

# TU ROL COMO GUÍA DE MEDITACIÓN

MÓDULO 10

## GUÍA DE MEDITACIÓN



NUESTRO ESPACIO

## MÓDULO 10

### TU ROL COMO GUÍA DE MEDITACIÓN

## LA VOZ DE GUÍA DE MEDITACIÓN



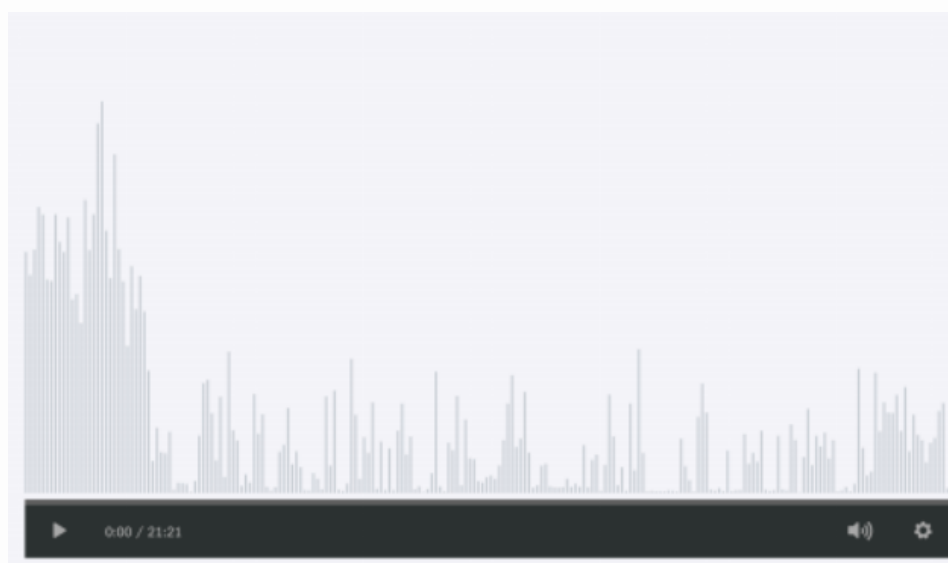
Cada voz humana es diferente, esto es por la configuración **congénita** de nuestro aparato fonador. Aunque es importante conocerla y poder modularla para utilizarla a nuestro favor, esto es para transmitir nuestras emociones y poder ser congruentes.

La voz comunica información, sentimientos, emociones. En el acto de producción vocal, (con el objetivo de comunicar) está involucrada la actividad psicológica de quien habla y de quien escucha el mensaje.

Las características de la voz son: **intensidad, tono, timbre y duración.**

Te invitamos a revisar el video de la sección de material adicional en donde se habla detalladamente de cada una de ellas.

En una clase de meditación es importante modificar la intensidad, tono, timbre y duración para poder diferenciar la introducción, meditación y cierre. En la siguiente imagen puedes ver el espectro de una de mis meditaciones en donde se nota la diferencia entre estas 3 partes.



# MÓDULO 10

## TU ROL COMO GUÍA DE MEDITACIÓN

### LA VOZ DE GUÍA DE MEDITACIÓN



Cuidados de la voz

- No tomar cosas frías antes de dar una clase o plática.
- Tener siempre cerca un vaso de agua al tiempo o de té TIBIO (no hirviendo)
- Miel, jengibre, limón, cúrcuma

Te pedimos que busques dentro de internet o en Spotify distintas clases de meditación en donde encuentres los siguientes tipos de voz, es importante que puedas poner el link del audio porque esto te permitirá regresar a él muchas veces:

CARACTERÍSTICA	NOMBRE DE LA MEDITACIÓN	LINK	COMENTARIOS
Clase con información de calidad y con una voz perfecta.			
Clase con información de MALA calidad y con una voz perfecta.			
Clase con información de calidad y con una voz que no te transmite.			
Clase con información de MALA calidad y con una voz que no te transmite.			