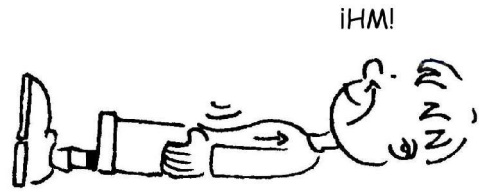


Encuentre un patrón rítmico para repetir el ICV que convenga a su nivel de energía:

“¡hm! (RR) “¡hm! (RR) “¡hm! (RR) ...

(recuerde que **RR** significa “Relajación respiratoria”, que es la relajación inmediata de los músculos abdominales que permite que el flujo de aire entre al cuerpo entre los dos sonidos).

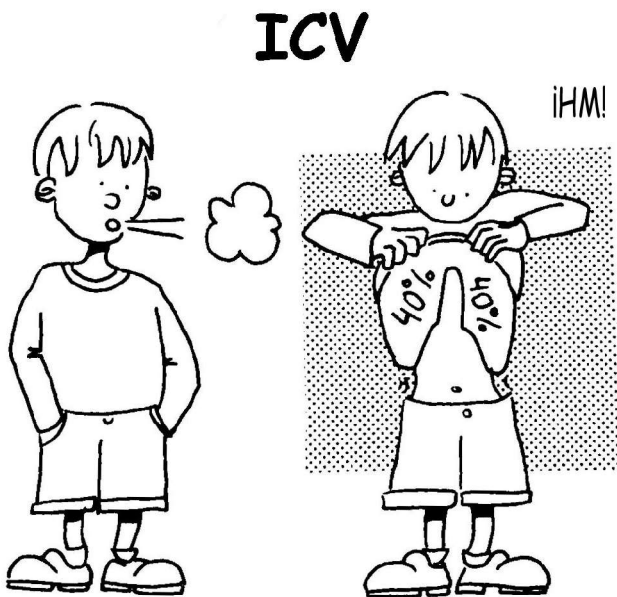
Empiece produciendo más o menos tres repeticiones por segundo. Usted sabrá cuándo su patrón rítmico va a la par con su nivel de adrenalina porque el sistema ICV se renueva a sí mismo (entonces no tendrá que buscar aire después de cada repetición). De hecho, una vez que ha sometido su cuerpo a las acciones ICV – RR - ICV – RR, sentirá que puede seguir haciendo esto infinitamente, o hasta que las ranas echen pelos...



ICV DE PIE

Si asumimos que usted pone en práctica los principios de postura saludable cuando vocaliza, la respuesta ICV es igualmente eficaz en posiciones verticales: sentado o de pie.

Practique el ICV sentado o de pie frente a un espejo de cuerpo. Note la ausencia de actividad en la parte superior de su cuerpo mientras hace el ICV (no hay movimientos de cabeza, de cuello, de quijada, de cara o de hombros). Si no está llevando ropa muy abultada, podrá también notar la actividad ICV-RR en su



abdomen.

¡Acaba de descubrir una de las funciones vocales más importantes! ¡Disfrútelo y siéntase orgulloso de usted mismo!