



Audio VOX

Guida alla registrazione della tua voce

Il tuo audio VOX nasce dalla tua voce. La voce porta con sé informazioni sul respiro e sulla tensione muscolare e sul ritmo e sul carico del momento. Dalla registrazione che invii elaboriamo l'analisi e costruiamo il tuo audio personalizzato. Per questo la qualità del file è importante: bastano 20 secondi ma conviene prepararli bene.

In breve

Durata	circa 20 secondi
Luogo	ambiente silenzioso e senza rumori di fondo
Strumento	l'applicazione Registratore del telefono (non registrare direttamente su WhatsApp)
Posizione	telefono in orizzontale con il microfono a circa 20 cm dal viso (una spanna)
Cosa leggere	la scheda dei vocalizzi nella pagina successiva

1. Ascolta la demo

Prima di registrare ascolta l'audio dimostrativo: [Ascolta la demo della registrazione \(audio\)](#). Le tonalità non vanno imitate. La demo serve soltanto come guida al ritmo e alla modalità di lettura.

2. Prepara il momento

Siediti in un luogo silenzioso e senza interruzioni. Fai qualche respiro naturale e lascia le spalle e la mandibola rilassate. Non servono grandi respiri: la registrazione funziona meglio quando la voce è quella di ogni giorno.

3. Registra leggendo i vocalizzi

Segui la scheda dei vocalizzi e ripetili come se stessi leggendo un breve testo. Usa un tono di voce naturale e non fare grandi respiri tra un vocalizzo e l'altro. Procedi in modo continuo con un ritmo naturale e senza forzare il respiro.

La lettera H. Va pronunciata con un leggero rilascio di fiato come all'inizio di "hotel". Non è un soffio d'aria sul microfono: è un suono aspirato prodotto con la voce.

Perché leggere e non ripetere a memoria. Leggere i vocalizzi mantiene l'attenzione sul testo e sul ritmo e coinvolge in modo coordinato entrambi gli emisferi cerebrali. Questo aiuta una resa sonora più regolare e rende più precisa l'analisi delle frequenze.

4. Invia il file

Quando hai finito invia il file audio su WhatsApp al **328 126 5841** oppure a **info@bioquantum.it**. Va bene qualsiasi formato (.m4a o .mp3 o .wav). Indica il tuo nome e l'ordine a cui il file si riferisce.

Il fascicolo di analisi (e l'audio personalizzato se incluso nel tuo ordine) ti arriva entro 3 giorni lavorativi dalla ricezione del file.

Se hai acquistato anche l'audio AFF serve una seconda registrazione di 30 secondi con la tua affermazione. Trovi le istruzioni nella guida dedicata all'AFF.

Il servizio è destinato al benessere generale. L'analisi è una mappa di tendenza del momento e non una diagnosi medica. Non sostituisce il parere di un medico o di altri professionisti sanitari qualificati. Guida a cura di Bioquantum, Ottobre 2026.

Vocalizzi Bioquantum

Scheda da leggere durante la registrazione

- Usa il tuo normale tono di voce.
- Non fare grandi respiri prima del vocalizzo.
- Continua a ripetere senza fermarti come in un flusso continuo.
- Leggi i vocalizzi mentre li ripeti: in questo modo lavorano entrambi gli emisferi.

1 **BEI**

6 **HEI**

2 **BI**

7 **HI**

3 **BAI**

8 **HAI**

4 **BO**

9 **HO**

5 **BU**

10 **HU**

* La lettera H va sempre pronunciata aspirata come nella demo.

Ripeti i vocalizzi in modo continuo con ritmo naturale e senza forzare il respiro.