

S e g u n d a U n i d a d

LA RESPIRACION

Propósito de la unidad

La naturaleza es tan sabia que desde el momento mismo en que nacemos respiramos correctamente, o sea, que nuestro manejo del aire se hace diafragmáticamente. Usted se habrá dado cuenta que un niño puede llorar toda la noche y no amanece disfónico, «ronco». Si usted observa el movimiento abdominal de los niños recién nacidos, verá como su abdomen sube y baja permanentemente. Esta es una muestra del trabajo diafragmático que realiza. Igual cosa sucede con los animales; observe a un perro y verá el movimiento permanente de su diafragma. El perro también puede ladrar durante mucho tiempo sin que se afecte su emisión sonora.

Desafortunadamente son los malos hábitos o las enseñanzas distorsionadas las que cambian la función natural de la respiración, por ello el propósito de esta unidad se basa en la reeducación respiratoria: aprender a inspirar, espirar, sostener el aire, controlar conscientemente la espiración, para enviar el aire con fuerza y así lograr un buen manejo de la voz hablada.

Reeducación respiratoria

Como usted ha podido comprobar en los primeros ejercicios que realizó al iniciar este noveno módulo de la Enciclopedia de Autoformación Radiofónica, el aire que nos proporciona la respiración es la base de la palabra hablada. Sin aire es imposible que se produzca la voz. De ahí que se dice corrientemente que quien no sabe respirar, no sabe hablar ni cantar y, en consecuencia, se sofoca y se fatiga.

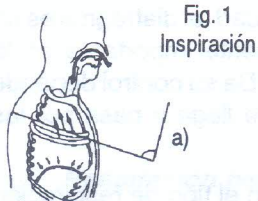
Todos respiramos, pero muy pocos lo hacen correctamente. De ahí la importancia de hacer consciente el acto de la respiración.

Tiempos de la respiración

El acto de la respiración tiene dos tiempos básicos: inspiración nasal, silenciosa y espiración bucal.

Inspiración nasal

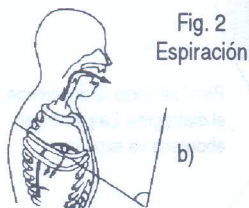
Se produce cuando inspiramos, aspiramos, inhalamos, el aire exterior. Este entra a nuestro organismo atravesando las fosas nasales, donde se calienta y purifica. Luego pasa por la laringe abriendo la glotis y desciende por la tráquea llegando a los



bronquios y los pulmones para llenar los alvéolos.

La inspiración nasal debe ser lenta, amplia, profunda, suave y silenciosa. Inspirando por la nariz evitamos los enfriamientos y las impurezas.

Espiración bucal



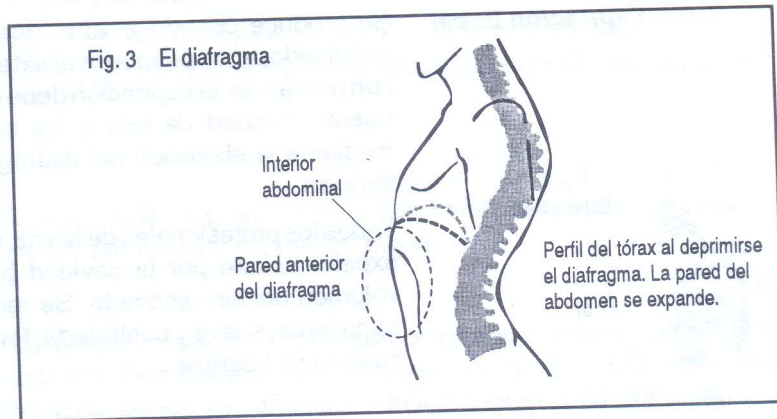
Se produce cuando el aire, después de ceder el oxígeno, es expulsado de los pulmones al exterior. Para lograr que la voz salga con presencia, la espiración debe hacerse por la boca y enviar una buena cantidad de aire a las cuerdas vocales. Esto se logra mediante la elevación del diafragma y la retracción de la pared torácica.

Todos los profesionales de la voz, para hablar o cantar, tienen que expeler el aire por la cavidad bucal y aprender a calcular el volumen del aire espirado. Se recomienda que la espiración se haga lenta, suave y controlada, teniendo la misma sensación que cuando se bosteza.

Tipos respiratorios

Como quedó establecido en la primera unidad, el diafragma es un músculo que ejerce una función sumamente importante en la respiración de los profesionales de la voz. De su control depende la mayor o menor presión con que el aire llega y pasa por las cuerdas vocales.

El diafragma juega un papel importante en el tipo de respiración que utilizamos. Existen tres tipos: pectoral, abdominal y



diafragmática. Sin embargo, los tipos respiratorios no se dan puros, casi siempre los encontramos combinados. Algunas personas los utilizan los tres y hasta algunas de sus variantes.

Respiración pectoral

Este tipo respiratorio llamado también clavicular y costal superior, se produce cuando el aire de la respiración se concentra en la zona de las costillas superiores, la clavícula, y se coloca en la parte superior de los pulmones, ensanchando así al tórax, el pecho. Se presenta de dos formas: costal superior sin ascenso clavicular y costal superior con ascenso clavicular.

Este tipo de respiración es utilizada en algunos deportes. Sin embargo, imposibilita la expansión del aire a las zonas inferiores de los pulmones y el diafragma, por lo cual no es recomendable para los profesionales de la voz. La respiración pectoral es muy corta y no permite sostener una frase u oración larga, provocando fatiga y haciendo las terminaciones confusas, ya que se pierden.

Por otra parte, cuando estamos resfriados, este tipo de respiración motiva la producción de tos.

Abdominal

El tipo respiratorio abdominal, llamado también inferior por la

ubicación del aire, según Inés Bustos Sánchez, es causado "como consecuencia de una vigorosa movilidad del diafragma que tiende a abultar el abdomen hacia afuera".

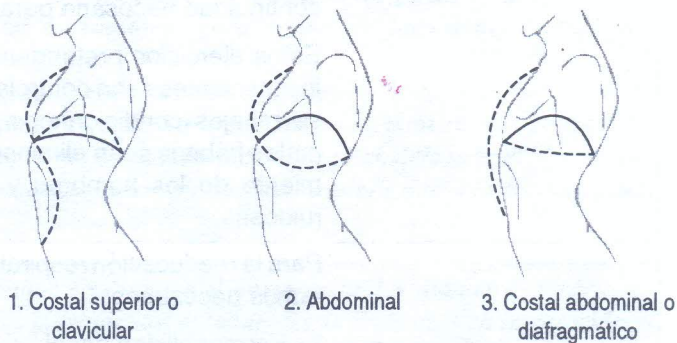
Con este tipo respiratorio se obtienen los mismos resultados que con el tipo costo-diafragmático. Mediante este tipo respiratorio el bebé puede pasar del grito al llanto y viceversa sin que se perciban alteraciones en su voz.

Respiración diafragmática

Llamado también medio, o costo-diafragmático-abdominal, concentra el aire en la zona de las falsas costillas y el diafragma. Hay un ensanchamiento en el abdomen que se produce al llenar de aire los pulmones, presionando al músculo del diafragma, el cual a su vez sufre un cambio de posición y desplaza al estómago y a los demás órganos del abdomen. Al espirar se usan los músculos del abdomen y el diafragma para controlar el aire.

Con este tipo de respiración nunca se sufre de escasez de aire. Al producir una respiración larga, los cantantes, locutores, predicadores y oradores pueden emitir frases y oraciones largas sin problemas de quedarse sin aire.

Fig. 4 Esquema de los 3 tipos respiratorios



Los ejercicios respiratorios tienen por finalidad lograr una disciplina que nos lleva a aumentar la amplitud de la caja torácica, la velocidad y el silencio con que se toma el aire en el tiempo inspiratorio. Además nos ayudan a regular la espiración de manera que ésta pueda ser controlada conscientemente durante

el mayor tiempo posible y a enviar el aire con la fuerza y la continuidad necesaria para hacer una emisión profesional.

Estos ejercicios pretenden que los movimientos habitualmente inconscientes sean controlados por la voluntad, y puedan volverse reflejos condicionados o mecánicos, logrando así que los malos hábitos sean eliminados. Por ejemplo, eliminar el levantamiento de los hombros y las inspiraciones bucales tensas y ruidosas.

Para la reeducación respiratoria veamos tres niveles que consideramos necesarios:

1. Permeabilidad nasal.
2. Adquisición del mecanismo nasobucal y desplazamiento diafragmático (inspiración nasal y espiración bucal).
3. Coordinación fonorespiratoria (coordinación entre habla y respiración). Comprende dos fases: estática y dinámica.

ACTIVIDAD 1

Los siguientes ejercicios de respiración los puede realizar en tres posiciones: a. Acostado: boca arriba, de lado y boca abajo; b. sentado; c. de pie.

En cada una de estas posiciones, tome aire lentamente por la nariz y con la boca cerrada hasta llenar completamente sus pulmones. Luego, logrando el movimiento diafragmal, deje salir el aire lentamente por la boca entreabierta hasta sentir de nuevo la necesidad del aire.


ACTIVIDAD 2

Para facilitar y estimular el aumento de los diámetros torácicos, ejercite los movimientos ascendentes de los brazos en inspiración y descendentes en espiración, como los ejercicios tradicionales de la gimnasia, pero con manejo de respiración diafragmática.

Realice este ejercicio moderadamente de 5 a 10 inspiraciones y espiraciones.

ACTIVIDAD 3

Los ejercicios para la permeabilidad nasal aumentan su capacidad respiratoria por la nariz y evitan las inspiraciones por la boca, o las inspiraciones sonoras por la nariz. Además ayudan a impedir

continúa 

ACTIVIDAD 3 (continuación)

obstrucciones a nivel de las fosas nasales.

- a. Coloque suavemente su dedo índice sobre una fosa nasal, cerrando el paso del aire por ésta y haga 25 inspiraciones completas por la fosa descubierta.^{3,4}*
- b. Repita el procedimiento por la fosa contraria. No olvide tener la boca cerrada y apretada. Este ejercicio puede realizarlo tres veces al día.*

ACTIVIDAD 4

Continúe escuchando el casete No. 1 lado A desde «Cuando se conocen la razón y la causa de las cosas...» hasta «Es por esto que hemos dedicado todo este módulo a su conocimiento, estudio y práctica ...».


Después de escuchar el casete y reflexionar en lo dicho, responda a las siguientes preguntas: ¿Cuál es la diferencia entre otorrinolaringología y foniatría? ¿En cuáles casos podemos hablar de afonía y en cuáles de disfonía? En relación con la voz, ¿cuáles son los problemas principales que tiene una persona que no maneja bien la respiración? ¿Cuáles son los principales problemas que pueden presentar las cuerdas vocales? Escriba sus respuestas en su texto paralelo.

ACTIVIDAD 5

Para lograr el dominio de la expulsión del aire, practique el siguiente ejercicio que se compone de cuatro pasos fundamentales. Póngase de pie en posición normal, sin rigidez y dejando colgar libremente los brazos. Con la cabeza en posición normal (ni echada hacia atrás ni inclinada), expulse la mayor cantidad posible del aire contenido en los pulmones, empujando el abdomen hacia adentro .

- a. Realice una inspiración nasal, lenta, suave, profunda, silenciosa y total. Mientras inspira (aspira) cuente mentalmente 1-2-3-4, siendo cada tiempo el valor aproximado de un segundo.*
- b. Retenga el aire por un segundo (o sea cuente 1). En este momento su cavidad abdominal debe estar completamente distensionada.*
- c. Proceda a una espiración bucal. Con los labios bien alargados hacia adelante, vaya dejando salir el aire muy lenta, prolongada y silenciosamente. Cuente mentalmente 1-2-3-4.*
- d. Después de contar hasta cuatro, sus pulmones deben estar vacíos y su cavidad abdominal comprimida. Luego cuente un segundo (o sea cuente 1).*

Repita el ejercicio desde el primer paso. Ejecute un mínimo de cinco respiraciones completas y luego descanse.

continúa 

ACTIVIDAD 5
(continuación)

No se extrañe si este ejercicio le produce una leve sensación de mareo; eso es normal si usted lo ha ejecutado bien. Esa sensación se produce al entrar una rica oxigenación a la sangre, cosa que normalmente no acostumbramos a hacer.

ACTIVIDAD 6

Cuando sienta que domina perfectamente el ejercicio anterior, hasta hacerlo casi en forma inconsciente, vaya elevando su duración poco a poco. O sea que ya no cuenta mentalmente hasta cuatro, sino hasta cinco y así sucesivamente 6-7-8...

ACTIVIDAD 7

Escuche nuevamente el casete No. 1 lado A desde «Bueno, si el aire es la materia prima en el proceso de la voz...» hasta «Y ahora vamos a aumentar un poquito el ritmo con 68 sílabas».
Advierta cómo un locutor profesional lee los ejercicios de las Actividades 6 y 8 de su primera unidad, que usted ya realizó. Compare su ejecución con la del locutor profesional. Recuerde que lo más importante en estos ejercicios es aprender a manejar el aire tomándolo (inspirando) solamente por la nariz y botándolo (espirando) por la boca.

ACTIVIDAD 8

Después de los ejercicios anteriores, usted está en mejores condiciones de manejar el aire en la espiración. Ahora vamos a continuar realizando ejercicios de lectura sin tomar aliento, incrementando cada vez más el número de sílabas.

ACTIVIDAD 9

Realice la lectura del párrafo que sigue con 76 sílabas. Hágalo con una sola inspiración. Al realizar estos ejercicios de lectura tenga presente las siguientes recomendaciones: concéntrese en el texto y no en la respiración, no trate de correr en su lectura, y no aumente el volumen. Si aumenta el volumen tendrá que emplear más aire.

«El examen clínico metódico, serio, de las vías aéreas seguirá tal como lo hemos desarrollado en las páginas precedentes. El especialista de la voz escuchará con su oído experto la voz del enfermo y sobre todo el timbre».

ACTIVIDAD 10

Ahora inténtelo con un párrafo de 120 sílabas.

«Este médico se asegurará de que la voz está bien colocada y de que la emisión es correcta. Si se trata de un cantante, el especialista verificará si la clasificación de la voz es exacta y si la técnica vocal es satisfactoria. Después el médico recurrirá a los métodos de laboratorio indicados para completar y controlar su examen clínico».

ACTIVIDAD 11

Realice la lectura del párrafo que sigue con 140 sílabas. Hágalo con una sola inspiración.

«Investigaciones científicas más o menos recientes pueden dar en ciertos casos particulares indicaciones interesantes. Recordamos la utilidad del registro y la reproducción de la voz por el magnetófono. Ya hemos insistido lo suficiente sobre su valor benéfico para los profesores y para los alumnos, pero los especialistas de la voz tienen además del magnetófono, métodos nuevos en los laboratorios».

ACTIVIDAD 12

Escuche el casete No. 1 lado A desde «Y ahora vamos a aumentar un poquito el ritmo con 68 sílabas» hasta el final.

En las lecturas que usted acaba de escuchar, se habrá fijado cómo una persona que maneja bien su aire puede leer con una sola inspiración párrafos hasta de 140 sílabas. Esperamos que al comparar sus ejercicios con los anteriores, usted haya podido leerlos bien, sin grandes dificultades y sin muchos apuros. También notó cómo una profesional tuvo que tomar aire para leer 120 sílabas. Esto significa que lo importante es ir adquiriendo la habilidad de leer sin necesidad de respirar continuamente.

ACTIVIDAD 13

Escriba en su texto paralelo las recomendaciones que se dan para leer párrafos con muchas sílabas con una sola inspiración. Trate de enriquecer estas recomendaciones con sus observaciones personales.

ACTIVIDAD 14

Ahora con una sola inspiración, trate de pronunciar las vocales dejando salir el aire de manera suave y lenta. Con cada inspiración pronuncie una vocal. Tome nota. Al pronunciar una vocal la cantidad de aire que se expela depende de la abertura de la boca.

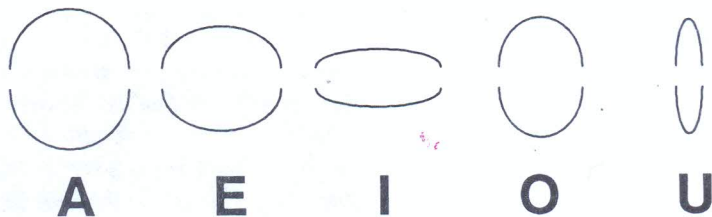


Fig. 5

ACTIVIDAD 15

Lea el texto que sigue.

Ejercicios para la coordinación fonorespiratoria

Después de establecida la respiración eminentemente nasal, ahora pasemos a practicar la coordinación fonorespiratoria. Para ello ejercitaremos el mecanismo nasobucal y los desplazamientos diafrámaticos. Con estos ejercicios usted logrará una respiración tan normal y natural como la de los niños.

ACTIVIDAD 16

Tome una vela o esperma, enciéndala. Coloque su boca a 15 centímetros de la vela. Tome aire por la nariz y déjelo salir lentamente por la boca en un soplo parejo y firme, sin entrecortarlo. Logre que la llama se incline en forma permanente durante el soplo.

Realice este ejercicio tantas veces como sea necesario. Logre un soplo continuo y parejo. El ejercicio estará bien logrado cuando la inclinación de la llama se mantenga permanentemente durante el soplo.

ACTIVIDAD 17

Ahora con la boca abierta, la lengua plana y relajada, exale el aire como si estuviera empañando un vidrio pero evitando todo tipo de ruido en la garganta.

Repita este proceso unos 5 minutos, controlando siempre la relajación de la nuca, lengua, cuello y hombros. Recuerde hacerlo practicando la respiración diafragmática. No permita la intervención de la zona clavicular. Para controlar la perfecta ejecución del ejercicio, coloque una mano en el pecho y la otra en el abdomen, a la altura del ombligo. Luego perciba el movimiento diafragmático.

ACTIVIDAD 18

Le sugerimos integrar los ejercicios anteriores a su rutina particular de ejercicios físicos (gimnásticos, pesas, aeróbicos, etc.) teniendo en cuenta que la inspiración (toma del aire) se hace durante el momento de menor esfuerzo y la espiración (salida del aire) se asocia al momento en que se requiere un esfuerzo mayor.



Tome el aire por la nariz llenando el estómago; inhalando a medida que sube los brazos.



Desinfla soplando por la boca a medida que los brazos bajan.



Posición inicial.



Infla.



Desinfla.



Posición inicial, manos a la derecha.



Infla y se inclina hacia un lado.



Desinfla volviendo a la posición inicial.



Posición inicial acostado y se comienza haciendo la inspiración por la nariz. (Pierñas recogidas ligeramente, brazos estirados).



Espiración fuerte por la boca contrayendo el abdomen al levantarse.



A medida que vuelve a la posición inicial, inspira nuevamente "llenando el estómago".

FIG. 6

La relajación

En una forma teórico-práctica hemos visto como el buen manejo del aire mediante una respiración apropiada, da como resultado una buena proyección de la voz.

El aire y la sangre son los principales accionistas de nuestra empresa humana, con la ventaja de que al aire lo podemos manejar en muchos casos a voluntad y con técnicas específicas. El aire es también un factor importante en la relajación. Basta citar el método profiláctico «de parto sin dolor» que se basa en el manejo del aire por parte de la madre para obtener una relajación completa del cuerpo y un alumbramiento más fácil.

La palabra **relajación** viene del latín relaxatio que significa liberar, descansar, reposar, aflojar, soltar. En términos comunes lo conocemos como: relax. Para lograr este aspecto, también se requiere conocer sus técnicas, hacer ejercicios y tener una disposición de ánimo adecuada para lograr la distensión muscular que se deriva de la distensión mental.

Relajación mental

La mente constituye la "junta directiva" de nuestro cuerpo, concebido como «empresa humana», por lo tanto es la que controla, dirige y ordena todas nuestras actividades causándonos problemas en el desarrollo de las actividades o proporcionándonos ayudas en las mismas. De aquí se derivan tres aspectos que frenan la voluntad del ser humano: miedo, nervios, timidez.

El miedo

Nace de la inseguridad, de lo desconocido, de lo fortuito, porque no puede ser controlado hasta tanto no se descubra la causa que lo genera. El miedo sólo se vence con la seguridad, o sea, con el conocimiento que nos permite el manejo.

Los nervios

Son también producidos por el cerebro, que crea situaciones reales o imaginarias ante la responsabilidad de actividades nuevas. El estado nervioso altera el fluido sanguíneo y la respiración, lo cual nos coloca ante situaciones molestas tanto para quien habla como para quien escucha.

En el manejo de los nervios, el dominio de la respiración también

es fundamental, porque ayuda a oxigenar la sangre y distrae al cerebro.

La oxigenación de la sangre permite que el cerebro reciba una mayor ventilación, con lo cual puede pensar y reaccionar con mucha más tranquilidad.

El dominio de la respiración permite que el cerebro se distraiga y borre de nuestra mente, por milésimas de segundo, la causa que genera los nervios.

La timidez

El miedo y los nervios son inherentes al ser humano, mientras que la timidez es creada por nosotros mismos, por la educación del hogar, del colegio y de la sociedad. La timidez ataca directamente a la voluntad, que es la «gerencia» de nuestra «empresa humana». Como la voluntad es la «ejecutiva» de nuestros actos, determina la acción o el freno para llevar a cabo nuestras obras.

Diferencia entre miedo y nervios

En el trabajo de el o la profesional de la voz es importante establecer la diferencia entre miedo y nervios.

El miedo genera una descomposición total del cerebro y por ende del cuerpo. Hay un flujo mayor de adrenalina que se manifiesta de diferentes formas: palidez del rostro, frío en las extremidades inferiores y superiores, temblor del cuerpo y la voz, olvido temporal de todo -hasta de nuestro propio nombre- y, por último, hasta el desmayo. Insistimos en que el miedo sólo nos invade cuando estamos totalmente inseguros. En nuestro caso, que somos profesionales de la voz, cuando tenemos que trabajar o actuar, si conocemos el tema, la razón por la cual debemos intervenir, el interlocutor o la audiencia que nos escuchará y el sitio en donde vamos a actuar, no hay razón para que tengamos miedo.

Los nervios son un estado de alerta periférica que lanza el cerebro para que todo nos salga bien, para responder al reto que tenemos en frente. Son como especie de «banderillas» que se nos ponen para probar la casta, el coraje y la disposición positiva al triunfo. Los síntomas de los nervios son parecidos a los del miedo, por eso frecuentemente se confunden, pero los nervios son mucho más benévolos y controlables. Los síntomas que se suelen sentir en caso de nervios son: sudor en las manos, frío en el cuerpo, resequedad en la boca, ronquera ficticia y adormecimiento en las

extremidades. Repetimos, éstas son cosas pasajeras.

Ejercicios para controlar los nervios

ACTIVIDAD 20

Imagínese que usted va a encarar una situación nueva y tiene que hablar ante 200 personas. Póngase mentalmente en situación y trate de sentir los nervios propios de ese momento. Ahora, estando nervioso, tome aire hasta llenar totalmente sus pulmones y déjelo salir lentamente por la boca, como cuando se desinfla un globo o vejiga, o sea, poco a poco. Realice este ejercicio unas cinco veces. Cuando se realiza esta espiración lenta, el cerebro no puede pensar en otra cosa más que en manejar los órganos que intervienen en la respiración. De esta forma estamos distrayendo al cerebro. Es lo que ocurre cuando nos van a aplicar una inyección. Nos dicen: «Respire profundo». Mientras estamos tomando el aire... ya entró la aguja.

ACTIVIDAD 21

Otro ejercicio para distraer al cerebro y controlar los nervios consiste en tomar una llave o una moneda y apretarla fuertemente. Realice este ejercicio y verá que cuando el cerebro registra el dolor, manda la orden de abrir la mano. En esos segundos no se ha pensado en ninguna otra cosa.

Ejercicios para vencer la timidez

Si usted es una persona tímida -cosa que es muy positiva, ya que todos en alguna manera somos tímidos- la pregunta que se estará haciendo es: ¿cómo se quita la timidez? Es lo mismo que preguntarse: ¿cómo aprendo a nadar? Le vamos a dar la clave: para vencer la timidez haga todo lo que la timidez le impida hacer. En otras palabras: «Para aprender a nadar hay que echarse al agua».

ACTIVIDAD 22

En su casete de práctica, cuéntese usted mismo lo que le ha sucedido cuando estando con varias personas en el colegio, en la universidad, en el trabajo, en la familia, ha tenido a flor de labios una respuesta,

continúa ➡

ACTIVIDAD 23
(continuación)

una pregunta o un comentario y se ha quedado callado; y en cambio, otra persona ha dado la respuesta en los pocos segundos que usted estuvo pensando. Así la persona que habló obtiene el aplauso y la felicitación que hubieran podido ser suyos. Ojalá grabe varias experiencias.

ACTIVIDAD 24

¿Cómo estuvo su experiencia anterior? Nos atrevemos a asegurar que el simple hecho de grabar algo relacionado con usted mismo le hizo sentir timidez. La razón es que nos conocemos muy poco, hasta el punto que muy pocas veces hemos oído nuestra propia voz. Recuerde: La timidez nace del temor al ridículo, del qué dirán, de la subestimación, que nos convierte en introvertidos. Ahora, tome su espejo. Párese en frente y hable con usted mismo. Ría, llore, regáñese, alábese y, en fin, improvise todo lo que se le ocurra. Después de realizada esta actividad, grabe en su casete lo que sintió.

ACTIVIDAD 25

Si usted nunca había hecho estos ejercicios, seguramente se sintió haciendo el ridículo. Le habrá costado trabajo mirarse a los ojos, enfrentarse con su propia imagen. Pues bien, esto es lo que hay que hacer. Lo primero es vencer el ridículo con nosotros mismos, porque seguramente si al momento del ejercicio había gente en su casa y lo podían escuchar hablando solo, eso lo inhibió para hacer sus ejercicios con voz fuerte, con decisión. Y todo lo anterior le pasa por temor al qué dirán.

En su texto paralelo, escriba las sensaciones y sentimientos que está sintiendo en relación con los ejercicios anteriores.

ACTIVIDAD 26

Descanse un rato, salga a la calle, salude a la gente con la cual se encuentra, no importa que no la conozca. Tome un bus y al subir salude al conductor, converse con quien le quede al lado. Entre a un establecimiento público y solicite un servicio con voz fuerte, no gritada, sino proyectada, y al regresar a su casa grabe sus experiencias.

ACTIVIDAD 27

Escuche el casete No. 1 lado B desde el inicio hasta el final. No lo escuche todo de una sola vez. Detenga el casete cuando lo considere oportuno. Tome notas, reflexione y vaya haciendo su propia síntesis. Luego continúe con la lectura y las actividades siguientes.

Técnicas de relajación aplicadas a la voz

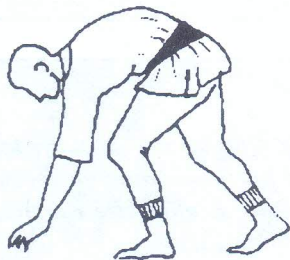


Fig. 7

Conocidos los «fantasmas» imaginarios de los nervios y la timidez, veamos cómo con la relajación se pueden controlar éstos y otros factores que inciden en el manejo de la expresión oral.

Para efectuar su relajación es importante que ésta se realice en la forma más cómoda posible, tanto en vestido como en sitio, postura corporal y ambiente que lo rodea, para lograr así una completa relajación muscular y una aptitud mental predispuesta a lograr el descanso y el relax completo.

Existen algunas técnicas que permiten relajar, tonificar y lograr elasticidad en los músculos que rodean la laringe y los cartílagos laríngeos.

Ejercicios de relajación de hombros y cabeza

ACTIVIDAD 28



Fig. 8

Posición. Siéntese en el borde de una silla dura, mantenga la columna recta, los hombros bajos, la cabeza y los brazos relajados, las piernas en ángulo recto y los pies sobre el piso, como se indica en la figura 8.

ACTIVIDAD 29



Fig. 9

Ahora inicie la rotación de los hombros. Con las manos sobre las piernas, inicialmente rote los hombros hacia adelante en forma circular así: adelante, arriba, atrás, abajo. Realice este ejercicio unas cinco veces. Fíjese en la figura 9.

ACTIVIDAD 30



Fig. 10

En la posición indicada en el ejercicio anterior, realice la rotación de los hombros hacia atrás. Con las manos sobre las piernas, rote los hombros hacia atrás, así: atrás, arriba, adelante, abajo. Realice este ejercicio unas cinco veces.

ACTIVIDAD 31



Fig. 11

Conservando la misma posición, proceda a llevar los hombros hacia adelante y hacia atrás, de manera lenta, amplia y fluidamente. Deje deslizar suavemente las manos sobre las piernas a medida que realice el movimiento.

Repita el ejercicio de rotación hacia adelante y hacia atrás unas cinco veces. Tenga presente que debe estar relajado, en ningún momento su cuerpo debe estar tenso.

ACTIVIDAD 32

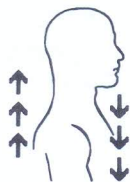


Fig. 12

Realice movimientos de hombros, lenta, amplia y fluidamente. Suba los hombros y bájelos, como se indica en la figura 12.

ACTIVIDAD 33



Fig. 13

En la misma posición, rote la cabeza de derecha a izquierda de manera amplia, lenta y fluida. Primero hacia la derecha así: centro, derecha, centro. Luego partiendo del centro realice los movimientos hacia la izquierda. Realice este ejercicio moviendo la cabeza cinco veces hacia la derecha, y cinco veces hacia la izquierda.

ACTIVIDAD 34

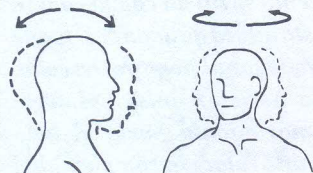


Fig. 14

En la misma posición, trate de llevar la cabeza hacia adelante, atrás, derecha e izquierda. Primeramente lleve la cabeza adelante y atrás. Vuelva a la posición normal y lleve la cabeza a la derecha y a la izquierda. Los movimientos deben ser suaves para evitar maltratos y mareos.

Realice sus movimientos de cabeza hacia adelante y hacia atrás. Hágalos cuatro veces. Terminados éstos, rote la cabeza otras cuatro veces a la derecha y a la izquierda.

ACTIVIDAD 35

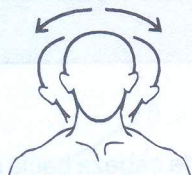


Fig. 15

Ahora ejercite el movimiento cabeza, hombros. Lleve la cabeza de la oreja derecha al hombro derecho, siempre mirando al frente; y de la oreja izquierda al hombro izquierdo. Primero de un lado y luego del otro. Evite elevar los hombros. Finalice con el movimiento completo, o sea, llevando la cabeza al hombro derecho y luego al hombro izquierdo. Realice cada movimiento cinco veces.

ACTIVIDAD 36

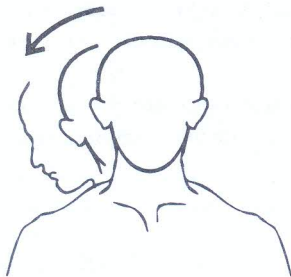


Fig. 16

Colóquese en la posición recomendada. Ahora ejercitará movimientos diagonales con la cabeza. El movimiento se inicia con la cabeza mirando al frente, luego debe bajarla hasta que la quijada casi toque la clavícula y realizar una rotación hasta llegar al hombro derecho. Con la cabeza inclinada, regrese a la posición inicial. Luego, rotando siempre por abajo, haga el movimiento hacia el lado izquierdo. Finalice el ejercicio haciendo una rotación completa, del centro hacia el hombro derecho y del hombro derecho hacia el izquierdo.

Este es el último ejercicio de movimiento de cabeza. Realícelo alternando los movimientos a cada lado. Primeramente hágalo unas ocho veces, luego va disminuyendo a 4, 2 y, por último, haga un movimiento a cada lado. Finalmente haga dos movimientos de rotación completa.

Ejercicios de relajación para la laringe

Para estos ejercicios, evite la inclinación de la cabeza hacia atrás. Asegúrese de estar cómodo y en la posición correcta, como ya se indicó.

ACTIVIDAD 37

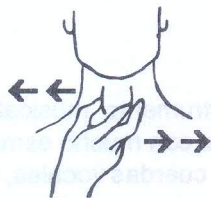


Fig. 17

Con la mano derecha, desplace firmemente la laringe (manzana de Adán) de izquierda a derecha. Al hacerlo conserve el ritmo parecido al de «tic-tac» de un reloj. Hágalo con la yema del dedo pulgar, dedo índice y medio. Si la laringe «traquetea» mucho, significa que está muy tensa, y consecuentemente al hablar en esta situación la voz sale opaca. A medida que la laringe se relaja, la voz sale con más brillo. Repita este ejercicio unas 50 veces. No tenga miedo, este movimiento no le va a causar ningún daño y, por el contrario, usted notará rápidamente sus beneficios.

ACTIVIDAD 38



Fig. 18

Con la cabeza de frente, colóquese una mano sobre el cuello y realice rotaciones de cabeza, primero hacia la izquierda y luego hacia la derecha. Mantenga siempre la mano sobre la laringe (manzana de Adán).

Practique este ejercicio cinco veces hacia la izquierda y luego cinco veces a la derecha.

Pauta de higiene vocal

Así como un buen músico cuida su instrumento musical, el profesional de la voz también debe cuidarla con mucho esmero, evitando la irritación y desgaste inútil de las cuerdas vocales, aún en las situaciones en que no haga uso de su voz.

He aquí una serie de sugerencias y precauciones que muchos profesionales de la voz se empeñan en cumplir. Son de fácil aplicación y no por ello menos eficaces.

- No haga uso prolongado de la voz cuando esté con: episodios catarrales, laringitis, faringitis, congestión nasal, etc.
- Los focos infecciosos de las vías respiratorias superiores se deben controlar o eliminar mediante tratamiento médico quirúrgico. Ejemplo: amigdalitis, sinusitis, quistes, restos de vegetaciones adenoideas, etc.

- Se recomienda la práctica habitual de ejercicios o gimnasia respiratoria, la práctica de actividades deportivas y salidas al aire libre. Con estos ejercicios se logra adoptar técnicas aptas para aplicarlas luego durante la fonación.
- Es conveniente observar una alimentación regular, sin excesos calóricos o de condimentos, así como evitar comidas copiosas cuando se vaya a hacer uso profesional de la voz. Muy frecuentemente una alimentación cargada y copiosa desencadena perturbaciones hepatointestinales, digestiones lentas, pesadez, somnolencia, dolor de cabeza y otros síntomas que pueden afectar el desempeño adecuado. Es importante hacer uso profesional de la voz con el estómago ligero, dejando un lapso no inferior a dos horas, después de las comidas principales.
- Elimine los factores que actúan de manera irritativa sobre las cuerdas vocales, como el tabaco, el alcohol, los ambientes cargados de humo o muy caldeados, los cambios bruscos de temperatura, la ingestión de alimentos irritantes o que provoquen reacciones alérgicas (urticarias, eczemas, etc).
- Observe cierta regularidad en el funcionamiento intestinal y el

ritmo de las deposiciones: molestias como el estreñimiento pueden remediarse con la práctica de algunos ejercicios respiratorios y gimnásticos consistentes en la movilización activa de la musculatura abdominal con sucesivas contracciones y distensiones. Además una alimentación sana favorece el buen funcionamiento y evacuación intestinal. Hay una estrecha relación entre irritaciones de la mucosa gástrica e irritaciones de la mucosa de la cuerda vocal.

Finalmente, se recomienda reducir al máximo las situaciones de agotamiento nervioso, la falta de sueño, el descontrol emotivo, la vida agitada, el estrés; para ello es fundamental la práctica regular de técnicas de relajación a la que más se adapte el profesional de la voz.