

ANÁLISIS DIDÁCTICO DE LA VOZ EN EDUCACIÓN PRIMARIA

Ediciones Guillermo Castilla: Plza. Uncibay, 5 - 1º Plta. - 29008 Málaga - Tel./Fax: 952 215 880
Título: Análisis Didáctico de la Voz en Educación Primaria
Depósito Legal: MA 2359-2008
ISBN-13: 978-84-612-8815-1
Diseño de Portada: Eva Correa Mira
Maquetación e Impresión: La Prensa (Tel. 952 392 000)

COAUTORES:

CAMPOS FERNÁNDEZ, ELIXABET
CAÑO BUENO, MARÍA
CARRIÓN ESPADA, DANIEL
DÍAZ CHACÓN, TATIANA ALEJANDRA
GALLARDO ARAGÓN, CRISTINA
GARCERÁN RODRÍGUEZ, BEATRIZ
GARRIDO GARCÍA, MARIA CARMEN
GÓMEZ ÁLVAREZ, MARÍA AGUSTINA
GONZÁLEZ SABORIDO, ISAAC MANUEL
INFANTE CAÑETE, M^a JESÚS
LÓPEZ MARTÍ, PATRICIA INMACULADA
MÁRMOL CAÑETE, DANIEL
MARTÍN ALDANA, M^a LUISA
MARTÍNEZ MARTÍN, M^a JOSÉ
NACIMIENTO AGUILAR, FRANCISCA
ORDÓÑEZ GUZMÁN, CRISTINA
PALOMO PENDÓN, SERGIO
PORRAS BURGUEÑO, M^a YOLANDA
RUÍZ LÓPEZ, MARÍA SANDRA
RUIZ RUIZ, JAVIER
SÁNCHEZ MARTÍN, INMACULADA C.
SENCIALES BAREAS, JUAN JOSÉ
SOLER GONZÁLEZ, M^a DEL PILAR
TEJERA LUQUE, JUAN
VALADEZ LÓPEZ, MARINA

COORDINA:

BUIL MARTÍNEZ, SONIA

ÍNDICE

	<u>Pág.</u>
1. DEFINICIÓN, CUALIDADES Y CLASIFICACIÓN DE LA VOZ.....	2
2. DISFONÍAS Y PROBLEMAS.....	6
3. RESPIRACIÓN.....	17
4. BUENA POSTURA.....	23
5. IMPOSTACIÓN DE LA VOZ.....	38
6. BUENOS HÁBITOS.....	44
7. MALOS HÁBITOS.....	48
8. VOCALIZACIÓN: EJERCICIOS.....	52
9. TRABALENGUAS, ADIVINANZAS Y REFRANES.....	58
10. CANCIONES SENCILLAS.....	67
11. EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN.....	89
12. EJERCICIOS DE RELAJACIÓN.....	96
13. NOTA BIBLIOGRÁFICA.....	101

1. DEFINICIÓN, CUALIDADES Y CLASIFICACIÓN DE LA VOZ:

La voz se produce por un proceso muy simple. Se lleva a cabo al ascender por la tráquea una corriente de aire, donde se estrecha las llamadas cuerdas vocales produciendo una vibración que se recoge por las cavidades de resonancia, imprescindibles para que la voz se emita.

Dicha emisión de la voz se realiza por la acción coordinada de una gran cantidad de músculos y órganos como son, entre otros, la cara, el tórax, el cuello y el abdomen.

Podemos encontrar diferentes definiciones de voz; entre las más importantes destacamos las siguientes:

“La voz es el sonido que se genera por el aparato fonador humano”.

“La voz es el sonido que se produce al vibrar las cuerdas vocales al acercarse entre si a causa del paso del aire por de la laringe”.

“La voz es un instrumento primordial que posee el ser humano y gracias a él pueden comunicarse y expresarse”.

“La voz humana es el sonido que se produce cuando el aire se impulsa desde los pulmones hacia la tráquea, pasa por las cuerdas vocales y vibran”.

Existe un gran número de personas que utilizan la voz como medio de trabajo, siendo ésta su principal herramienta. Este tipo de personas estarán más expuestas a sufrir disfonías.

Podemos destacar los siguientes profesionales: los docentes, los cantantes, los locutores de radio, los presentadores de televisión, los telefonistas, los profesionales de la voz, los oradores, los recepcionistas, los políticos y los sacerdotes o curas...etc.

Para ello la voz deberá reunir varias características:

- Tener una emisión clara y agradable.
- Una buena colocación y articulación de vocales y consonantes.
- Dominar el tono, la intensidad y la duración del sonido al hablar.

La voz es para el docente una herramienta imprescindible en su trabajo, debe tener un buen timbre de voz y poder así transmitir los conocimientos a sus alumnos y alumnas.

Estamos en continua tensión todos los días y esto puede perjudicarnos. Necesitamos dedicarnos un poco de tiempo a nosotros mismos para cuidarla y protegerla y esto nos proporcionará una serie de ventajas en un futuro.

En lo relacionado a la docencia, la voz del docente juega un papel primordial ya que el niño/a tenderá a imitarlo. El docente es la primera categoría profesional bajo riesgo de contraer enfermedades de la voz ya que su auditorio va destinado a niños y niñas que en ocasiones no están motivados en lo que le van a contar, y suelen hablar, moverse, hacer ruido o distraerse.

Debemos realizar diversas actuaciones que conlleven un uso intensivo de la voz como son: enseñarles una determinada materia, educarles para que el comportamiento sea el adecuado, mantener un estado óptimo de estimulación y ofrecerles un soporte afectivo.

Otros profesionales, en cambio, la voz la utilizan como herramienta de trabajo pero con un uso menos intensivo ya que, el público al que va dirigido acude voluntariamente a esa ponencia.

En este libro encontraremos diversas estrategias para el profesional de la voz y más específicamente para el docente que debe ser consciente que las alteraciones de la voz afectan en su capacidad comunicativa interpersonal y al correcto desempeño de su profesión.

Las causas de desórdenes de la voz pueden ser debidas a multitudes de causas, en los docentes son producidas en un alto porcentaje al abuso y el mal uso de la voz ocasionando lo que se conoce como fonotrauma.

Existen diversas **cualidades de la voz** como son: el timbre, la duración, la intensidad y la altura. Explicaremos brevemente cada una de ellas a continuación:

- a) **El timbre:** Se conoce como: “*El color de la voz*”. Es una de las características más importantes de la voz pero al mismo tiempo es la cualidad más difícil de explicar. Gracias a ella podemos saber quién nos habla; es decir, distinguir la fuente sonora. Es, en definitiva, la personalidad de la voz. El timbre depende de:

las aproximaciones de los repliegues vocales y de las características anatómicas de las cavidades de resonancia.

- b) **La duración:** Es el tiempo que transcurre desde que se inicia el sonido hasta que éste finaliza. Esta cualidad está relacionada con el tiempo de vibración del objeto. Por ejemplo, podemos escuchar sonidos largos, cortos, muy cortos, etc.
- c) **La intensidad:** Es la amplitud de la variación de presión de un sonido. La intensidad vocal cambiará dependiendo de la presión infraglótica que se compensa por las contracciones laríngeas y supralaríneas. Corresponde con el volumen y es un aumento o disminución de la fuerza realizable con un timbre vocal.
- d) **La altura:** Es la frecuencia de la variación de la presión de un sonido. Depende de: la periodicidad de los movimientos de los labios glóticos y del número de aperturas glóticas por segundo. Podemos decir que la altura dependerá del tamaño de su laringe y de la velocidad de vibración del cuerpo.

Los **elementos** que originan la voz son los siguientes:

- * El aparato respiratorio: Es el lugar en el que se almacena y circula el aire. Éste aparato está formado por: la nariz, la tráquea, los pulmones y el diafragma.
- * El aparato fonador: Es el lugar donde se produce el sonido tras el paso del aire por las cuerdas vocales y está formado por la laringe y las cuerdas vocales.

* El aparato resonador: Es el lugar donde el sonido producido adquiere su característico timbre. Lo forma: el paladar, los senos nasales y la faringe.

Las voces se pueden clasificar en dos grandes grupos:

a) *La voz de la mujer y la voz infantil*, también denominada ésta última como *voz blanca*.

Entre estos dos tipos de voces existen una serie de diferencias pero las dos poseen el mismo registro, están colocadas a la misma altura.

Podemos agruparlas según su tesitura en: Soprano, Mezzosoprano y Contralto. Están agrupadas de más agudo a más grave.



b) *La voz del hombre*. Se puede agrupar según su tesitura en: Tenor, Barítono y Bajo. Agrupadas también de más agudo a más grave.



Entre estos dos tipos de voces existen una serie de características que las diferencian: la voz de la mujer es más aguda que la del hombre que es más grave, la longitud de las cuerdas vocales, el volumen de la cavidad torácica, el tamaño de la laringe y el tamaño corporal también se diferencia de un sexo a otro.

2. DISFONÍAS Y PROBLEMAS:

Disfonía y afonía son términos diferentes pero que en ocasiones son utilizados para referirnos a una misma cosa. Debemos realizar una pequeña diferenciación entre ambos términos con el fin de no confundirlos en próximas ocasiones.

La **disfonía** son los desórdenes de la voz que la desvían de alguna forma de lo normal.

Y la **afonía** es un trastorno de la voz en su grado máximo, se pierde totalmente la voz, es imposible emitir sonidos.

El término que nos incumbe es la disfonía. Podemos comenzar definiendo la disfonía como una alteración que se lleva a cabo en la emisión de la voz. Es un síntoma en el que influye mayoritariamente varios aspectos del paciente como son: la edad, profesión, hábito y características personales. La edad en la que se llevan a cabo el mayor número de consultas es entre los 25 y los 45 años. Este síntoma es conocido habitualmente como ronquera y afonía. Algunos especialistas lo denominan: *la enfermedad del maestro*.

El docente se debe comprometer a la prevención y control de las disfunciones vocales para de ésta forma obtener un favorable bienestar tanto físico, mental como social.

Es necesario que tanto especialistas en salud ocupacional como médicos e higienistas y profesionales de otras disciplinas relacionados con el estudio de la voz humana, se preocupen en los centros educativos de la promoción y prevención de la voz normal y sus desórdenes ya que existe un gran número de docentes con problemas en su voz.

Si se reeducara la voz, disminuiría las causas de ésta enfermedad y la experiencia docente se vería beneficiada.

En relación al docente, podemos decir que las disfonías son una enfermedad típica en este tipo de trabajo. Se requiere de mucho esfuerzo vocal (fonotrauma) en dicha labor, también podemos destacar el abuso que hacemos con la voz cada día en el aula. En definitiva, el esfuerzo y el abuso vocal son la principal causa de las patologías de la voz.

Generalmente podemos diferenciar las disfonías en dos grandes grupos. Las Orgánicas y las Funcionales. En ocasiones podemos observar que las causas se superponen y se producen por más de un motivo.

Las disfonías Orgánicas: Es cuando se aprecia una lesión dentro de la laringe, hallándose principalmente en las cuerdas vocales. Las lesiones más frecuentes son: nódulos, pólipos, quistes y laringitis y edemas.

Las disfonías Funcionales: Son aquellas en las que la causa del trastorno no se halla claramente en los componentes de la laringe.

Algunos datos característicos con las disfonías son los siguientes:

- Produce un déficit en la comunicación oral.
- En ocasiones, causa angustia a los pacientes ya que se relaciona con los tumores.

- Existe un mayor porcentaje de mujeres que consultan el tema, a diferencia de los hombres.
- Otro gran grupo de profesionales que consultan son los profesionales de la voz.

Las disfonías pueden ser **causadas** por diversos motivos:

Algunos especialistas mantienen la teoría de las causas de los problemas vocales son debidos a los factores personales como:

- el consumo del tabaco
- los hábitos personales
- hablar durante un gran periodo de tiempo
- los hábitos alimenticios

Otros especialistas afirman que las causas de las disfonías poseen un origen hormonal, y especialmente los nódulos, argumentan que se producen más en las mujeres y que se producen excepcionalmente en los hombres, excepcionalmente de la infancia ya que ambos niños y niñas poseen las denominadas voces blancas.

También debemos destacar que existe un gran número de docentes que son mujeres y también existen más posibilidades de que se produzca en ellas.

Y que la incidencia de los nódulos vocales en las mujeres puede ser causada por poseer una laringe más pequeña o más bien a que para elevar su voz deben realizar un mayor esfuerzo vocal que los hombres.

Hay una serie de **factores de riesgo** que hacen posible que las disfonías puedan producirse. Entre ellas destacamos las siguientes:

Tener una profesión de riesgo (docente entre otras):

Existen una gran cantidad de profesiones de riesgo como son: los docentes, los cantantes, los políticos, los obispos o curas, los recepcionistas, los locutores de radio, los oradores,...etc.

Todos ellos dependen de su voz como herramienta de trabajo pero es el docente el que vamos a destacar especialmente.

El docente en el aula realiza diversas acciones como: explicar a su alumnado el tema, responder a sus interrogantes, asegurarse que lo han entendido, enseñarle un comportamiento adecuado.

Para ello es necesario que el nivel de atención sea favorable en todo momento y en ocasiones es difícil que el docente lo consiga con facilidad.

Dentro de este punto podemos destacar la gran cantidad de profesorado que existe en los diferentes ciclos educativos.

Todos ellos son profesionales de una específica materia y están aptos para impartir clases, ya sean en colegios públicos como en concertados o privados.

Pero existe un problema y es que previamente no se les han enseñado las técnicas para una buena utilización de la voz, ni en el proceso selectivo se les ha exigido tener conocimiento de ellas.

La única opción que nos queda es tener conocimientos de ello a través de una gran oferta de cursos de formación en esta materia pero por desgracia no es un tema al que se le tenga mucho respeto y no le damos la importancia que debiéramos.

Condiciones de las aulas

Los centros educativos están realizados habitualmente con materiales muy económicos y de gran durabilidad. Todo ello dificulta la explicación del docente ya que se posee una mala sonoridad.

La temperatura es otro factor primordial que afectan al buen funcionamiento del aparato respiratorio y por tanto a la fonación.

La humedad en las aulas y en los lugares al aire libre juega un papel muy importante respecto a la voz.

Las aulas cerradas suelen tener niveles bajos de humedad, dificultando la lubricación de las cuerdas vocales y una poca ventilación provocará un aire viciado. En cambio, en las clases al aire libre existe gran cantidad de humedad.

El ruido

Los centros educativos están situados normalmente en núcleos urbanos o lugares muy transitados, no se tienen en cuenta el ruido que puede afectar al mismo.

El mismo centro, por sí solo es otra fuente de ruido y puede ser causado por la mala distribución de los espacios.

Destacamos también el ruido que produce el alumnado, ya que existe un gran número de alumnos, por su comportamiento y depende en gran parte la edad de los mismos.

Cuando existe ruido, el docente tiende a elevar la voz para que la comunicación entre ambos sea la adecuada.

El ruido produce un aumento de la fatiga nerviosa y de la agresividad, produciendo problemas de comportamiento y conflictos; y disminuyendo el nivel de atención y concentración del alumnado.

La edad y el número de alumn@s

Cuando los alumnos poseen menor edad, el docente normalmente posee más problemas relacionados con la voz. El número de alumnos es otro dato importante ya que a menor número; el esfuerzo vocal y el ruido será también menor y la atención personalizada provocará un menor estrés en el docente.

El polvo de la tiza

El polvo que existe dentro y fuera del aula y el polvo de la tiza es muy molesto para el profesorado ya que irrita su garganta y en ocasiones le produce alergias.

Los intervalos libres entre clase y clase

El número de pausas entre clase y clase juega un papel primordial en nuestra salud ya que el esfuerzo vocal será menor. Destacaremos varias horas como las más perjudiciales para la voz: la primera de ellas sería a primera hora de la mañana, debiendo hacer un calentamiento previo al esfuerzo vocal que vamos a llevar a cabo y la hora otra sería la de después de comer, donde también es de máximo riesgo para el profesorado.

El estrés

Vivimos en una sociedad en la que destaca el estrés. Estamos ocupados en todo momento y el poco tiempo que nos queda libre seguimos en tensión. Ello es producido por la propia tarea y la gran cantidad de funciones que debemos desarrollar a la vez, todo ellos nos repercutirá en la utilización de la voz y en el gran esfuerzo vocal que debemos realizar con nuestro alumnado.

En nuestra vida laboral como docente debemos destacar que el estrés se hace visible en varios momentos característicos, dos principalmente.

El primero de ellos sería el denominado: estrés del principiante. Este estrés es producido en nuestros primeros años como docentes; nuestra tensión nerviosa aumenta por causas como abordar una asignatura nueva, un cambio de nivel educativo, la falta de seguridad que sufrimos,...etc. y nos produce en nuestra voz un problema.

En cambio, podemos encontrarnos con todo lo contrario; tras años y años de experiencia como docente, la voz es nuestra herramienta de trabajo imprescindible y cuando no responde de la manera que esperamos, se produce una gran impotencia que puede producir estrés y depresión entre otras causas.

Entre las **lesiones laríngeas y disfonías** causadas por el mal uso vocal y el abuso, nos podemos encontrar:

Nódulos vocales: Son una forma de laringitis crónica. Se producen por abusos o mal uso vocal o por utilizar un incorrecto tono al emitir la voz. Consiste en un engrosamiento benigno de los verdaderos repliegues vocales. Podemos saber que una persona posee nódulos cuando se aprecia una voz áspera y con soplo y se tiende al tono grave.

- a. *Pólipos vocales:* Son tumoraciones benignas del epitelio en el borde libre de los pliegues vocales. Se producen por uno o varios períodos de abuso vocal, por reacciones alérgicas, uso excesivo del alcohol, fumadores, infecciones respiratorias,...etc. Podemos encontrarnos con dos tipos de pólipos: los pólipos de base ancha y los pólipos pedunculados.
- b. *Edema de Reinke:* Es una transformación edematosa que deforma la cara superior y el borde libre del repliegue vocal. Normalmente es causada por fumar

y es habitual en hombres de 50 años. El Edema de Reinke causa voz grave, ronca, fatigable y cansada.

- c. *Granulomas de contacto*: Se produce por abuso vocal, es una lesión benigna de la apófisis vocal de los cartílagos aritenoides por abuso vocal. Las úlceras provocan un tono grave, ataque glótico duro y repentino y vocalizaciones abruptas.
- d. *Queratosis de la laringe*: Trata de lesiones laríngeas se destacan por un crecimiento anormal o engrosamiento del epitelio, producido por el abuso del tabaco, abusos vocales y casos previos de laringitis crónicas repetidas. La queratosis de la laringe puede confundirse al ser premaligno con el carcinoma de laringe.
- e. *Leucoplasia laríngea*: Son manchas blancas en la membrana mucosa de cualquier parte del cuerpo.
- f. *Laringitis crónica*: Es una inflamación duradera de la mucosa laríngea. Destaca por ronquera, fatiga vocal y tono vocal grave. Se produce por fumar, respirar por la boca, abuso vocal, beber alcohol habitualmente, enjuagues bucales y abusar de gargarismos.

Las **disfonías causadas por traumatismos mecánicos de la laringe** son causadas por dos motivos:

- a) *Causas internas*: Se producen por procedimientos impropios de un examen endoscópico, intubación endotraqueal e introducción de tubos nasogástricos.

b) *Causas externas*: Son producidas por agentes de tráfico, heridas penetrantes de la laringe,...ect.

Las **disfonías causadas por quemaduras de la laringe** pueden ser por: Quemaduras térmicas y por quemaduras químicas.

Las **alteraciones de la voz de origen gonadal** son producidas por una acción en el periodo prepupal sobre la laringe, causando en su engrosamiento y variación sobre el tono y la resonancia. Un caso característico de esta alteración son: los castrados (donde el tono disminuye una octava).

3. RESPIRACIÓN:

Podemos definir la respiración como el apoyo que posee la voz para elevarse. La voz se apoya en la columna de aire que almacenada en los pulmones presiona al músculo del diafragma.

La respiración es para nosotros una función de vital importancia, la realizamos de forma automática al día aproximadamente unas 20.000 o 21.000 veces. No le damos mucha importancia a la respiración porque teóricamente todos sabemos respirar. La respiración realizamos dos movimientos: **la inspiración y la espiración**.

En la primera se produce la entrada de aire, debe ser silenciosa, profundas, de forma tranquila y sin esfuerzos.

Y en la segunda se produce la salida de aire hacia los dientes superiores por encima de la boca.

Hasta aquí nada destacable pero debemos saber que si realizamos una buena respiración, nuestra salud nos ayudará a dominar los estados emocionales contrarios o negativos, nos facilitará la relajación y tendremos un equilibrio físico, mental y espiritual. Favoreciendo una buena circulación y oxigenación de la sangre y mejoraremos las funciones digestivas.

Podemos distinguir **tres tipos de respiración**: Respiración diafragmática, Respiración Costal-superior y Respiración Costo-diafragmática-abdominal o completa.

a) **Respiración diafragmática o abdominal**:

Se denomina como la correcta respiración ya que el aire en el abdomen logra que el músculo diafragma sea el soporte y la catapulta del aire que hará vibrar sus cuerdas vocales. Esta técnica destaca porque es la manera en la que respirábamos cuando éramos pequeños, es muy importante porque hemos olvidado la forma correcta de la respiración y debemos volver a recordarla ya que nos beneficiará siempre.

Para realizar este tipo de respiración, debemos aprender a controlar el diafragma y nuestra musculatura abdominal, debemos también tener una correcta postura para que el funcionamiento sea el adecuado.

Cuando realizamos adecuadamente este tipo de respiración, podemos obtener una serie de beneficios, por ello es conveniente acostumbrar al cuerpo para que sea algo normal y lo hagamos de forma inconsciente.

Entre los beneficios destacamos:

- Aumenta la capacidad pulmonar.
- Es un magnífico relajante del cuerpo y la mente.

Al inspirar e imaginar que llenamos el abdomen de aire, pensaremos en empezar llenándolo por la parte más baja que podamos y, a partir de ahí, iremos subiendo hasta llenarla completamente con la inspiración, y notando como también se infla hacia los costados.

Al inspirar, el diafragma se contrae y se produce un abultamiento del vientre. Podemos hacer la comparación con un globo cuando se infla; al inspirar el aire que produce ese abultamiento el globo se infla.



En cambio, al espirar se relaja y vuelve a su forma natural. Al espirar el aire la barriga se mete hacia dentro y es como si el globo se desinflara.



Este movimiento del abdomen hacia adentro y afuera se debe a la acción del músculo diafragma que, al contraerse, baja y crea una presión en el abdomen y lo empuja hacia el exterior.

b) Respiración Costal-superior: Es aquella en la que se llena de aire el tórax, se ensanchan las costillas laterales a través de una inspiración lenta y profunda. Se realiza en la parte media de los pulmones a nivel costal.

Normalmente esta clase de respiración se lleva a cabo acompañada de una respiración clavicular o abdominal.



c) Respiración Costo-diafragmática-abdominal o completa: Este tipo de respiración es la suma de las dos anteriores. Se produce mediante una inspiración profunda; es decir, al realizar la inspiración se llenará el abdomen en primer lugar, posteriormente el tórax y finalmente la zona costal-lateral.

Como hemos comentado anteriormente, la adecuada respiración nos proporciona una serie de beneficios como son: oxigenar la sangre y provocar un buen funcionamiento cerebral, tonificar y revitalizar todo el organismo, establecer parámetros de control

sobre estados de ansiedad, facilitar la creación de pensamientos armónicos y positivos, lograr el aumento de la creatividad y de la imaginación, superar las dolencias y enfermedades de los sistemas respiratorio, circulatorio, digestivo y nervioso, mejorar las capacidades de estudio, relajar el cuerpo y la mente.

A la hora de la respiración, debemos inspirar por las fosas nasales y expirar por la boca, todo ello en un adecuado ambiente de relajación. Al inspirar por la nariz, el aire llega más caliente que si se realiza por la boca y además filtramos el aire de microbios o impurezas.

Las fases de la respiración están marcadas en cuatro tiempos, trabajarlos nos ayudará a relajarnos y a dominar nuestros propios ritmos.

Las fases son las siguientes:

1ª Fase: Inspirar el aire de forma suave y lenta para que nuestros pulmones se vayan hinchando.

2ª Fase: Retención sin presión una vez ya está dentro. Debemos contenerlo siendo conscientes de que está en nuestro interior, debemos de notar la sensación de estar llenos y descansando sobre las costillas.

3ª Fase: Espiración suave empleando el mismo tiempo que hemos utilizado anteriormente.

4ª Fase: Es muy importante ya que contener sin respirar es uno de los puntos básicos que muchas personas olvidan. Si no estamos practicando la respiración circular, debemos estar sin aire el mismo tiempo que hemos utilizado para tenerlo en el interior.

4. BUENA POSTURA:

Tener una correcta postura evitará la tensión en las tres curvas. El peso del cuerpo se distribuirá de forma pareja en las estructuras de la columna, conservándola de forma sana. Debemos evitar las posturas que curvan la espalda, la hunden o tuercen.

En definitiva, debemos adoptar posiciones en las que el torso se mantenga erguido.

Antiguamente se pensaba que el dolor de espalda era causado por alteraciones de la estructura de la columna vertebral. Actualmente sabemos que eso no es así ya que se produce por un mecanismo neurológico que causa dolor, inflamación y contractura muscular.

Algunas recomendaciones para vivir en armonía con nuestra columna vertebral a lo largo de nuestra vida y que nos ayudarán a nuestra espalda disminuyendo la presión que deberán soportar sus discos son:

- A) Para evitar dolores de espalda, debemos agacharnos y levantar peso doblando las rodillas y las caderas, la cabeza levantada, apoyando los dos pies en el suelo y manteniendo la espalda recta y colocándonos lo más cerca posible del objeto que debemos levantar. Nos pondremos en cuclillas manteniendo la espalda recta para realizar las tareas que antes realizábamos curvando la espalda. Agarre entonces el peso con los brazos, manteniéndolo tan próximo al cuerpo como pueda, y levántese estirando las piernas y manteniendo la espalda recta o ligeramente arqueada hacia atrás, en ningún caso hacia adelante. Cuando el peso es notable, se mantendrán las piernas ligeramente flexionadas mientras deba cargar el peso.

No debemos arrastrar los objetos, debemos de hacerlo deslizándolo sobre soportes provistos de ruedas, nos facilitará el transporte.

Las siguientes imágenes nos señalan la postura adecuada a la hora de coger peso:

1. Postura correcta al agacharnos y coger peso.



2. Postura correcta para coger peso de pie.



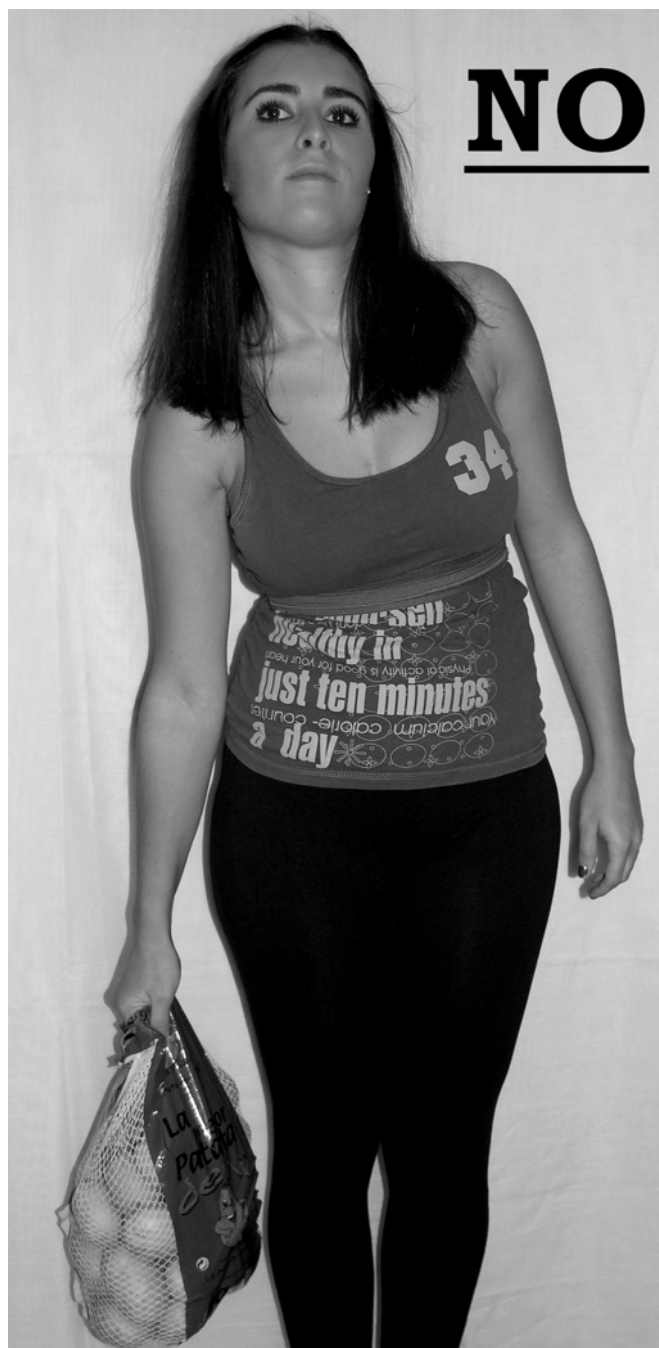
Debemos tener en cuenta también el equilibrio relacionado con el peso. Debemos descargar el esfuerzo principal sobre sus muslos; doblando las rodillas para que trabajen las piernas en vez de nuestra espalda.

Las siguientes imágenes nos guiarán sobre la correcta posición del transporte de objetos, debemos dividir la carga en ambos:

1. Postura correcta al coger peso; equilibrio entre ambos brazos.



En cambio, no debemos coger peso de las siguientes maneras:





B) No deberemos usar habitualmente calzado con tacón alto si vamos a estar durante mucho tiempo de pie o caminando.

Tampoco es totalmente adecuado usar un zapato totalmente, sobretodo si existen problemas de rodilla. El tacón adecuado sería de 1,5 a 3 cms.



C) Si durante un largo tiempo permanecemos parados, colocaremos un pie sobre un reposapiés, un escalón o similar. Esto se alternará con ambos pies.

Es muy importante tener la columna recta para que el peso se reparta correctamente y evitemos así deformaciones en la columna.

Debemos aprender a mantenernos erguidos, de forma natural, ya que tendemos a encorvarnos a causa de nuestro propio peso. Si no estamos erguidos de forma natural, los músculos de la espalda se cansarán y la columna se endurecerá de forma anormal.



La posición correcta se conseguirá de la siguiente manera:

El cuello recto, la cabeza levantada, los hombros levantados suavemente hacia atrás, el vientre suavemente entrado y el abdomen contraído.

Si podemos estar andando será mucho mejor ya que nuestra columna sufre más al estar parado.

La siguiente imagen nos indica la postura no adecuada que debemos evitar.



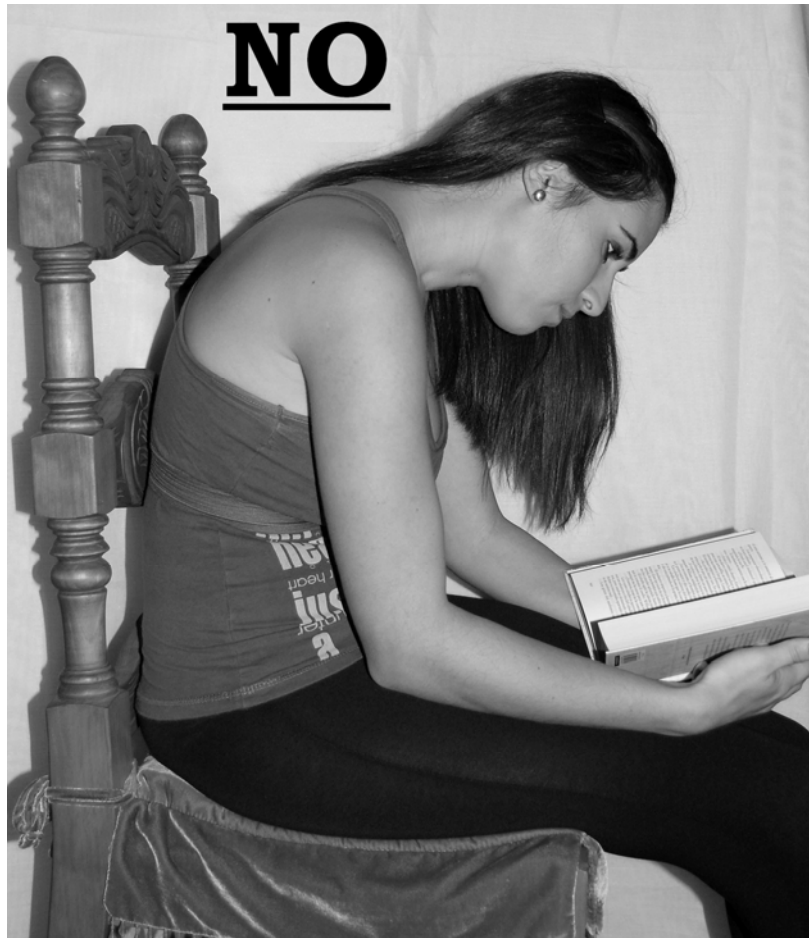
D) Estar sentado es una de las posturas más frecuente en nuestra vida, por ello debemos tener en cuenta la altura que posee la silla, el respaldo, los movimientos al estar sentados y la postura.

En cambio, si estamos durante mucho tiempo sentado, pondremos sus pies sobre un reposapiés o un taburete pequeño para que sus rodillas estén más altas que sus caderas.

Al sentarnos debemos mantener una postura adecuada, alineando la cabeza, cuello y tronco. Debemos utilizar sillas rígidas y con respaldo elevado. (Ver foto)



Debemos evitar la mala postura corporal al sentarnos. Por ello, debemos evitar la realización de la siguiente imagen que aparece a continuación.



En la postura de pie el pie permanece erguido y se sostiene sobre las plantas de los pies. En esta postura el cuerpo posee un apoyo suplementario que es el asiento.

El equilibrio óptimo en esta postura se logra con el tronco y las piernas en vertical y los músculos y piernas en horizontal.

Se debe mantener el tronco erguido, sin que se arquee la espalda. El asiento, por tanto, debe poseer un respaldo para que apoyemos nuestra columna vertebral.

En la imagen siguiente podemos observar la importancia de levantar las piernas si estamos durante mucho tiempo de pie.



E) A la hora del descanso, se debe tener en cuenta la colocación de nuestra columna ya que todas las posiciones no son correctas ni favorables. No es recomendable dormir boca abajo porque se somete a la columna vertebral a una posición estática incorrecta.

Debemos de mantener la columna en su posición natural. Existen dos posturas para dormir que son las más favorables:

1- La primera sería boca arriba y con un cojín bajo las corvas.



Y la otra sería de lado, debiendo doblar las piernas. En relación al colchón debe ser firme y la almohada lo más plana posible.



F) Es primordial elegir el deporte que beneficie nuestra espalda, entre ellos destacamos: la natación y el ciclismo.

El ciclismo y la natación son dos de los deportes más completos y que mayor beneficios nos proporciona al cuerpo, para ello debemos de realizarlo correctamente.

El ciclismo es uno de los deportes que menos lesiones nos causan y se recomienda para rehabilitar algunas lesiones o intervenciones quirúrgicas especiales.



Es importante tratar a algunos de los deportes que nos perjudican para la espalda ya que fatigan de forma notoria la zona lumbar como son: el golf o la equitación.



G) Es aconsejable cambiar de postura y no estar durante mucho tiempo en la misma posición. Hasta la mejor postura puede ser incorrecta si no relajamos de vez en cuando los músculos posturales y la columna vertebral. Debemos realizar pausas, cambios de posición y estiramiento de los músculos.

5. IMPOSTACIÓN DE LA VOZ:

La impostación es el pleno aprovechamiento de la espiración con el fin de producir sonidos. Depende de tres condiciones importantes:

- La columna de aire debe estar bien apoyada en el diafragma.
- Que no hayan obstáculos a la vibración.
- Que el aire transformado en sonido se proyecte a los resonadores.

Debemos lograr un hábito de buena respiración costal - diafragmática. Para ello la epiglotis y paladar blando deberán dejar libres la glotis y la parte inferior de las fosas nasales. Las cuerdas vocales deberán vibrar en toda su extensión libremente. La posición de bostezo es en la que se producirán.

Todos los profesionales de la voz deberían hacer uso de la impostación para hablar sin esfuerzos y para evitar trastornos. Impostar es fijar la voz en las cuerdas vocales para emitir el sonido en su plenitud. Hablar con la voz impostada es hablar con naturalidad, aprovechando lo más posible las condiciones fisiológicas del aparato fonador.

Impostar la voz es apoyarla en la base de la caja torácica, respirando de forma que descienda la tráquea, el aire salga con libertad y produzca los sonidos con amplitud y en su mejor calidad. Para ello sería necesaria una educación especial a cargo de médicos foniatras, profesores de canto u otros especialistas del tema.

De ésta manera conseguiremos que el orador coloque su voz en un tono natural para mantener la palabra, por más tiempo sin fatigarse y matizarla con amplitud, en su grado óptimo.

La impostación de la voz la utilizaremos tanto en la oratoria como en el canto. Es más, los oradores debemos tener conciencia sobre el tema ya que también nos afecta en gran medida.

Debemos recordar que hay tres elementos determinantes de la voz humana:

- a) El organismo: depende en gran parte de la conformación del aparato vocal y del estado físico general.
- b) El ambiente: también es muy importante ya que muchos hábitos elocutivos provienen de la imitación o del contagio.
- c) La personalidad: revela indudablemente el temperamento, el carácter y el yo del hablante.

Cuando impostamos la voz adoptamos nuestro propio timbre de voz y hablamos sin fatiga durante un largo período. Debemos conocer la amplitud de nuestra voz en los tres niveles:

a) Nivel agudo, b) Nivel medio y c) Nivel grave.

Llevaremos a cabo el siguiente método:

- a. Realizar una respiración abdominal profunda.
- b. Expresar el sonido de la vocal “a” de diferentes formas, sin apretar o forzar la garganta.
- c. De esas emisiones, elegir la más fácil de expresar y más vibrante.
- d. Tome ese sonido como nota media y lea un escrito, tratando de que su voz gire alrededor de esa nota.

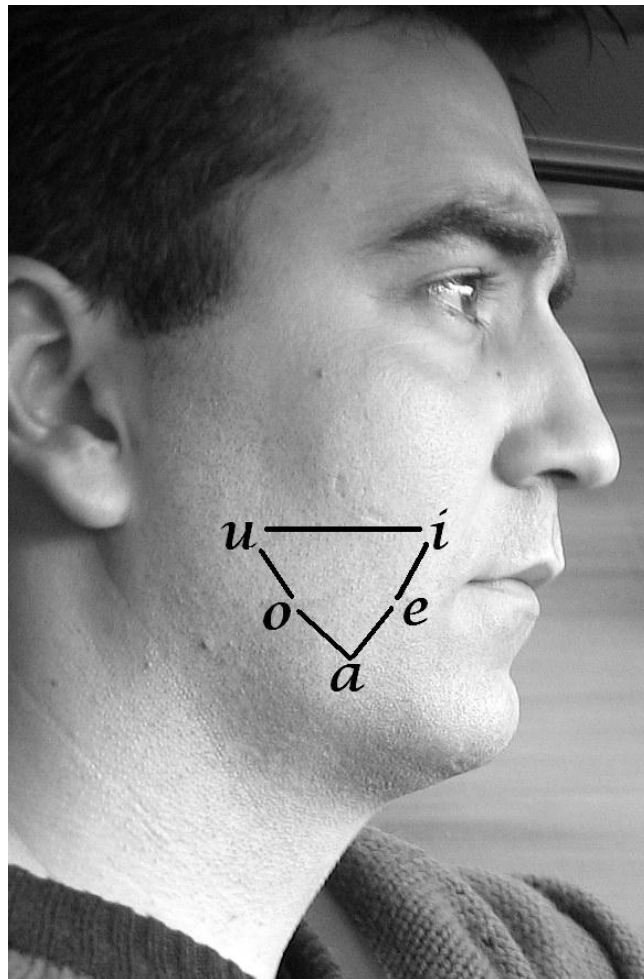
e. Evitar las desviaciones que generan riesgos más extremos.

Podemos realizar una serie de **ejercicios de impostación**:

Respecto a la posición de la vocales:

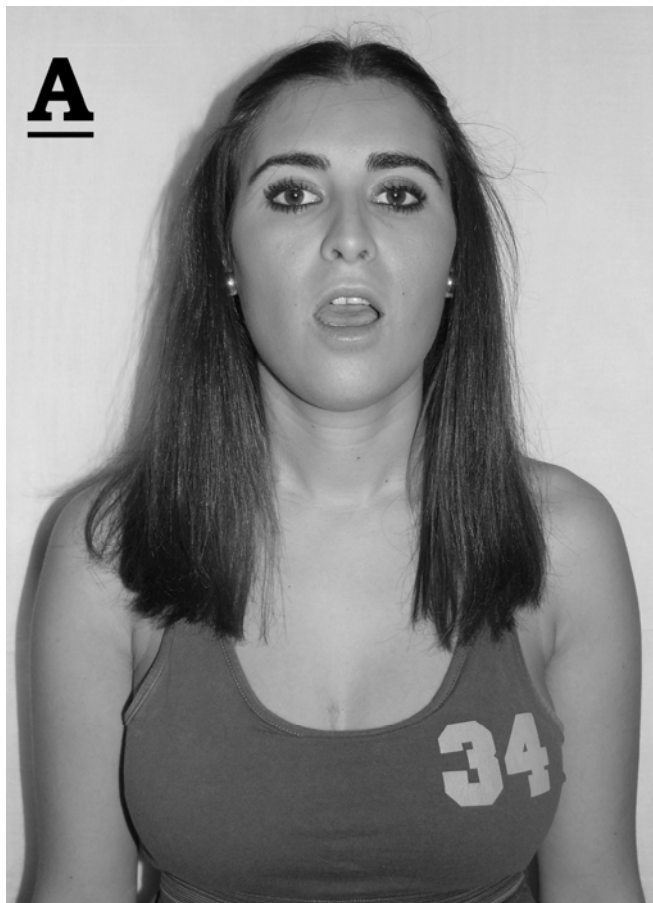
El sonido de las diversas vocales depende de la correcta colocación de los labios. Se distinguen dos tipos de vocales: las labiales (“a”, “o”, “u”) y las linguales (“e”, “í”). Su impostación se realizará en forma de bostezo y con la lengua acostada.

Las vocales se colocarán en un triángulo donde en los vértices estarán la “í”, la “u” y la “a”. Su representación sería la siguiente:



No podemos controlar las cuerdas vocales, una manera de intervención es dejarlas libres a través de la relajación. El resto será trabajo de las mandíbulas, el paladar, la lengua y los labios entre otros.

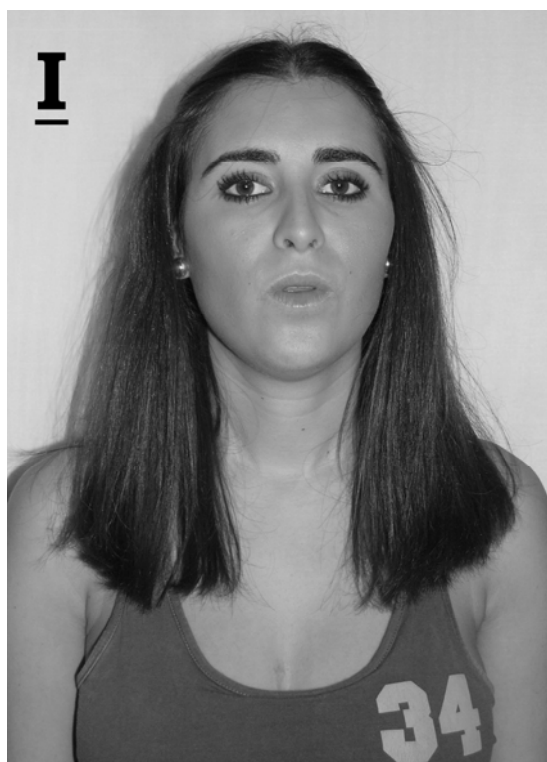
La vocal A: Se realizará redondeando los labios hacia arriba, describen un óvalo horizontal. Dejando caer las mandíbulas sin forzar. El paladar blando. La lengua no interviene. Es una vocal con difícil pronunciación.



La vocal E: Se deberá hacer sonar adoptando la postura de bostezo. La mandíbula y los labios se diferenciarán de la “a” porque un poco más cerrada en la “e”. Los labios forman parte de un óvalo aplanado. La función de la lengua en ésta vocal es proyectar el sonido un poco más hacia delante.



La vocal I, los labios están colocados de forma parecida a la E. Reduciendo la cavidad bucal y aumentando la laringe. La posición es muy cercana al círculo, se debe redondear subiendo el velo del paladar.



La vocal O: los labios forman un óvalo vertical, plegándose discretamente. El sonido va un poco más atrás. La lengua adquiere la misma posición que para la vocal “a”.



La vocal U, los labios se contraen hasta un pequeño círculo, debemos intentar no cerrarlos demasiado. La lengua no debe irse hacia atrás, se dobla más que en la vocal anterior.



Con relación a la práctica de las consonantes, destacamos lo siguiente:

Podemos clasificar las consonantes dependiendo de:

- a) *La duración*: Se dividen en continuas y explosivas.
- b) *La sonoridad*: Se dividen en sonoras, sordas, líquidas y nasales.
- c) *La articulación*: Se dividen en labiales (P-B-M-F-V), dentales (R-L-N-Ñ-D-T-C-CH-S-Z) y palatales (J-K-G-X).

La articulación es el empleo armonioso de las vocales y consonantes. Si se realiza una correcta articulación evitaremos la fatiga vocal.

6. BUENOS HÁBITOS:

La voz, necesita una serie de componentes (la respiración, la articulación y la resonancia) para que se pueda llevar a cabo su producción.

Los profesionales de la voz, los docentes entre otros, necesitamos un entrenamiento para desarrollar habilidades, al igual que otros profesionales requieren de otra serie de entrenamientos.

El docente debe utilizar técnicas relacionadas con el uso correcto de la técnica vocal para la voz hablada y deberá llevar una rutina de ejercicios que lleven al correcto empleo y uso cómodo de la voz, y de esta manera evitar desórdenes vocales que pueden llegar a ser crónicos en un futuro.

Con el fin de usar la voz adecuadamente, debemos cumplir una serie de condiciones:

- Es recomendable beber 2 litros de agua.



- Realizar ejercicios de inspiración y expiración.
- Ejercitar el diafragma con una correcta respiración abdominal.
- Ejercitar los músculos cercanos a la boca.



- Realizar ejercicios de articulación y vocalización.
- Escuchar a los demás antes de hablar nosotros.
- Dormir diariamente 8 horas.
- Realizar una correcta vibración de pliegues vocales y flexibilidad en los movimientos de la laringe.
- Coger aire antes de comenzar a hablar.
- Permanecer durante el mayor tiempo posible en silencio.
- Incluir en su alimentación: granos enteros, frutas y hortalizas ya que posee vitaminas A, E y C.



- Poseer una buena postura y control muscular de la cara, cuello y cuerpo.
- Realizar una coordinación de la respiración con la vibración de los pliegues vocales.
- Usar humidificador en el hogar sobretodo en invierno o en los climas secos.
- Usar frases cortas y bien articuladas, claridad en la producción de las palabras.
- Llevar a cabo una técnica respiratoria que lleve a un soplo fonatorio favorable.
- Descansar, ya que la fatiga física afecta negativamente sobre la voz.
- Tener flexibilidad en la intensidad y en el tono de la voz.
- Utilizar un micrófono y amplificador cuando el ambiente sea estático nos puede ayudar a mantener la voz favorable sobretodo si el docente posee problemas en la voz.
- Acople de los resonadores.
- Hacer habitualmente ejercicio ya que aumenta el vigor y la tonificación muscular, los cual nos ayudará a mantener una buena postura y respiración.

7. MALOS HÁBITOS:

Existen una serie de hábitos que son perjudiciales para nuestra salud y nos pueden producir disfonías, para ello debemos de tomar algunas medidas para prevenirlas.

Existe una serie de recomendaciones satisfactorias y exitosas que nos llevarán a evitar los malos hábitos que nos perjudican en la voz ya que es un valioso aliado que debemos utilizar con propiedad. Serían las siguientes:

- Evitar fumar cigarrillos y todo tipo de tabaco, además de evitar el humo alrededor suyo.



- No abusar de las bebidas alcohólicas, ácidas ni aquellas que contengan cafeínas. Estas bebidas actúan como diuréticos y nos producen pérdida de agua. Esta pérdida de líquido seca la voz. El alcohol también irrita las mucosas que revisten la garganta.

- Evitar la ingesta de líquidos muy calientes.
- Evitar la ingesta de líquidos muy fríos.
- No exponerse a bajas temperaturas de frío.
- No “hablar” con la garganta.
- Y finalmente, ejercite su voz a través del canto o de las lecturas a viva voz.
- Cantar fuera de nuestra tesitura o con exceso de ruido.



- Evitar comer alimentos picantes. Éstos pueden causar que el ácido del estómago se mueva hacia la garganta o el esófago.
- Evitar conversar en lugares ruidosos ya que produce una tensión en la voz.

- Evitar usar enjuagues bucales para tratar el mal aliento.
- No coger peso.
- No limpiar con productos fuertes.
- Evitar enjuagues bucales que contengan alcohol o productos químicos irritantes. Si necesita hacer gárgaras, use una solución de agua salada.
- Lavarse las manos a menudo para prevenir los resfriados y la gripe.
- No abusar de los caramelos dulces.



- Evitar carraspear para aclarar la garganta.

- No gritar.



- Evitar estar en lugares con olores fuertes o polvo.
- Evitar estar frecuentemente en lugares con aire acondicionado.
- Evitar cantar o tararear con la garganta irritada.
- No utilizar tizas cuadradas sino rotuladores para las pizarras de plástico.
- Evitar que el centro esté situado en ambientes ruidosos, es primordial para el profesor que las clases tengan buena acústica.
- Prevenir la aparición de problemas de salud, manteniendo las condiciones de temperatura, humedad y ventilación para poder desarrollar la labor docente.

Algunas de las acciones enfocadas a la prevención y a los desordenes de la voz que deben realizar los profesionales de la voz, los formadores o la propia institución escolar son las siguientes:

- a) Realizar a menudo evaluaciones vocales con el fin de detectar posibles problemas.
- b) Crear en magisterio o durante el CAP asignaturas relacionadas con la voz, su funcionamiento y posibles disfonías.
- c) Situar el centro en un lugar con buenas condiciones climáticas, con poco ruido y con una adecuada acústica para que el esfuerzo vocal sea el mínimo.
- d) Adoptar por parte del docente una correcta postura corporal ya que su mal uso repercutirá en el aparato fonador y controlar el uso vocal. Usarlo moderadamente y realizar previamente ejercicios de calentamiento.

8. VOCALIZACIÓN: EJERCICIOS

Para trabajar la vocalización, debemos trabajar previamente la respiración. Hemos explicado anteriormente cuáles son los diversos tipos de respiración y sus características y ahora con la vocalización la llevaremos a la práctica.

Debemos entrenar nuestro pecho para la respiración abdominal y no sentir sensación de ahogo.

Se recomienda llevar a cabo esta actividad durante varias veces al día en posición de pie, tener una correcta postura corporal y realizarlo lentamente y de forma relajada.

El ejercicio que realizaremos durante la **primera semana** será el siguiente:

- a) En primer lugar realizaremos ejercicios de bostezos, abrimos la boca lo que podamos y estamos en ésta posición durante unos 10 segundos, posteriormente cerraremos la boca. Este ejercicio lo repetiremos durante varias veces al día. Podemos notar las primeras veces algún tipo de dolor a ambos lados de la cara. Esto es normal, ya que no estamos acostumbrados a ello y debemos tener unos hábitos y un entrenamiento de nuestros músculos.
- b) Lentamente inspiraremos aire por la nariz. Debemos notar que la cavidad abdominal se está llenando y que los músculos del abdomen se levantan.
- c) Posteriormente espiraremos lentamente el aire y nuestro estómago se irá desinflando.

Cada vez, nuestra caja torácica estará más dispuesta a almacenar mayor cantidad de aire.

En la **segunda semana**, realizaremos los siguientes ejercicios:

Inspiraremos de forma abdominal, de forma profunda pero con un matiz nuevo: retendremos el aire durante unos 10 segundos en nuestro abdomen y posteriormente los iremos soltando lentamente.

Con estos simples ejercicios, iremos conociendo la técnica de la respiración abdominal y aunque sea un poco cansada, nos acostumbraremos a respirar de forma correcta.

En la **tercera semana** ya vamos a aprovechar esa respiración para administrar mejor el aire y transformarlo en sonidos. La emisión del sonido debe ser de forma suave y uniforme, intentando evitar el gasto innecesario de aire. Empezaremos con las vocales,

pero trataremos cada una de ellas por separado (A – E – I – O – U). Los ejercicios que podemos realizar, entre otros, serán los siguientes:

- a) Inspiramos aire profundamente y leemos la vocal A de forma continua. Mediremos el tiempo que tardamos en leerla y que tenemos aire. En un principio pueden ser unos 10 segundos pero con la práctica conseguiremos que éste tiempo vaya aumentando y mejore nuestra retención.
- b) Inspiramos aire profundamente y leemos la vocal E realizando los mismos ejercicios que con la vocal A. Igualmente lo haremos pero con las siguientes vocales: I, O.
- c) Finalmente, inspiramos aire profundamente y leemos la vocal U. Es una vocal muy adecuada para realizar este tipo de ejercicios porque evita, gracias a su posición, el derroche de aire. Gracias a la práctica de éste ejercicio, la iremos realizando cada vez de forma más adecuada, sin temblor al emitir el sonido.
- d) A continuación, trabajaremos cada vocal de forma prolongada: “aaaaaaaa”, “eeeeeee”, “iiiiiiiiii”, “oooooooo”, “uuuuuuuuuu”.
- e) Después, la trabajaremos de forma prolongada y cortada: “aaaaaaaa a-a-a”, “eeeeeee e-e-e”, “iiiiiii i-i-i”, “oooooooo o-o-o”, “uuuuuu u-u-u”.
- f) Trabajaremos realizando una combinación de vocales de la siguiente forma: “a – i – a”, “a – e – o”, “e – o – a”, “i – u – e”,...etc.
- g) Finalmente, repetiremos el ejercicio anterior pero alargando las diversas vocales: “aaaaaaaaiiiiiiiiiiiiiiiieeeeeeeeee”, “iiiiiiiiiiiiaaaaaaaaaaaaaaiiiiiiiiiiii”, “oooooooooooooooooooooooouuuuuuuu”, “eeeeeeeeiiiiiiiiiiiiuuuuuuuu”, ...etc.

Desde la **cuarta semana** trabajaremos con las vocales las diferencias de intensidad (fuerte y suave). Cuando realicemos los ejercicios con la intensidad fuerte, el aire se nos

acabará mucho antes que cuando lo realicemos de forma suave. De ésta manera debemos aprender a dominar correctamente la salida del aire. Trabajaremos también junto a la intensidad los diptongos y los triptongos tanto cortados como alargados.

Diptongos: (unión de dos vocales) “a – e – ae ae ae ae”, ... “a – u – au au au au” Las vocales que están acentuadas son las que debemos emitirlas como fuerte. De la misma forma se realizaran estos ejercicios pero de forma alargada: “aaaaaaaaaeEEEEEEEEEE”, “aaaaaaaaaaaUUUUUUUU”.

Triptongos (unión de tres vocales) De forma corta: “aei aei aei”, “aiu aiu aiu”,...etc
De forma alargada: “aaaaaaaaaaaaeiiiiiiiiiiii”, “aeeeeeeeeeiiiiiiiiiiii”,
“eeeeeeeeiiiiiiiiuuuuuuu”

Debemos de realizar estos ejercicios durante un largo periodo de tiempo y no intentar terminarlos cuanto antes. Debemos de ser pacientes y constantes. Tenemos que escucharnos mientras practicamos, para ello también podemos utilizar una grabadora o una cámara de video para ver si nuestra ejecución es la adecuada y con el fin de escucharnos en otras ocasiones. Si no podemos grabarnos, es muy favorable mirarse a un espejo mientras realizamos los ejercicios y así corregirnos.

Durante la **quinta semana** comenzaremos con las consonantes. Algunos de los ejercicios que podemos realizar son los siguientes:

- a) Emitiremos el sonido labial: Para ello debemos tener en cuenta que: los labios deben permanecer unidos uno con otro, si dejamos escapar el aire hacemos vibrar, y se inflará la parte cercana a los labios.

Algunos de los ejercicios que podemos realizar son los siguientes:

- Juntar fuertemente los labios y a continuación separarlos de forma rápida.
- Unir y separar de forma rápida los labios.
- Haremos lo mismo que en el ejercicio anterior pero en primer lugar estaremos serios y a continuación alegres.
- Mordernos suavemente el labio inferior con los dientes superiores.
- Sin abrir la boca debemos sonreír y luego ponernos serios.
- Colocar un palito entre los labios y lo sujetamos de forma fuerte y suave.
- Emitimos correctamente las palabras: “pa”, “pe”, “pi”, “po”, “pu”, “ma”, “me”, “mi”, “mo”, “mu”.
- Finalmente, emitiremos las siguientes palabras: “mapa”, “puma”, “mami”, “popa”, “mima”, “mopa”...etc.

b) Emitiremos el sonido nasal: “M” y “N”. Aspiraremos profundamente y haremos sonar las diversas consonantes en cada respiración: “mmmmmmmmmm” y “nnnnnnnnnn”.

Podemos saber que realizamos correctamente este ejercicio cuando al taparnos la nariz no termina el sonido y cuando el sonido repercute en toda nuestra cabeza.

A continuación realizaremos los ejercicios mezclando las consonantes con las vocales:

“mmmmmmaaaaaaaaaa”, “mmmmmmmeeeeeeee”, “mmmmmmmmiiiiiiii”, ...
“nnnnnnnnnaaaaaaaaaa”, “nnnnnnnnnnneeeeeeeeeee”, “nnnnnnnnnniiiiiiiiiii”...

Realizaremos los siguientes ejercicios vocalizando estas sílabas:

- a) ma, me, mi, mo, mu
- b) na, ne, ni, no, un
- c) pa, pe, pi, po, pu
- d) bla, ble, bli, blo, blu
- e) fla, fle, fli, flo, flu
- f) cla, cle, cli, clo, clu
- g) gla, gle, gli, glo, glu
- h) la, le, li, lo lu
- i) da, de, di, do, du
- j) ja, je, ji, jo, ju
- k) ela, ele, eli, elo, elu
- l) nala, nele, nili, nolo, nulu
- m) tela, tele, teli, telo, telu

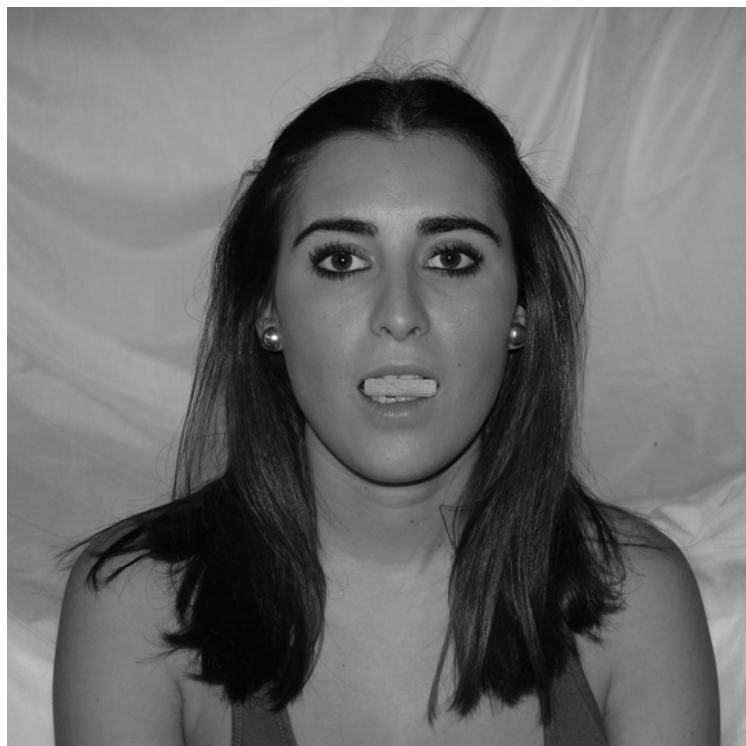
Estas sílabas se pueden vocalizar realizando cambios en la intensidad; primero suave y después fuerte. Posteriormente iremos alternando con las diversas sílabas.

Leeremos en voz alta las siguientes palabras, las vocales en **negrita** se realizarán de forma más fuerte que las demás.

En las palabras que hayan más de una sílaba en **negrita** se emitirán con más intensidad las dos vocales destacadas.

<i>A</i>	<i>E</i>	<i>I</i>	<i>O</i>	<i>U</i>
Amigo	Mensaje	Artista	Toro	Turismo
Pádel	Lentejas	Piñata	Olas	Luna
Cámara	Tebeo	Libro	Coco	Pluma
Flan	Menta	Miel	Corazón	Juego
Plaza	Peinado	Nieve	Montaña	Puntería
Amor	Ordenador	Primo	Famoso	Estudio
Caracola	Tenista	Serpiente	Niño	Duda
Playa	Abuelo	Andalucía	Ocho	Pulpo
Lápiz	Película	Diente	Ronda	Duda
Vaso	Perro	Bolígrafo	Cocodrilo	Gusano

9. TRABALENGUAS, ADIVINANZAS Y REFRANES:



TRABALENGUAS:

“Trabalenguas que traba lenguas traba tu lengua.”

“Cristóbal, Cristina y Cristian, crían crisantemos sobre un cristal”.

“No me mires que nos miran, miremos que no nos miren y cuando no nos miren nos miraremos, porque si nos miramos, descubrir pueden que nos amamos.”

“Paco peco chico rico le gritaba como loco a su tío Federico y éste dijo poco a poco Paco peco poco pico.”

“Como poco coco compro poco coco como como poco coco pues poco coco compro.”

“El cielo está enladrillado, ¿quién lo desenladrillará? El desenladrillador que lo desenladrille, buen desenladrillador será.”

“Tres tristes tigres comen trigo en un trigal. Un tigre, dos tigres, tres tigres. Entigrados son felices. Viven como tigres entigrados porque entigrados tigres son.”

“Si tu gusto gustara del gusto que gusta mi gusto, mi gusto gustaría del gusto que gusta tu gusto, pero como mi gusto no gusta de tu gusto, por gusto gustaras de mi gusto.”

“Quiero y no quiero querer a quien no queriendo quiero. He querido sin querer y estoy sin querer queriendo. Si por mucho que te quiero, quieres que te quiera más, te quiero más que me quieres ¿que más quieres?, ¿quieres mas?”

“El cielo de Parangaricutirimicuar, se quiere desparangaricutirimicuarizar, el desparangaricutirimicuator que lo desparangaricutirimicuarizare, buen desparangaricutirimicuator será”.

“Parra tenía una perra. Guerra tenía una parra. La perra de Parra subió a la parra de Guerra. Guerra pegó con la porra a la perra de Parra. Y Parra de dijo a Guerra: ¿Por qué ha pegado Guerra con la porra a la perra de Parra? Y Guerra le contestó: Si la perra de Parra no hubiera subido a la parra de Guerra, Guerra no habría pegado con la porra a la perra de Parra.”

“Estaba un esternocleidomastoideo dándole de comer a su esternocleidomastoidito si tu fueses ese esternocleidomastoidito ¿Te gustaría que tus padres esternocleidomastoideos te dieran de comer esternocleidomastoideologicamente?”

“Yo tengo una capa enguirlada, emborlada, encarapitifoldada. Se la tengo que dar a mi tio, enguirlador, emborlador, encarapitifoldador, para que la enguirle, emborle, encrapitifolde. Si no me la enguirle, emborla, encarapitifolda, le tengo que decir que ni la enguirle, emborle, encarapitifolde.”

ADIVINANZAS:

En la rama nací verde,
y cuando luto vestí,
a palos me derribaron,
y en oro me convertí.

¿Quién soy?

(La aceituna)

- - -

Blanco fue mi nacimiento,
verde mi niñez,
roja mi madurez
y negra mi vejez.

¿Quién soy?

(La mora)

- - -

No tengo cabeza, pero llevo sombrero,
sin pies me mantengo erguido.
En los bosques me aglomero,
por los duendes soy muy querido.

¿Quién soy?

(La seta)

- - -

Blanca soy,
Blanca nací,
Pobres y ricos
Comen de mí.
¿Quién soy?
(La sal)

- - -

Me rascan continuamente
de forma muy placentera,
mi voz es muy bien timbrada
y mi cuerpo de madera.
¿Quién soy?
(La guitarra)

- - -

Con su caballo y con su escudero
sale por la Mancha este caballero.
Quiere justicia, busca aventuras
y encuentra palos y desventuras.
¿Quién es?
(Don Quijote de la Mancha)

- - -

Sube llena,
baja vacía,
y si no se da prisa,

la sopa se enfría.

¿Qué es?

(La cuchara)

- - -

A cuestas llevo mi casa.

Camino sin tener patas.

Por donde mi cuerpo pasa

queda un hilillo de plata.

¿Qué es?

(El caracol)

- - -

Vuelo de noche,

duermo de día

y nunca verás plumas

en el ala mía.

¿Quién soy?

(El murciélago)

- - -

Amarilla en el centro,

blanca por fuera.

Si fuera huevo,

estaría en la nevera,

pero como no lo soy
aparezco en primavera.

¿Quién soy?

(La margarita)

REFRANES:

“En Abril aguas mil”

“A quién madruga Dios le ayuda”

“Quién come melón en Enero no le falta el dinero”

“Más vale pájaro en mano que cientos volando”

“A caballo regalado no le mires el diente”

“A buen entendedor, pocas palabras bastan”

“A Dios rogando y con el mazo dando”

“El bolso en el suelo, se van los dineros”

“Ande yo caliente, ríase la gente”

“A falta de pan, buenas son tortas”

“Hay que tener amigos hasta en el infierno”

“A la vejez, viruela”

“Perro ladrador, poco mordedor”

“Cada oveja con su pareja.”

“A quién buen árbol se arriba, buena sombra le cobija”

“Cuanto más alto se sube, más grande es la caída.”

“Hasta el cuarenta de Mayo, no te quites el sayo”

“En bocas cerradas no entran moscas”

“Cuando tú vas, yo vuelvo.”

“A cada cerdo le llega su San Martín.”

“Cría cuervos y te sacaran los ojos.”

“A buen amigo, buen abrigo.”

“Casamiento y mortaja del cielo bajan.”

“No solo de pan vive el hombre”

“A bicho que no reconozcas, no le pises la cola.”

“El hambre agudiza el ingenio.”

“Boticario sin botica, nada significa.”

“A barriga llena, corazón contento.”

“Cada mochuelo, a su olivo.”

“A perro flaco, todos son pulgas.”

“Cuando el río suena, agua lleva.”

“Más vale prevenir que curar.”

“Cae más pronto un mentiroso que un cojo.”

“El amor primero es el único verdadero.”

“Cuando las barbas del vecino veas pelar, pon las tuyas a remojar.”

“El hábito no hace al monje.”

“La avaricia rompe el saco.”

“El casado casa quiere.”

“Piensa mal y acertarás.”

“El pez, por su propia boca muere.”

“Por probar, nada se pierde.”

“El que algo quiere, algo le cuesta.”

“Cuanto más se tiene, más se quiere.”

“El que avisa no es traidor.”

“Sarna con gusto no pica.”

“El que calla, otorga.”

“Si no quieres decepciones, no te hagas ilusiones.”

“El que da, recibe.”

“Ojos que no ven, corazón que no siente”

“El que espera, desespera.”

“La oportunidad la pintan calva.”

“El que está a las duras, está a las maduras.”

“El que fue a Sevilla perdió su silla.”

“Unos nacen con estrella y otros nacen estrellados.”

“El saber no ocupa lugar.”

“Si una puerta se cierra, otra se abre.”

“El tiempo todo lo cura.”

“En casa del herrero, cuchillo de palo.”

“Éramos pocos y parió la abuela.”

“Por un oído me entra y por otro me sale.”

“Si te he visto no me acuerdo.”

“Lo barato, sale caro.”

“Lo bien aprendido, nunca es perdido.”

10. CANCIONES SENCILLAS

Cuando cantamos, la vocalización se exagera o se pronuncia mucho más que cuando habitualmente hablamos. La mandíbula se desenchaja o se abre más de lo normal y cae relajada hacia abajo. La laringe se abre dejando espacio, buscando la posición de inicio de bostezo.

Algunos de los ejemplos de vocalización son los siguientes:

a) Con relación a la vocalización abierta:

“a”, “a a”, “Ma a”, “Na a”.

b) Con relación al apoyo de consonantes:

“Ti” y “Ti ti”, “Pi”, “Pi pi”

c) Con relación a un poco nasal:

“ño”, “ño ño” y “Ño ño”

En primer lugar, para calentar la voz sin sobreesfuerzos, podemos pensar la letra de la canción, posteriormente tararearla con boca cerrada y resonancia. A continuación vocalizaremos la canción y finalmente la cantaremos.

Algunos ejemplos de canciones del cancionero infantil y del folclore español son las siguientes:

El patio de mi casa

El patio de mi casa es particular,

Que cuando llueve se moja

Como los demás.

Agachaté
Y vuélvete a agachar,
Que los agachadizos no saben contar:
H, y, j, k, l, m, ñ, a,
Que si tú no me quieres
Otro niño me querrá.
Chocolaaaaate, moliiiiiiiillo,
Corre, coooooorre,
Que te piiiiiiillo.
A estirar, a estirar,
Que el demonio va a pasar.
Uuuuuuuuuuuuuuuuuuuuu.



DEBAJO UN BOTÓN

Debajo un botón, tón, tón,
Del Señor Martín, tín, tín,
Había un ratón, tón, tón,
¡Ay que chiquitín, tín, tín!
¡Ay que chiquitín, tín, tín!
Era aquel ratón, tón, tón,
Que encontró Martín, tín, tín,
Debajo un botón, tón, tón.

CANCIÓN CON LAS CONSONANTES

Antonio Martínez

“Canción con la p, m, n”

La “p” es un palito
que sube y baja
haciendo un lacito
con la “p” escribo
Papá, Pepe y pipí
subo y bajo tres veces
esta montañita debo hacer
amo a mi mamá
es como debo comenzar
no me debo confundir
pués dos veces tengo que subir

un nene y una nana
te la canto mañana

“La d y b”

Primero hago un redondel
y el palo a la derecha de él
así con la de
dedo día y dado
he de poner
Para la be primero el palo
después el redondel
bebo y beber todo
lo escribo con “b”

“La l y ll”

Un lazo lanzaré
para la “l” tener
Lola, luz, lila
todas leeré
si son dos lazos
la “ll” formaré
llamar, llorar, callar
todas elle llevarán

“La V y W”

Para abajo y para arriba
un hoyito muy bonito

uva, veo y uve
las veo venir
al doblarla la W verás
El kiwi, comerás

“La r y rr”

Muchos ruidos dará
con erre fuerte
solo una para empezar
solo una para terminar
En ratón, ruido,
reir y cantar
Si es fuerte
entre vocales estará
en carro, tarro, perro
y en otras más
si es suave una “r”
sonará en cara
Pera, cera y amarillo
entre consonantes
una “r” colocarás
y fuerte sonará
en verde, suerte
amarte y quererte

“La c y la “qu” “k”

Media o dibujo
con a o u

hago ca, co, cu
y con la e, i
“qu” tengo que escribir
para queso y quiero
pero con kilo y kimono
cuidado he de tener
una letra rara
tengo que hacer.

“La c y la z”

Media luna dibujo
con la “c” para e, i
hago ce, ci
así es celeste el cielo
suena igual
pero la forma hay que cambiar
aparece la “z” con la a, o, u
para el zapato, zorro y zumo

“La g, gu, j”

Redonda y lazo por abajo
para la “g”, con a, o, u
suenan ga, go, gu
para gato, goma, gusano
para la “g”, con e, i
suenan ge, gi
como geranio y girasol
palito abajo y puntito

se forma la “j” que con

las vocales decimos

ja, je, ji, jo, ju

para jamón, jefe,

jinete, jota, jueves

“La f, s, t”

Con paciencia la efe

tengo que hacer

una vez teminada

la ese y te debo realizar

para que al final

una fiesta tengo que celebrar

muchas palabras para combinar.

LA TARARA

Canciones de corro

Tiene la Tarara

un vestido blanco

que sólo se pone

en el Jueves Santo.

La Tarara sí,

la Tarara no,

la Tarara madre

que la bailo yo.

Tiene la Tarara
un dedito malo
que no se lo cura
ningún cirujano.

La Tarara sí,
la Tarara no,
la Tarara madre
que la bailo yo.

Tiene la Tarara
un cesto de frutas,
y si se las pido
me las da maduras.

La Tarara sí,
la Tarara no,
la Tarara madre
que la bailo yo.

Tiene la Tarara
un cesto de flores,
que si se las pido
me las da mejores.

La Tarara sí,
la Tarara no,
la Tarara madre
que la bailo yo.

Tiene la Tarara
unos pantalones
que de arriba a bajo
todo son botones.

La Tarara sí,
la Tarara no,
la Tarara madre
que la bailo yo.

Tiene la Tarara
un vestido verde
lleno de volantes
y de cascabeles.

La Tarara sí,
la Tarara no,
la Tarara madre
que la bailo yo.

UN COCHERITO

El cocherito, leré,
me dijo anoche, leré,
que si quería, leré,
montar en coche, leré
y yo le dije, leré,
con gran salero, leré,
no quiero coche, leré,
que me mareo, leré.

El nombre de María
que cinco letras tiene;

la eme, la a,

la erre, la í,

la a: María.

TRES HOJITAS MADRE

Tres hojitas, madre,
tiene el arbolé,
la una en la rama,
las dos en el pié,
las dos en el pié,
las dos en el pié.

Inés, Inés, Inesita Inés.

Inés, Inés, Inesita Inés.

Dábales el aire meneábanse,

Dábales el aire,

jaleábanse,

jaleábanse,

jaléabanse.

Inés, Inés, Inesita, Inés.

Inés, Inés, Inesita, Inés.

Arbolito verde

secó la rama,

debajo del puente

retumba el agua,

retumba el agua,

retumba el agua,

Inés, Inés, Inesita, Inés.

LOS CUATRO MULEROS

FEDERICO GARCIA LORCA

De los cuatro muleros,

de los cuatro muleros,

de los cuatro muleros,

mamita mía, que van al campo,

que van al campo.

El de la mula torda,
el de la mula torda,
el de la mula torda,
mamita mía, moreno y alto,
moreno y alto.

De los cuatro muleros,
de los cuatro muleros,
de los cuatro muleros,
mamita mía, que van al agua,
que van al agua.

El de la mula torda,
el de la mula torda,
el de la mula torda,
mamita mía, me roba el alma,
me roba el alma.

De los cuatro muleros,
de los cuatro muleros,
de los cuatro muleros,
mamita mía, que van al río,
que van al río.

El de la mula torda,
el de la mula torda,
el de la mula torda,
mamita mía, es mi marido,
es mi marido.

A qué buscas la lumbré,
a qué buscas la lumbré,
a qué buscas la lumbré,
mamita mía, la calle arriba
la calle arriba.

Si de tu cara sale,
si de tu cara sale,
si de tu cara sale,
mamita mía, la brasa viva,
la brasa viva.

POESÍAS:

En relación a las poesías podemos hacer los siguientes ejercicios:

- 1- Coger una vela y un mechero, encender la vela y colocarla a unos 9 centímetros de nosotros. Posteriormente recitaremos las poesías con diversas intensidades.

Si la llama se mueve significa que lo hacemos de forma incorrecta, es decir que el aire se sale de su canal.



Si en cambio la llama permanece intacta lo estamos realizando correctamente.



Este mismo ejercicio lo podemos realizar pero en lugar de recitando las poesías lo podemos hacer cantando.

Este es un proceso que lo tenemos que realizar con cierta periodicidad hasta convertirse en un hábito ya que es un proceso muy lento.

“Canción del pirata”

José de Espronceda

Con diez cañones por banda,

viento en popa, a toda vela,

no corta el mar, sino vuela

un velero bergantín.

Bajel pirata que llaman,

por su bravura, *El Temido*,

en todo mar conocido

del uno al otro confín.

La luna en el mar ríela

en la lona gime el viento,

y alza en blando movimiento

olas de plata y azul;

y va el capitán pirata,

cantando alegre en la popa,

Asia a un lado, al otro Europa,

y allá a su frente Istambul:

Navega, velero mío

sin temor,

que ni enemigo navío

ni tormenta, ni bonanza

tu rumbo a torcer alcanza,

ni a sujetar tu valor.

Veinte presas

hemos hecho

a despecho

del inglés

y han rendido

sus pendones

cien naciones

a mis pies.

Que es mi barco mi tesoro,

que es mi dios la libertad,

mi ley, la fuerza y el viento,

mi única patria, la mar.

EL CAFÉ DE CHINITAS

FEDERICO GARCÍA LORCA

1

En el café de Chinitas

dijo Paquiro a su hermano:

«Soy más valiente que tú,

más torero y más gitano».

2

En el café de Chinitas

dijo Paquiro a Frascuelo:

«Soy más valiente que tú,

más gitano y más torero».

3

Sacó Paquiro el reló
y dijo de esta manera:
«Este toro ha de morir
antes de las cuatro y media».

4

Al dar las cuatro en la calle
se salieron del café
y era Paquiro en la calle
un torero de cartel.

LA ESTUDIANTE

Pablo Neruda

Oh tú, más dulce, más interminable
que la dulzura, carnal enamorada
entre las sombras: de otros días
surges llenando de pesado polen
tu copa, en la delicia.

Desde la noche llena
de ultrajes, noche como el vino
desbocado, noche de oxidada púrpura
a ti caí como una torre herida,
y entre las pobres sábanas tu estrella
palpitó contra mí quemando el cielo.

Oh redes del jazmín, oh fuego físico
alimentado en esta nueva sombra,
tinieblas que tocamos apretando
la cintura central, golpeando el tiempo
con sanguinarias ráfagas de espigas.

Amor sin nada más, en el vacío
de una burbuja, amor con calles muertas,
amor, cuando murió toda la vida
y nos dejó encendiendo los rincones.
Mordí mujer, me hundí desvaneciéndome
desde mi fuerza, atesoré racimos,
y salí a caminar de beso en beso,
atado a las caricias, amarrado
a esta gruta de fría cabellera,
a estas piernas por labios recorridas:
hambriento entre los labios de la tierra,
devorando con labios devorados.

Rafael Alberti “Se equivocó la paloma”

Se equivocó la paloma.

Se equivocaba.

Por ir al Norte, fue al Sur.

Creyó que el trigo era agua.

Se equivocaba.

Que las estrellas, rocío;

que la calor, la nevada.

Se equivocaba.

Que tu falda era tu blusa;

que tu corazón, su casa.

Se equivocaba.

Ella se durmió en la orilla.

Tú, en la cumbre de una rama.

RIMAS

Por una mirada, un mundo...

Gustavo Adolfo Bécquer

XIII

Por una mirada, un mundo;
por una sonrisa, un cielo;
por un beso... yo no sé
qué te diera por un beso.

XVII

Hoy la tierra y los cielos me sonríen,
hoy llega al fondo de mi alma el sol,
hoy la he visto..., la he visto y me ha mirado...,
¡hoy creo en Dios!

A UN HOMBRE DE GRAN NARIZ

Francisco de Quevedo

Érase un hombre a una nariz pegado,
érase una nariz superlativa,
érase una alquitara medio viva,
érase un peje espada mal barbado;

era un reloj de sol mal encarado,
érase un elefante boca arriba,
érase una nariz sayón y escriba,
un Ovidio Nasón mal narigado.

Érase el espolón de una galera,
érase una pirámide de Egipto,
las doce tribus de narices era;

Érase un naricísimo infinito,
frisón archinariz, caratulera,
sabañón garrafal, morado y frito.

11. EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

Los ejercicios de respiración serían convenientes realizarlos en un lugar acondicionado, tranquilo, sin ruidos y con una música adecuada, es recomendable música étnica ó música clásica.

No es aconsejable escuchar música con letra ya que inconscientemente colocaremos la garganta en la postura de cantar o hablar y no estará realmente relajada.

Podemos utilizar un elástico ancho que colocaremos alrededor de nuestro vientre con el fin de poder notar la respiración con más exactitud.

Algunas de las actividades que podemos realizar con la respiración son:

- a) Cogemos una botella y la llenamos de agua, le introducimos un tubo con una boquilla y producimos burbujas.
- b) Hacemos burbujas de diversos tamaños: grandes y pequeñas.
- c) Realizamos sonidos con cambios de intensidad.
- d) Nos ponemos la mano delante de la boca y nos daremos cuenta de cuando sale más aire.
- e) Inspirar aire por las fosas nasales.
- f) Inspirar de forma alternativa por las dos fosas nasales.
- g) Apagaremos las velas encendidas.



Una de las metodologías de respiración más equilibradas y perfectas para la relajación es la **respiración en cuatro tiempos**. El ritmo de respiración de este sistema es el siguiente: **1-4-2-4**.

Para este tipo de respiración, cada uno deberá marcar los segundos a emplear en cada tiempo, dado que no todas las personas tenemos la misma capacidad pulmonar.

Este sistema de respiración sería muy adecuado como entrenamiento, realizándolo diariamente durante al menos cinco minutos.

Si los tiempos fueran segundos, la respiración sería de la siguiente forma:

La inspiración duraría **1** segundo y la retención **4** segundos.

La expulsión **2** segundos y permaneceríamos sin tomar aire durante otros **4**.

Siguiendo esta base, realizaremos todas las modificaciones de tiempo que veamos oportunas, teniendo en cuenta nuestra capacidad pulmonar.

Los **pasos a seguir** son los siguientes:

En primer lugar, con los ojos cerrados y concentrados, prestaremos especial atención a las fosas nasales.

En segundo lugar, cogemos aire suavemente, sintiendo el cambio de temperatura en las fosas nasales.

En tercer lugar, serenos y tranquilos, retendremos el aire.

En cuarto lugar, espiraremos relajadamente, dejaremos que el aire salga libremente o empujándolo.

Al sacar el aire, debemos tener en cuenta que eliminamos tensión gracias a este proceso.

Y finalmente, estaremos sin respirar. Esta fase destaca porque debemos de tener mucha fuerza para lograr lo que queremos.

Un ejercicio de respiración que nos aportará una **sensación de relax y tranquilidad** es el siguiente:

En posición de sentado, cerramos los ojos e inspiramos de forma completa, realizaremos posteriormente una retención del aire durante unos varios segundos, a continuación espiraremos lentamente todo el aire colocando los labios en forma de O.

Existen muchas técnicas que usan la respiración con el fin de conseguir una relajación intensa.

Estas técnicas son de gran utilidad porque no todas las personas se relajan siempre ya que poseen tensión en sus músculos.

Al igual que nuestro corazón está en continuo movimiento, la respiración posee su ritmo característico y ello nos facilita la relajación.

Podemos realizar una serie de ejercicios de respiración.



Debemos destacar que los siguientes ejercicios los podemos realizar en una silla o tendidos en la cama. Hay que tener en cuenta que en la silla deberemos mantener para una buena respiración, la postura relajada.

Se puede elegir libremente, dependiendo de nuestras prioridades.

Los pasos a seguir para la realización de los ejercicios son los siguientes:

- a) Nos sentaremos en posición erguida, con la espalda derecha y los pies apoyados sobre el suelo.



- b) Si queremos relajar los músculos faciales, debemos realizar pequeños círculos con los dedos.

Se llevará a cabo desde el contorno de los ojos y cejas hasta el contorno de los labios como se aprecia en la siguiente imagen.



c) Giraremos la cabeza y la llevaremos a un hombro, bajaremos la barbilla e inspiraremos aires, a continuación, iremos girando hacia el otro hombro mientras espiramos el aire. Éste movimiento se repetirá con el otro hombro.

d) De pie, inspiramos enviando el aire al abdomen. Retendremos durante tres segundos el aire y posteriormente exhalamos lentamente.

A continuación veremos una de las fases de la respiración: la retención del aire.



12. EJERCICIOS DE RELAJACIÓN

Los ejercicios de relajación son aquellos que nos relajan los músculos de la espalda y disminuyen nuestro estrés. No debemos cantar ni hablar mientras realizamos las actividades.

Podemos comenzar realizando el siguiente ejercicio:

En pareja, uno de los componentes se tiende relajado boca abajo (como aparece en la imagen) en una colchoneta y el otro con una pelota antiestrés o de tenis, le realiza un

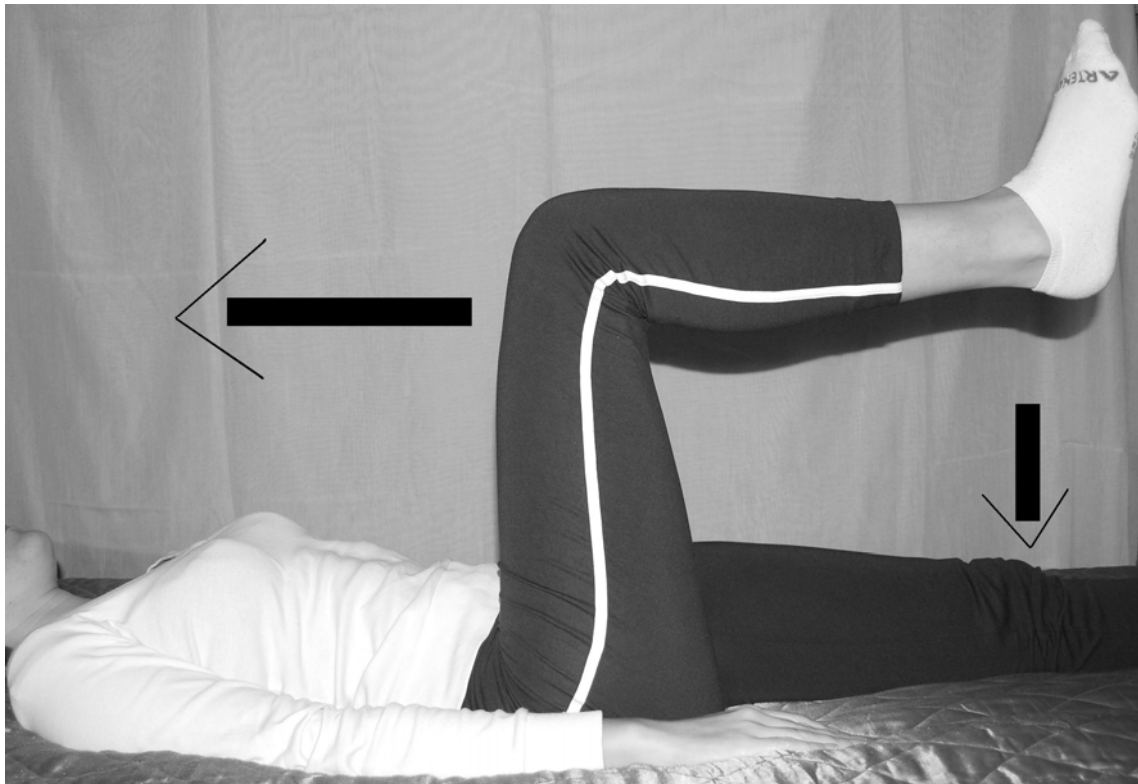
masaje al compañero. Posteriormente nos cambiaremos con el compañero, cambiando los papeles.



El siguiente ejercicio se realizaría en la colchoneta dura, debemos evitar los colchones blandos. Tendidos boca arriba y relajados, en reposo, mantendremos la espalda recta. Estaremos en esta posición durante dos minutos aproximadamente.

Realizaremos una respiración suave, podemos escuchar música clásica o celta mientras realizamos las actividades.

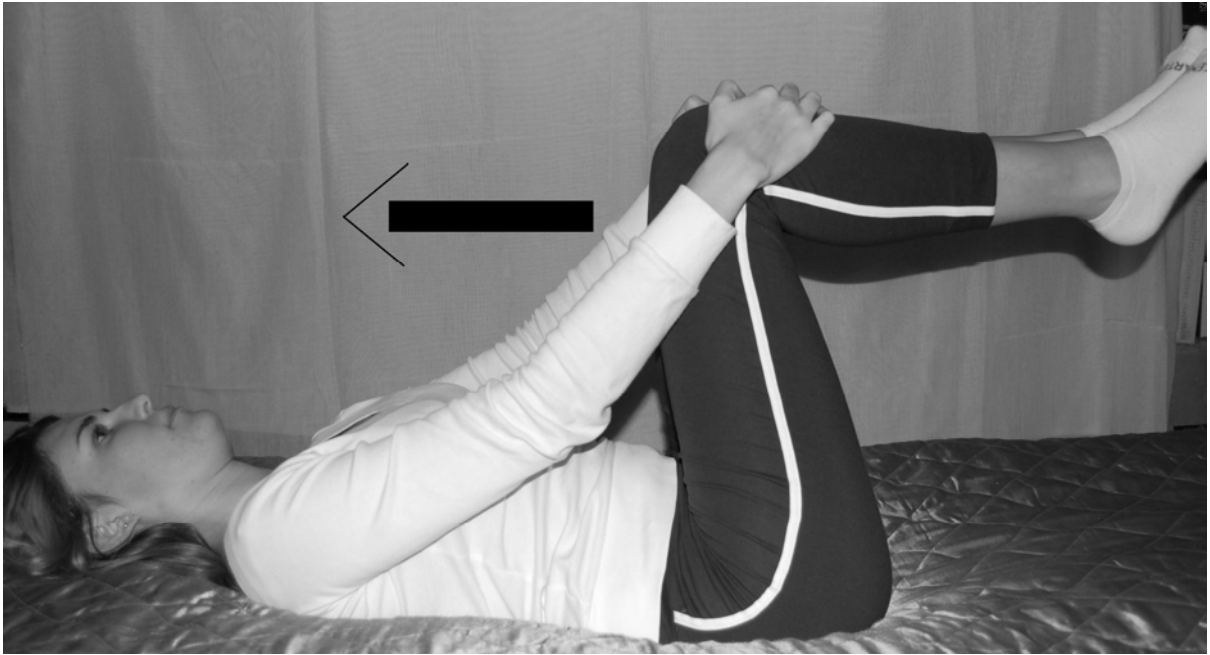
Posteriormente, seguiremos en la misma posición, con una pierna tendida y la otra la levantaríamos formando un ángulo recto y la llevaríamos hacia el pecho. A continuación cambiaremos de pierna. Este ejercicio lo repetiremos unas 10 veces.



El siguiente ejercicio se realizará levantando ambas piernas juntas, como en el ejercicio anterior, formando un ángulo recto cada uno y ayudándonos de ambos brazos.

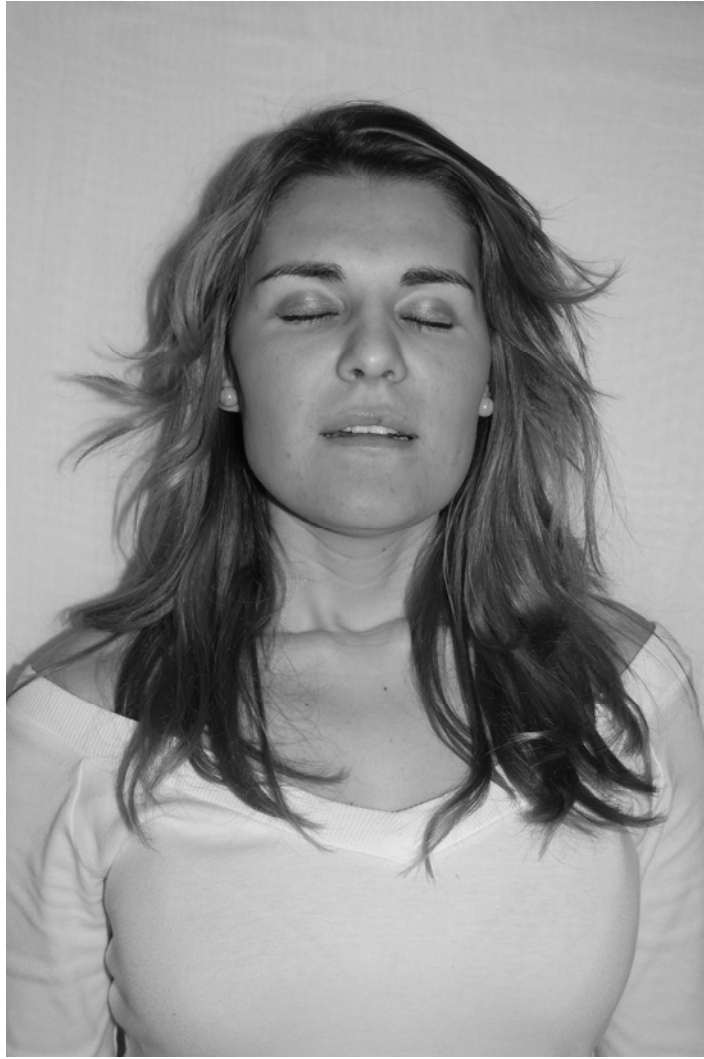
Durante la actividad estaremos 10 segundos apretando las piernas hacia el pecho y otros 10 segundos relajándonos.

Este ejercicio los repetiremos unas 10 veces también, tomándonos periodos de descanso de 5 segundos aproximadamente.



Podemos realizar también el siguiente ejercicio colocándonos de pie:

- Primero colocaremos la espalda recta, relajada, evitando movernos y con los ojos cerrados.
- Después realizaremos por la nariz una doble inspiración y por la boca una doble espiración. Éste ejercicio lo realizaremos durante cuatro veces.
- Inspiraremos por la nariz contando hasta cinco, retenemos el aire contando también hasta cinco y espiraremos por la nariz contando hasta cinco.



- Finalmente respiraremos sin controlar y disfrutaremos de la respiración y relajación obtenida.

13. NOTA BIBLIOGRÁFICA

- BUSTOS SÁNCHEZ, I. (1995) Tratamiento de los problemas de la voz, nuevos enfoques. Madrid, Editorial CEPE.
- DINVILLE, C. (1990): Los trastornos de la voz y su reeducación. Barcelona, Masson.
- ESCUDERO, M. P. (1986-1987-1988): Educación de la voz, 1.º, 2.º y 3.º. Madrid, Real Musical.
- FARHI, D. (1996) El gran libro de la respiración. Barcelona. Robin Book.
- GARCÍA-TAPIA URRUTIA, R., Cobeta Marco, I. (1996). Diagnóstico y tratamiento de los trastornos de la voz. Madrid, Garsi.
- HERTZ DE EPSEIN, H. (1974): Aspectos Fundamentales de la Educación de la Voz para Adultos y Niños. Buenos Aires, Guadalupe.
- LE HUCHE, F. (1993): La Voz. Tomo 1. Anatomía y fisiología de los órganos de la voz y del habla. Barcelona, Masson.
- LE HUCHE, F. (1994). La Voz. Tomo 3. Terapéutica de los trastornos vocales. Barcelona, Masson.
- LODES, H. (1990) Aprende a respirar. Barcelona. Integral.
- MARTÍNEZ LLUNA, C. (1985): Tratado de técnica vocal. Valencia, Piles.
- NITSCHKE, P. (1967): Higiene de la voz infantil. Buenos Aires, Educación Universitaria de Buenos Aires.