

El precalentamiento de la voz como arma de prevención

Texto de la web: <http://www.efdeportes.com/>

Respiración: Inspiraremos movilizand o el diafragma y espiraremos produciendo el sonido “m” cerrando los labios y notando como resuena en la cavidad bucal. Una vez repetido varias veces introduciremos las vocales “ma”, “me”, “mi”, “mo” y “mu” de un modo sostenido. También se puede realizar con números, letras del abecedario etc.

Cuello: El cuello ante todo debe ser flexible para facilitar laríngeos, respiratorios y articulatorios. Los siguientes ejercicios recomendamos realizarlos frente al espejo para asegurarnos un trabajo simétrico.

- Mover la cabeza realizando un amplio “sí” de forma pausada. Repetir varias veces y a continuación lo mismo con “no”.
- Inclinar la cabeza hacia ambos lados, acercando las orejas a los hombros.
- Hacer un semicírculo con la cabeza hacia un lado y hacia el otro.
- También es recomendable realizar un pequeño masaje con aceite o crema hidratante en sentido vertical por la parte posterior y lateral del cuello (cervicales y trapecio superior) así como a cada lado de la tráquea (esternocleidomastoideo).

Mandíbula: El maxilar inferior tiene cinco movimientos: descenso, ascenso, desplazamiento lateral, retropulsión y propulsión. Si hay tensión en la mandíbula tendremos dificultades para movilizarla y por lo tanto para producir la voz. Los ejercicios que disminuyen la tensión en esta zona son:

- Subir y bajar la mandíbula hasta donde llegue cómodamente.
- Desplazarla suavemente hacia la izquierda y derecha. Así como delante y atrás.

- Combinamos los movimientos anteriores bajando y subiendo la mandíbula a la vez que la desplazamos de izquierda a derecha.
- Cuando la mandíbula está relajada debe colgar levemente. Estos ejercicios son beneficiosos para personas con bruxismo (apretar los dientes al dormir).

Labios: Son fundamentales para el modelaje del sonido, para ello deben ser ágiles y precisos. Recomendamos para ello:

- Abrir la boca formando un círculo grande y fruncirlos con fuerza como para enviar un beso, seguidamente estirarlos sonriendo con la boca cerrada y repetir la acción varias veces.
- Formar con los labios un círculo en forma de “o” y seguidamente en forma de “u” consecutivamente.
- En silencio dibujar con los labios las cinco vocales. Es importante una buena vocalización al hablar.

Lengua: Con sus diecisiete músculos es el órgano con mayor movilidad del aparato fonador. Sin ello no podríamos articular sonido. Proponemos a continuación algunos ejercicios que nos ayudarán a adquirir las cualidades necesarias para que la lengua cumpla su función fonatoria.

- Sacar la lengua hacia abajo dirigiendo el movimiento con la punta. De la misma forma también hacia arriba intentando alcanzar la nariz.
- Estirando las comisuras como en una sonrisa muy amplia, tocar con la punta de la lengua alternativamente de una comisura a otra.
- Hacer vibrar la punta de la lengua en el paladar (rrrrrrrr).
- Tocar con la punta de la lengua por detrás de los dientes inferiores y doblarla. Del mismo modo con los dientes superiores. ♥

