



UNIVERSIDAD
SAN SEBASTIAN

Serie Creación - Documento de trabajo n°39:

**RECURSOS PRÁCTICOS PARA ADOPTAR
UNA ADECUADA
POSTURA Y LA RESPIRACIÓN**



C I E S

Centro de Investigación
para la Educación Superior

Autor:

Diego Higuera Mellado

Asignatura:

Eufonía

Los Documentos de Trabajo son una publicación del Centro de Investigación en Educación Superior (CIES) de la Universidad San Sebastián que divulgan los trabajos de investigación en docencia y en políticas públicas realizados por académicos y profesionales de la universidad o solicitados a terceros.

El objetivo de la serie es contribuir al debate de temáticas relevantes de las políticas públicas de educación superior y de nuevos enfoques en el análisis de estrategias, innovaciones y resultados en la docencia universitaria. La difusión de estos documentos contribuye a la divulgación de las investigaciones y al intercambio de ideas de carácter preliminar para discusión y debate académico.



UNIVERSIDAD
SAN SEBASTIAN
EDICIONES

En caso de citar esta obra:

Higueras, D. (2017). Recursos prácticos para adoptar una adecuada postura y la respiración. Serie Creación n° 39. Escuela de Fonoaudiología. Facultad de Ciencias de la Salud. Centro de Investigación en Educación Superior CIES - USS; Santiago.

SERIE CREACIÓN N° 39

**RECURSOS PRÁCTICOS PARA ADOPTAR UNA
ADECUADA POSTURA Y LA RESPIRACIÓN**



UNIVERSIDAD
SAN SEBASTIAN

Facultad de Ciencias de la Salud
Carrera de Fonoaudiología

RECURSOS PRÁCTICOS PARA ADOPTAR UNA ADECUADA POSTURA Y LA RESPIRACIÓN

Autor:

Diego Higuera Mellado

Asignatura:

Eufonía

INDICE

RESUMEN	-	-	-	-	-	-	-	-	-	03
INTRODUCCIÓN	-	-	-	-	-	-	-	-	-	04
RESULTADOS DE APRENDIZAJE	-	-	-	-	-	-	-	-	-	05
SISTEMA POSTURAL	-	-	-	-	-	-	-	-	-	06
SISTEMA RESPIRATORIO	-	-	-	-	-	-	-	-	-	12
ESQUEMA CORPORAL VOCAL	-	-	-	-	-	-	-	-	-	13
PROPUESTA DE EJERCICIOS	-	-	-	-	-	-	-	-	-	16
EJERCICIOS MÉTODO LESSAC	-	-	-	-	-	-	-	-	-	18
EJERCICIOS CON BALÓN	-	-	-	-	-	-	-	-	-	26
EJERCICIOS TÉCNICA DE ALEXANDER	-	-	-	-	-	-	-	-	-	32
CONCLUSIÓN	-	-	-	-	-	-	-	-	-	38
BIBLIOGRAFÍA	-	-	-	-	-	-	-	-	-	39

RESUMEN

El estudio de la voz desde la Eufonía, como primera asignatura de formación disciplinar del área de Voz de la USS, busca que el estudiante identifique las estructuras y componentes involucrados en la mantención de la postura y respiración. A su vez, espera favorecer que el estudiante analice la influencia de ellas en la producción vocal.

Junto a lo anterior, los estudiantes lograrán reconocer en sí mismos su propio esquema corporal y tras un análisis crítico, generen estrategias que permitan adoptar y/o desarrollar una postura corporal de base necesaria para un adecuado funcionamiento vocal y un patrón respiratorio que responda a las demandas vocales que como futuros fonoaudiólogos necesitarán para un correcto proceso de evaluación e intervención en el área vocal.

En el siguiente documento encontrarán algunas herramientas prácticas que servirán como un apoyo complementario a lo visto en clases y laboratorios, y que buscan profundizar en la comprensión de los procesos y sistemas involucrados en la producción de la voz.

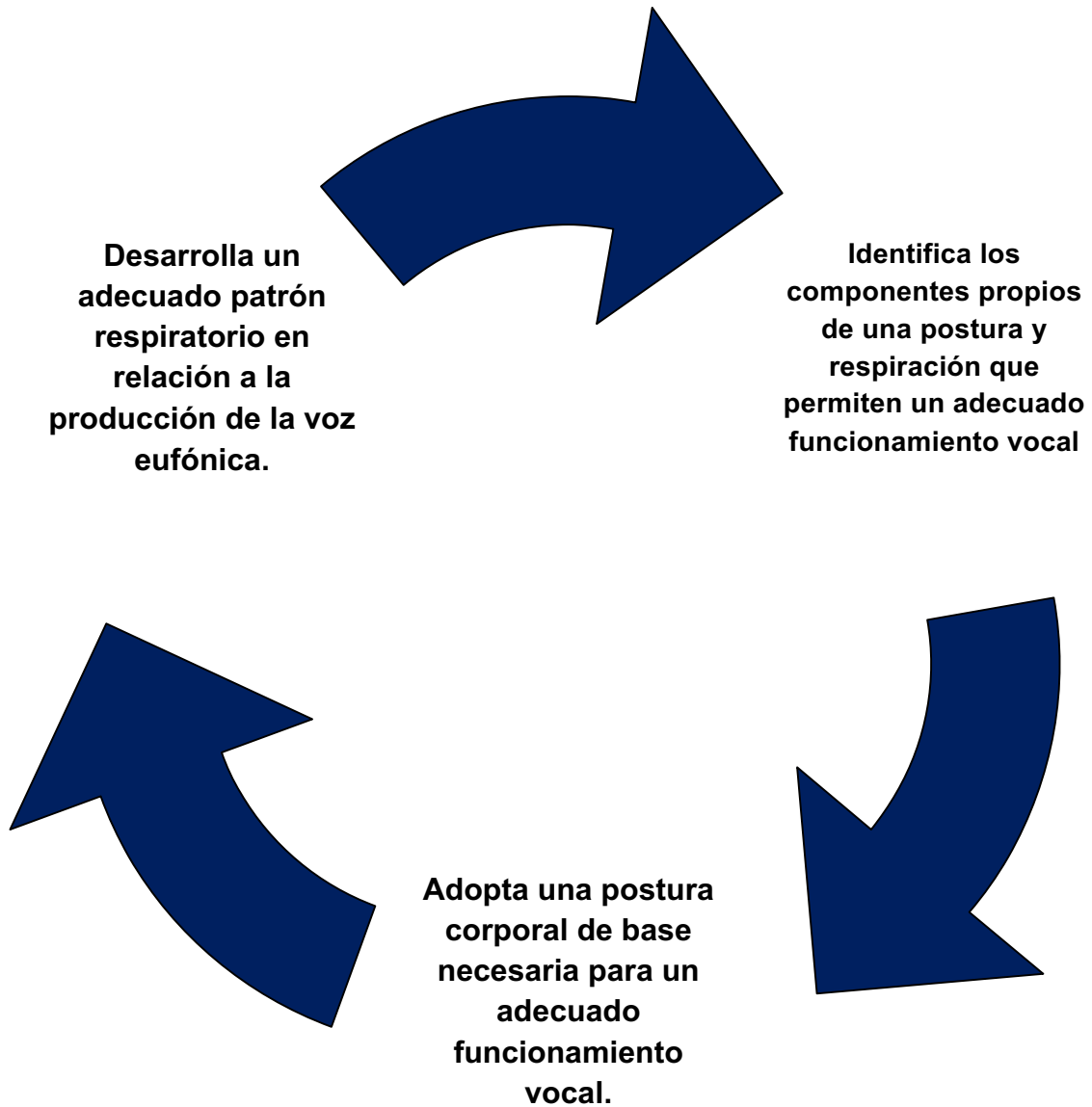
INTRODUCCIÓN

El siguiente documento ha sido elaborado para la asignatura de Eufonía. Asignatura que corresponde al área de formación disciplinar de Voz que se imparte el VI nivel (3er. Año) de la carrera de Fonoaudiología de la Universidad San Sebastián.

La producción de la voz se debe entender como un proceso multifactorial. La voz es el resultado de la compleja interacción de los sistemas neuromuscular, postural, respiratorio, fonatorio, auditivo, endocrino, resonancial y articulatorio; todos ellos interrelacionados y actuando de manera coordinada para dar como resultado una voz eufónica.

En este sentido la postura y la respiración son pilares básicos en la producción normal de la voz y el habla, por lo que su reconocimiento y valoración son necesarios para poder generar las modificaciones y ajustes pertinentes. Como futuros profesionales dedicados a la prevención, evaluación, diagnóstico, habilitación o rehabilitación vocal es de vital importancia conocer, identificar y desarrollar hábitos posturales y respiratorios que favorezcan la mejor utilización de los recursos vocales y comunicativos, logrando de esta manera experimentar la funcionalidad de estos sistema de manera eficiente. .

RESULTADOS DE APRENDIZAJE



SISTEMA POSTURAL

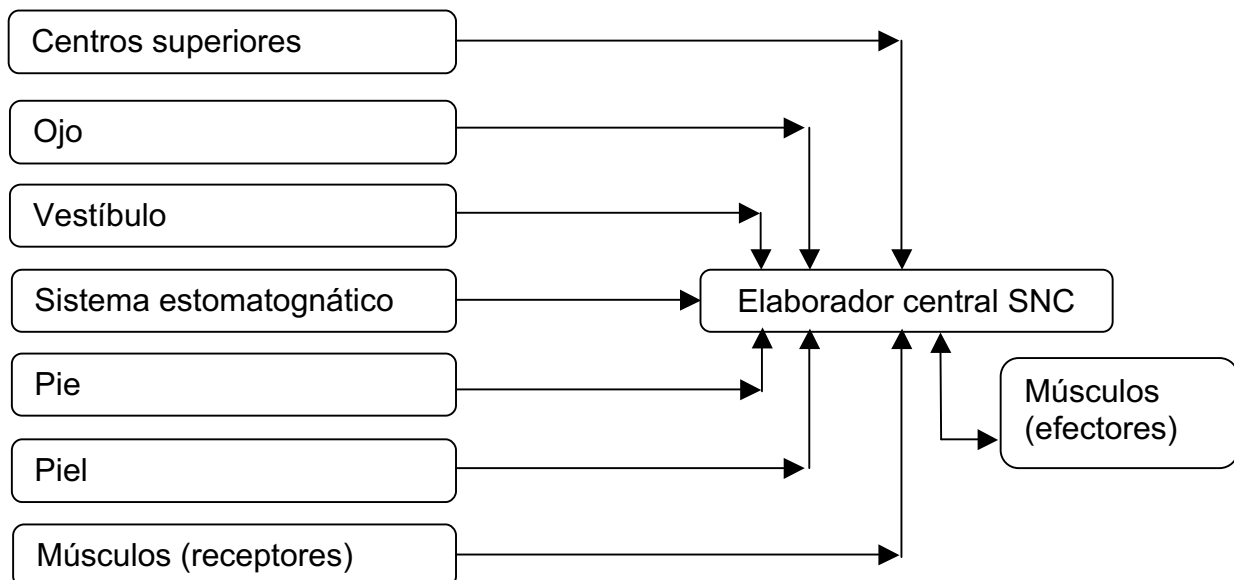
Se considera al sistema postural como el encargado de mantener una posición constante ante la gravedad, generando respuestas anticipatorias de los movimientos voluntarios y adaptándose a diversas situaciones.

La postura corporal se puede definir como la posición compleja y recíproca del cuerpo y de las extremidades, y de la orientación asumida por las mismas en el espacio.

El sistema postural está conformado por:

- Sistema nervioso central (SNC), encargado de elaborar e integrar la información la información a partir de los receptores.
- Sistema efector, compuesto por el sistema músculo-ligamentoso.
- Otras subunidades interconectadas y de intercomunicación, que tienen la capacidad de modificar su propia estructura con el objetivo de mantener y mejorar en el tiempo.

El sistema postural posee receptores de entrada, los cuales se señalan a continuación:



En este sentido, los diferentes receptores pueden ser todos elementos que provoquen el fracaso o convertirse en una adaptación. El componente adaptativo es reversible en primer momento, pero al ser continuo, se vuelve crónico, convirtiéndose en la causa del desequilibrio postural. En este sistema existe un mecanismo de retroalimentación circular, de tal manera que cada elemento actúa sobre el otro. Los receptores sensoriales se encargan de transmitir a nivel central la verticalidad del sistema. Cada persona es capaz de modular su integración sensomotora a su manera y de acuerdo a su historia.

Lo descrito anteriormente, como la capacidad de mantener la verticalidad, se define como equilibrio, equivalente a la adquisición de la posición erecta y de la reducción de la base de apoyo. Esto es algo que generalmente buscamos de manera inconsciente y que sólo nos damos cuenta cuando estamos frente a una situación que ponga en riesgo dicha verticalidad y lo mantenemos gracias a la integración de la información táctil, visual, propioceptiva y vestibular.

Con respecto a la información propioceptiva, podemos diferenciar 2 componentes:

PROPIOCEPCIÓN CONSCIENTE (PC)

PROPIOCEPCIÓN INCONSCIENTE (PI)

La PC, equivale a la sensación de la posición y del movimiento articular. Por otro lado, la PI, también llamada “arquiproiocepción”, involucra las estructuras primitivas del SNC (médula, tronco encefálico y parte del cerebelo) (Stefanelli, 2016).

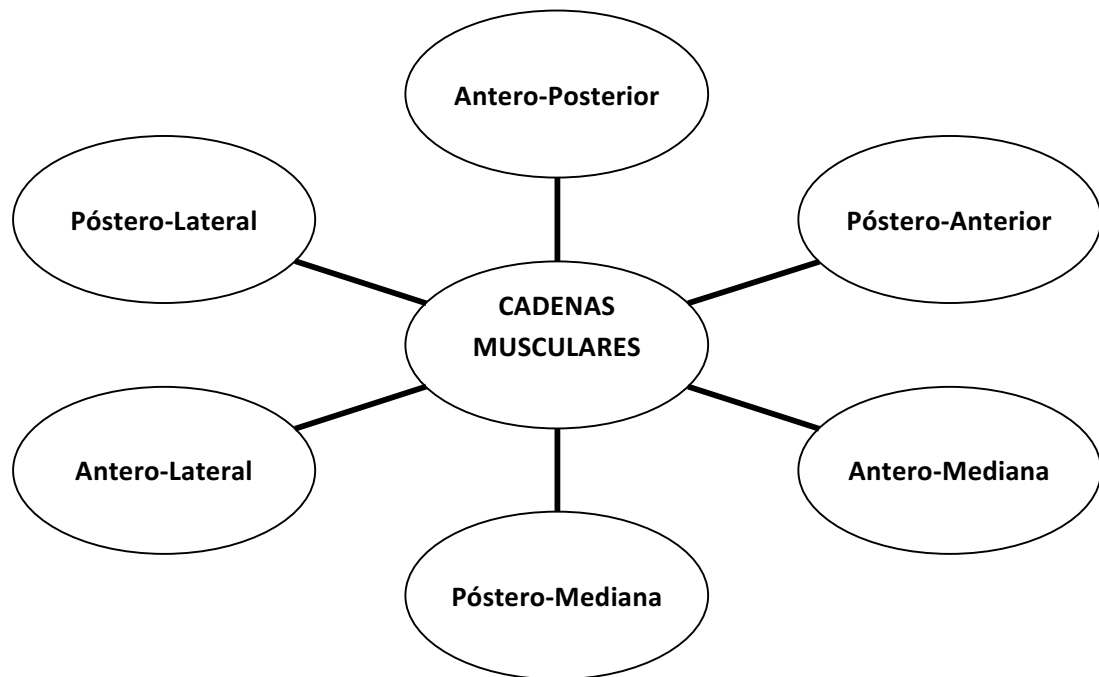
La postura corresponde a una respuesta adaptativa. La adaptación es un proceso que traduce la capacidad de la estructura en una nueva condición, reversible si corresponde a una función elástica, persistente si se traduce en un fenómeno plástico (fibrosis,

aumento o disminución de los sarcómeros de la fibra muscular). Esa adaptación necesita de los músculos, que son estructuras con capacidad dinámica.

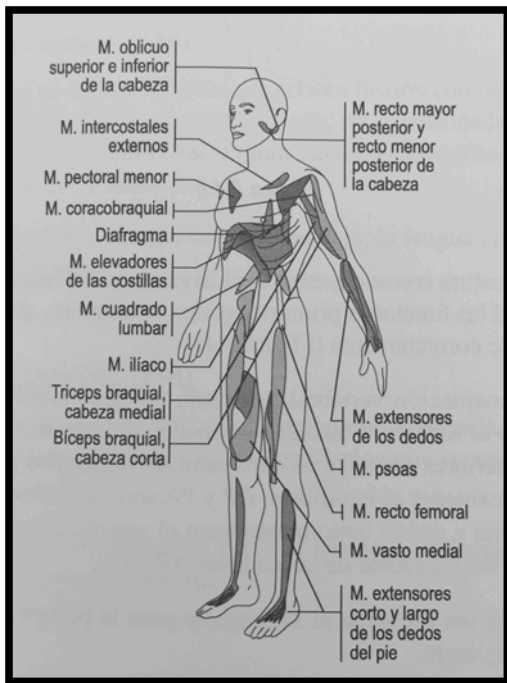
Como sabemos, el cuerpo humano está organizado en cadenas osteo-miofasciales. Bajo ese concepto de organización, concebimos que la coordinación motora se basa en que estas cadenas se encuentran unidas entre sí, a partir de la relación de los músculos que componen dichas cadenas y que se conectan entre ellas gracia a los polos de una unidad articular.

Para entender lo anterior, debemos considerar que existen 5 unidades articulares, 2 en los MMSS y 2 en los MMII y 1 en el tronco. Cuando se asocia una cadena articular con una de tipo muscular se forma una “unidad de coordinación”, dando un soporte vital para la realización de funciones, entre ellas la coordinación (Stefanelli, 2016).

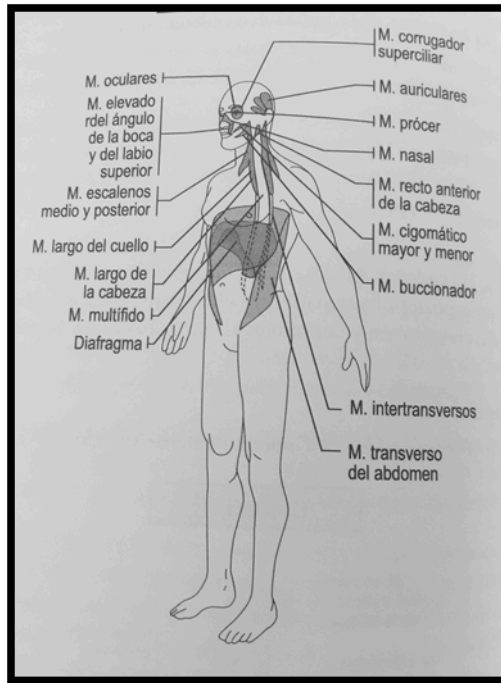
Existen 5 cadenas musculares, de las cuales una en realidad está compuesta por dos partes, resultando en total 12 cadenas. Estas se señalan a continuación:



A continuación, nos referiremos a algunas de estas cadenas: AP, PA, AM y PM. Una de las cadenas más importante de comprender en el análisis postural y respiratorio es la cadena AP y PA, debido a que son automáticamente conectados al nivel del diafragma y por lo tanto representan el soporte básico de la respiración. *observar los músculos que componen ambas cadenas. Estos músculos nunca debiesen retraerse ni ser soporte para la postura, su acción no debe ser “fuerte”, pero sí “vigilante” (Stefanelli, 2016).



Cadena Antero-Posterior (AP)

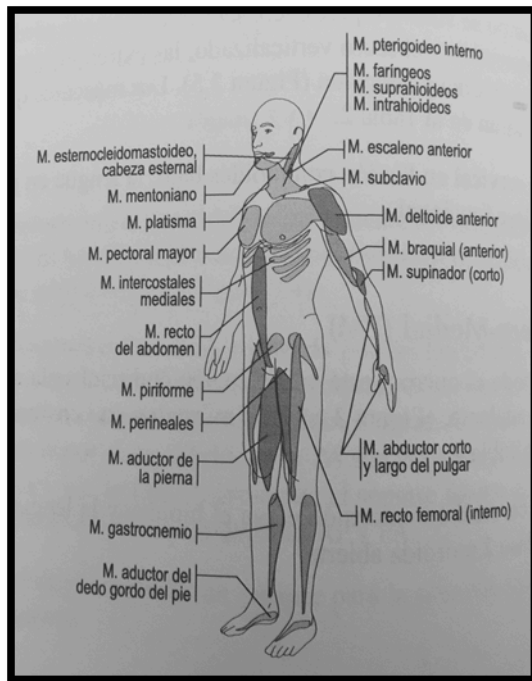


Cadena Pósterio-Anterior (PA)

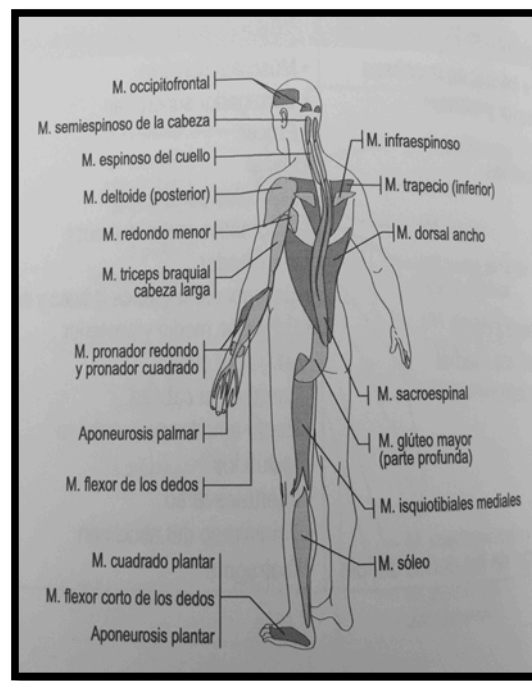
En la cadena AM es importante considerar que si todo el cuerpo se vuelve hipertónico, será en flexión con pérdida de la lordosis, la pelvis en retroversión y el sacro verticalizado, los MMSS y MMII en rotación interna y aducción, dando como resultado (del punto de vista fonocardiográfico), la columna cervical en flexión con hioides bajo, la lengua en postura baja y tendencia a la tercera clase funcional (Stefanelli, 2016).

Con respecto a la cadena PM, si se retrae todo el cuerpo, está en extensión con tendencia a la lordosis total e inclinado hacia adelante, dando como resultado (del punto de vista fonaudiológico), la columna cervical en extensión que eleva el hioides y la lengua en protrusión con tendencia a la clase 2 mordida abierta (Stefanelli, 2016).

Para asimilar lo anterior, observe ambas cadenas y los músculos que componen cada una de ellas.



Cadena Antero-Medial (AM)



Cadena Póstero-Medial (PM)

Como podemos notar, las cadenas musculares han de estar en equilibrio eutónico para lograr una emisión vocal armónica. Esto se consigue al alinear la cabeza con el tronco, no sin antes determinar de manera individual las características de la propia postura y las eventuales repercusiones en la función vocal.

Cuando se pierde el equilibrio de la cadena postural, estando de pie o sentado, podemos producir una hiperextensión de la cabeza, afectando la colocación de la laringe y repercutiendo de manera negativa en el complejo sistema hio-gloso-faringo-laríngeo.

Es por lo anterior que, como estudiantes de fonoaudiología, es fundamental poder analizar la propia postura, reflexionar sobre las posibles alteraciones y su eventual influencia en la función vocal. Posterior a este análisis, debemos ser capaces de adoptar una mejor postura (en la medida de las posibilidades de cada uno/a), pudiendo vivenciar los efectos de estas modificaciones en un mejor aprovechamiento de la dualidad entre la postura y la respiración.

Como aspecto relevante debemos considerar además que, el análisis postural no se debe remitir solo a las cadenas y segmentos globales del cuerpo, sino que también debemos buscar la relación entre estas con la tensión muscular de estructuras que, del punto de vista fonoaudiológico, son claves para el abordaje a nivel deglutorio, masticatorio y (lo que nos convoca en este documento) **LA VOZ**.

La reeducación individual por lo tanto debe fomentar una actitud corporal vertical, relajada, sin tensiones, con buen apoyo, en definitiva, eutónica. Como se mencionó en el párrafo anterior, la valoración de estructuras, como la lengua por ejemplo, puede revelar el arrastre del hioides, modificando consigo la posición de la laringe, la cabeza y del tronco, alterando entonces toda la cadena muscular. En casos como ese, podremos encontrar apretamiento dentario, limitando la apertura y relajación mandibular, afectando parámetros relacionados a la dualidad articulación/resonancia.

A continuación se analizarán algunos conceptos respiratorios claves, antes de dar paso a las sugerencias prácticas de modificación en la propia postura-respiración.

SISTEMA RESPIRATORIO

De común acuerdo, diversos autores señalan la relevancia de la función respiratoria en la actividad vocal. Como futuros fonoaudiólogos, debemos tener una mirada amplia con respecto a lo que implica esta función, que va más allá de la producción de la voz. No debemos olvidar que esta se encuentra íntimamente relacionada con otras funciones del sistema estomatognático. Esta visión compleja de la función respiratoria, genera la necesidad de valorar al sujeto/usuario de manera integral, incentivando al trabajo interdisciplinario entre las áreas kinésicas, Odontológicas, Médicas, etc.

Como sabemos, la respiración es un proceso automático, comandado por centros ubicados en el tronco cerebral. Estos generan la activación del diafragma y los músculos costales para producir la expansión de la caja torácica en 3 direcciones: vertical, transversal y antero-posterior.

Por otro lado, recordemos que la base estructural y funcional el sistema respiratorio es el sistema musculoesquelético, que corresponden a un conjunto de elementos que sirven como base para relacionar diversas tareas, entre ellas caminar, respirar o fonar. Partiendo de esta base es que se hace necesario desarrollar y adoptar en uno mismo (en primera instancia) un adecuado equilibrio y/o estabilidad postural y respiratoria, para poder de esta manera abordar las necesidades que nuestros pacientes de manera coherente y con la responsabilidad que conlleva haber sido testigos de la propia reeducación de los diversos parámetros.

No es el objetivo de este documento detenernos en el análisis de los componentes músculo-esqueléticos del sistema respiratorio. Esperamos que ese trabajo sea realizado en otras instancias, como clases con participación activa del estudiante, como lectura complementaria y utilizando recursos físicos (libros, manuales) y/o digitales.

CONCIENCIA Y PROPIOCEPCIÓN POSTURAL Y RESPIRATORIA

La estimulación del *esquema corporal vocal*, definido como la representación consciente que el sujeto tiene de su propia voz producto de las sensaciones que se activan durante la fonación, posibilita tomar conciencia del estado actual de este y analizar las eventuales repercusiones en la propia función vocal que se posee.

El aprendizaje motor no es igual para todos, ya que en su desarrollo influyen el tipo de actividad que cada uno realiza; las características cognitivas, referidas a la capacidad de percepción y manera de aprender; las capacidades volitivas, como motivación, temperamento y actitud; y finalmente las características madurativas, como el nivel de experiencia motriz acumulada. Es por esto que esta propuesta de ejercicios debe tener una supervisión estricta por parte del docente guía, pero además un alto compromiso por parte del estudiante.

Por otro lado, debemos reflexionar que cualquier acto motor tiene su origen en el sistema nervioso central, y es transmitido a través de un sistema neurobiológico. Este acto motor (lo que realizaremos más adelante) requieren del sistema músculo-esquelético (como se mencionó anteriormente) y de la información sensorial necesaria para que exista actividad cerebral.

Antes de iniciar, debemos detenernos a pensar sobre ¿cómo aprendemos voz? Esta pregunta puede ser extraña, del punto de vista que quizás nadie se detuvo a enseñarnos esto. Precisamente esta pregunta convierte al área de voz en una de las áreas más complejas de desarrollo profesional del Fonoaudiólogo. Veámoslo de esta manera, usted comenzará un trabajo práctico que tiene como objetivo “descubrir su propia voz”. Estas actividades buscan que usted analice su condición actual, infiera posibles limitaciones y facultades que lo diferencian de otro compañero, pero además queremos que usted sea capaz de modificar y adoptar una mejor condición postural y respiratoria, con el objetivo general de que pueda tener un mejor desempeño de su propia función vocal, lo cual es clave al momento de enfrentarse a una situación de evaluación, diagnóstico, habilitación o rehabilitación con sus futuros pacientes.

Para que esto sea eficiente es muy importante considerar que este trabajo debe ser continuo y sistemático en involucra procesos cognitivos como: sensación (efecto inmediato de los estímulos en el organismo), la percepción, atención-concentración y la memoria. La construcción de este esquema corporal vocal se relaciona con el input sensorial, es decir, aprender a sentir y percibir, reconociendo las respuestas motrices del cuerpo a través de los diferentes estímulos.

Del punto de vista postural y respiratorio, podemos considerar que el paso inicial es la “toma de conciencia”, para lo cual necesitamos estar atentos y muy concentrados a las sensaciones, percepciones; luego podemos encaminarnos a la “modificaciones de estructura” (tocando y movilizandolo que cada ejercicio señale), a través del uso de la memoria de trabajo y corto plazo; finalmente la ejercitación y el almacenamiento del nuevo esquema corporal, gracias a la utilización de la memoria a largo plazo. Esta descripción simplificada del proceso es una manera de referirnos a lo que, con trabajo permanente, debemos llegar a conseguir para la adquisición de la *técnica vocal*.

¡LA FUNCIÓN DE RESPIRAR DETERMINA LA ESTRUCTURA DE LA POSTURA, Y AL MISMO TIEMPO LA FUNCIÓN DE LA POSTURA DETERMINA LA ESTRUCTURA DE LA RESPIRACIÓN!



¿Qué buscamos con este trabajo?. Al reflexionar sobre esta interrogante debemos entender que la educación del cuerpo (somática) busca modificar y mejorar nuestro propio funcionamiento y la calidad de nuestros movimientos a partir del conocimiento de las sensaciones internas que surgen de nuestro cuerpo y cuya mejora influenciará los diferentes aspectos, aquellos directa o indirectamente relacionados a la función vocal.

El trabajo corporal se basa en algunos supuestos básicos, entre ellos reconocemos:

1. El cuerpo es uno mismo.
2. El cuerpo tiene un lenguaje propio.
3. El cuerpo es el lugar donde habitan las emociones, el placer y el displacer.
4. El cuerpo puede ser habitado con mayor bienestar y gozo de vivir.
5. El cuerpo es una fuente de sabiduría orgánica en sí misma.
6. El cuerpo es la base de la identidad del yo.
7. El cuerpo es un puente hacia la profundidad de la persona.
8. El cuerpo posee una plasticidad que permite cambios, que afectan la personalidad.
9. Existe una relación muy directa entre autoimagen corporal y autoestima.
10. El cuerpo refleja lo psicológico y lo psicológico se manifiesta en el cuerpo.

A continuación se plantean una serie de ejercicios que pretenden que el estudiante realice un trabajo introductorio hacia el logro de un equilibrio funcional entre la postura y la respiración.

PROPUESTA DE EJERCICIOS

La propuesta que haremos a continuación, se extrae desde el “Método Biodinámico” diseñado por Arthur Lessac (1909-2011). Este método ayudará a encontrar su propia voz a través de un trabajo corporal, respiratorio y vocal. Por las características del método no es posible abordarlo en su totalidad. No obstante, invitamos a los estudiantes interesados en profundizar en esta técnica como un complemento a las estrategias clásicas de intervención en el área de Voz. Este método tiene como principio la llamada “secuencia circular”, en la cual se evidencia la libertad de adaptar y experimentar a lo largo de todo el entrenamiento.

Para poder comprender los fundamentos de este método, debemos orientar su práctica hacia el entrenamiento “Kinesensico”, el cual se refiere a la *capacidad de respetar y escuchar al organismo completo*.

KIN	= movimiento
ESENS	= la naturaleza/la cognición
SENS	= espíritu/energías internas
SIC	= sucesos familiares.

Este método considera el continuo entre la “estética corporal”, la “sensación armónica interna”, las “instrucciones orgánicas para el cuerpo” y el “principio de evento familiar. Como podrán notar, el abordaje del cuerpo completo es vital, considerar las estructuras, sus funciones, pero además la propia experiencia y vida interna de cada sujeto es fundamental.

Lessac propone estimular la capacidad de que conscientemente percibamos el cuerpo en movimiento como una experiencia interna y además física (primer paso). Lo anterior, busca conducir a la identificación de sensaciones, la adquisición de la percepción y responder a la conciencia.

La dualidad entre la postura y respiración determina la alineación y el balance del cuerpo, la distribución del cuerpo (que han podido observar en la evaluación postural) y la relajación y apariencia general del propio cuerpo y el de sus compañeros.

CUANDO TE PARAS Y RESPIRAS APROPIADAMENTE, LIBERAS A TU CUERPO DE TENSIONES MUSCULARES INNECESARIAS Y DOLORES

Recordemos que existen diferentes modos y tipos respiratorios y que la utilización de uno u otro dependerá del tipo de actividad vocal que realicemos y además de las condiciones estructurales y fisiológicas propias de cada persona.

Es por esto que debemos hacer especial énfasis en que las señales o signos respiratorios expresan, comunican comportamientos afectivos, es decir, reconocemos la *respiración emocional*. ¿Cuál es la relevancia de este concepto? Su importancia radica en aceptar y valorar que cada sujeto tiene una propia vida emocional y que esta puede cambiar dependiendo de las circunstancias y que eso determinará la manera de conectar su postura y respiración durante un acto comunicativo.

Ese comportamiento afectivo se relaciona con experiencias previas: oler, suspirar, tiritar, etc. Todo aquel evento familiar nos ayudará a conectarnos con emociones del pasado y caracterizar una determinada manera de respirar y disponernos con una postura determinada frente al entorno. Esa conciencia respiratoria nos ayuda a relajarnos, nos entrega energía, nos mantiene alerta y nos dispone a reaccionar ante algún evento.

A continuación, se describirán algunos ejemplos de ejercicios pertenecientes a este método. Reiteramos que no abordaremos el método completo, sino que hemos seleccionado los ejercicios que favorezcan el reconocimiento y autoconciencia del propio cuerpo del punto de vista de la dualidad Postura-Respiración. En entrenamiento vocal (que también considera este método), puede ser considerado en las siguientes unidades de la asignatura.

EJERCICIOS MÉTODO LESSAC

La postura es fundamental para una utilización eficiente del aire. Una buena postura y respiración te ayudará a verte más alto (si eres bajo), y menos encorvado (si eres alto). No sientas que puede ser algo muy difícil, al contrario, si eres constante lograrás importantes avances en poco tiempo. Con los siguientes ejercicios y respectivas posiciones, tendrás que poner atención a todo tu cuerpo, en especial al estómago, los costados, la espalda alta y baja.

A continuación se representa una postura óptima de nuestro cuerpo.




1. La cabeza no se encuentra apoyada en la pared, y por lo tanto no acorta la columna cervical. *Los talones prácticamente tocan la pared.
2. La parte de arriba de la cabeza, la corona, es la parte más alta del cuerpo.
3. La cabeza está en una posición de giro.
4. El mentón alineado, no adelantado o hacia abajo.
5. La parte de delante de la cabeza debe estar siempre suelta, nunca apretada o estirada.
6. Toda la espalda expandida, con un espacio óptimo entre omoplatos.
7. La columna vertebral tiene un contacto suave con la pared, desde la pelvis hasta la parte superior de la espalda.
8. La pared abdominal se curva hacia adentro y arriba.
9. La pelvis se curva levemente hacia afuera.
10. Las manos caen ligeramente delante de los muslos.
11. Rodillas separadas y sueltas.
12. Músculos de pantorrillas sueltos.
13. Talones prácticamente toca la pared.

Ejercicio 1:

Posición : De pie, cómodo, de espalda a una pared firme.

Vestimenta : Cómoda, que permita moverse con comodidad.

Ejercicio	Objetivo	Instrucción
<p data-bbox="191 510 496 579">Nuestra postura al respirar</p> 	<p data-bbox="521 510 966 617">Concientizar sobre la importancia de nuestra postura al respirar.</p>	<p data-bbox="992 510 1435 1129">En posición vertical, cómoda, con los ojos cerrados encuéntrate flotando suavemente o balanceándote de un lado a otro, no dobles tu cuerpo, sólo inclínate con gracia y en cámara lenta. A continuación comienza a mecerte de adelante hacia atrás y luego en círculos, para terminar formando un cono. ¿Puedes sentirte a ti mismo meditando mientras das vueltas en tu propio espacio? Mientras más lento te mueves y flotas, más amplio es tu espacio interior.</p> <p data-bbox="992 1129 1224 1161"><i>*Observe imagen.</i></p>

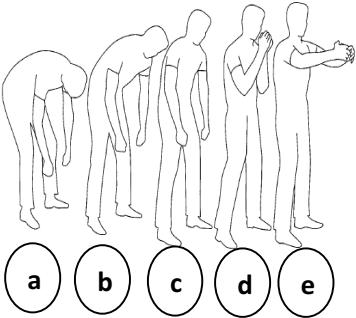
**Puede variar este ejercicio, solicitando al compañero que junto al balanceo (adelante atrás o hacia los lados o en círculos), comience a ser consciente sobre su respiración “inhala y siente como se llena, se alimenta y se vitaliza tu cuerpo, siente la energía fluyendo por tu cuerpo, por tus venas, arterias, nervios, músculos y células. Mientras más lento y más lejano te balancees y mezas en cualquier dirección, más lenta, larga, quieta y suave va a ser la inspiración. Al coordinar tu balanceo con tu respiración rítmica y una exhalación tranquila y quieta, empezarás a experimentar una conciencia más sofisticada en cuanto al ritmo y sensación vibratoria y energética.*

Es importante que no se sientas desalentados, si no logran experimentar estas sensaciones, pueden probar en otras posiciones, recostado por ejemplo y concentrarse mejor y estar atento a los cambios y sensaciones, por mínimas que sean.

Ejercicio 2:

Posición : Comienza erecto para luego inclinarse cuando escuche la indicación.

Vestimenta : Cómoda, que permita inclinarse y moverse con facilidad.

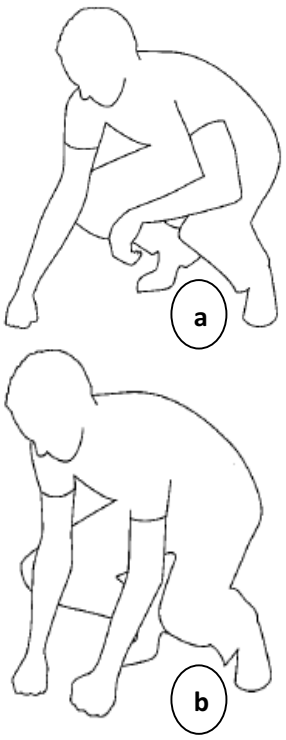
Ejercicio	Objetivo	Instrucción
<p data-bbox="191 510 488 541">Series de inclinación</p> 	<p data-bbox="597 510 967 688">Experimentar las variaciones en las piernas, cadera, espalda y hombros junto a la respiración tranquila.</p>	<p data-bbox="995 510 1435 1161">Inclinación completa (a): Inclínate desde las caderas, para que la punta de tu cabeza pase la línea media de la cintura. Tu cuerpo debería formar una curva C profunda, con tus brazos y manos cayendo confortablemente a unos 15-20 cms del suelo y las rodillas se doblan ligeramente. Inhale suave y naturalmente, sin la más mínima elevación del cuerpo sobre la cintura. Memoriza la sensación, los músculos laterales se expandirán alrededor de la espalda, al igual que tu abdomen.</p> <p data-bbox="995 1171 1435 1381">Media inclinación (b): A continuación, forma una curva C más extendida, a una altura más cercana a la cintura. Continúa inhalando fácil y naturalmente.</p> <p data-bbox="995 1392 1435 1570">Un cuarto de inclinación (c): A continuación, sube tu cuerpo a una posición similar a un golfista. Inhala fácil y naturalmente.</p> <p data-bbox="995 1581 1435 1858">Posición casi erguida (d): Endereza tus rodillas, pero déjalas lo suficientemente flexibles como para que caigas a unos 3 a 5 cms. Ahora levanta la parte alta de tu cuerpo, mantén tus hombros expandidos y extendidos</p>

	<p>sobre tus muslos e inclina tu cabeza y cuello, mientras el resto del cuerpo se mantiene erguido. Junta tus manos y levántalas, con la parte superior de los brazos tocando los músculos pectorales. Luego como si estuviésemos sosteniendo una flor, inclina tu cabeza un poco, como en gesto de olerla. Continúa inhalando fácil y naturalmente.</p> <p>Posición erguida (e): Extiende la parte de atrás de tu cuello hacia arriba, desde la posición de “oler una flor” que tenías anteriormente hasta llegar a que la corona de tu cabeza sea la parte más alta del cuerpo). Visualiza y siente una extensión completa, junta tus manos en un círculo frente a tu cuerpo e inhala suave y naturalmente. Exhala y realiza este ejercicio usando un suspiro placentero.</p> <p><i>*Observe imagen.</i></p>
--	---

• **Ejercicio 3:**

Posición : Recostado, cuerpo bien posicionado, manos a los costados, cómodo.

Vestimenta : Cómoda, que permita moverse con facilidad.

Ejercicio	Objetivo	Instrucción
<p>Posición en cuclillas</p> 	<p>Experimentar la sensación de expansión de la espalda al combinar con respiración.</p>	<p>(a) Mientras estas sobre los dedos de los pies, agáchate y pon tu antebrazo izquierdo sobre tu rodilla izquierda y los nudillos de la mano derecha en puño, puesto en el suelo entre tus rodillas para mantener el balance. Memoriza la sensación que otorga la expansión de la espalda. Inhala natural y fácilmente y exhala tranquilamente y repite este ejercicio 2 o 3 veces, luego cambia la posición, realizándola con el otro brazo.</p> <p>(b) Luego ubica las 2 manos empuñadas en el piso, entre tus rodillas y repite el experimento.</p> <p>Párate erguido y reproduce la sensación obtenida cuando inhalaste. Necesitas dejar tus hombros relajados y extender tus brazos a la altura de los hombros para expandir tu espalda.</p>

Ejercicio 4:

Posición : Recostado, cuerpo bien posicionado, manos a los costados, cómodo.

Vestimenta : Cómoda, que permita moverse con facilidad.

Ejercicio	Objetivo	Instrucción
Comportamiento afectivo al respirar	Percibir lo que sucede con nuestra respiración al imaginar diferentes situaciones	Estas en casa en la noche y sientes olor a gas, ¿cómo reaccionaría tu ritmo de respiración al responder a una emergencia? ¿Se volvería más rápida, más pesada?, siendo una respiración provocada por el miedo.

**Puede variar el ejercicios anterior a través la instrucción: “Vas caminando y pasas por fuera de una cafetería y sientes un aroma rico y fresco a café, continuas caminando y sientes el rancio olor a fritura de un carro de comida rápida, apresuras tu paso y te pasas por fuera de una panadería, de la cual se percibe un olor a pan recién salido del horno, para luego pasar junto a un tarro de basura sin tapa y lleno de cosas descompuestas. ¿Sientes un cambio en el ritmo de tu respiración al pasar por los diferentes olores? ¿Aguantas la respiración o respiras por la boca para evitar esos malos olores?*

Ejercicio 5:

Posición : Recostado, cuerpo bien posicionado, manos a los costados, cómodo.

Vestimenta : Cómoda, que permita moverse con facilidad.

Antes comenzar, realiza este ejercicio: *Siente el suspiro mientras inhalas, siéntelo mientras exhalas. No hagas sonidos con la boca, salvo una respiración suave y fácil, ¿la sientes suave o placentera, es natural?*

Ejercicio	Objetivo	Instrucción
Uso del suspiro como herramienta emotiva	Percibir los cambios en la estructura y función respiratoria.	A continuación, combina una placentera olfateada (como a una flor) en la inhalación, con un suspiro silencioso en la exhalación. Todo esto a través de una respiración suave y silenciosa.

**Puede variar este ejercicio, pidiéndole a continuación a su paciente que sienta un suspiro de tristeza, decepción, duda, coraje. Experimente un suspiro de profundo contento, esperanza, placer, ensueños.*

Se recomienda realizar las preguntas que orienten a saber cuál es el análisis y reflexión que realiza cada estudiante/compañero de clase.

Ejercicio 6:

Posición : Recostado, cuerpo bien posicionado, manos a los costados, cómodo.

Vestimenta : Cómoda, que permita moverse con facilidad.

Ejercicio	Objetivo	Instrucción
Comportamiento del cuerpo y de la respiración usando el escalofrío.	Experimentar las diferentes respuestas del cuerpo a través de diversas situaciones que provoquen escalofrío.	Te encuentras en un clima muy frío, desnudo. Comienzas a respirar tiritando. Explora y detente en esa sensación en la nariz, en la boca. ¿cómo fueron tus respiraciones?

**Puede variar este ejercicio, solicitando a su compañero que tiriten y respiren a través de sus labios, que sus dientes castañeen. Luego que cambie el tiritar, por temblar, ¿es un sentimiento diferente?*

**También puede utilizar los sonidos “S”, “F” o “CH”. La idea es que castañeen los dientes y respiren mientras sus labios, dientes y lengua producen esos sonidos (uno a la vez). Luego puede utilizar también el llanto, la risa, el dolor, ¿Cuál es la diferencia que percibe entre cada una de esas situaciones?*

Se recomienda incentivar a la reflexión y participación del alumno.

EJERCICIOS CON BALÓN

Los ejercicios con balón proporcionan una base inestable, permitiendo que se active más de un grupo muscular a la vez. Recordemos que existen músculos con funciones duales (postura-respiración). Esto favorece que podamos trabajar ambos sistemas de manera conjunta y coordinada.

La utilización del balón ayuda a mejorar la postura, favorece la tonificación postural, mejora el control de grupos musculares, incrementa la agilidad y ayuda a reducir el riesgo de lesión.

*Precauciones:

- El balón debe tener el tamaño adecuado. Esto se comprueba al sentarse y notar que sus caderas quedan al nivel o un poco por encima de sus rodillas.
- Disponga de un espacio cómodo y amplio. El suelo no debe estar resbaladizo, podrías poner en riesgo su seguridad.
- Use ropa cómoda, no pesada y de que permita el agarre con el balón.

Los siguientes ejercicios son un complemento que favorece la preparación del trabajo postural y respiratorio. Se sugiere que después de ellos se mezclen con ejercicios y/o métodos enfocados en la dualidad Postura-Respiración.

Ejercicio 1:

Ejercicio	Objetivo	Instrucción
Calentamiento	Estirar la columna, curvando hacia atrás.	<p>De rodillas con la pelota enfrente, deslícese hacia adelante hasta que la pelota quede debajo del abdomen.</p> <p>*A algunas personas les ayuda mucho deslizarse hacia delante y atrás sobre el balón.</p> <p>Duración: Relájese en esta posición durante 30 segundos, dejando que su cuerpo se adapte con la pelota debajo.</p>



Ejercicio 1 de calentamiento.

Ejercicio 2:

Ejercicio	Objetivo	Instrucción
Calentamiento	Estirar músculos delanteros de hombros y pecho	Arrodílese en el suelo o en la colchoneta, con la pelota por delante de su cabeza. Coloque una mano en la pelota, y después la otra. Deje que el cuerpo se relaje hacia abajo para poder sentir el estiramiento en la parte delantera del hombro.
		Duración: Permanezca en esta posición durante 10 o 15 segundos, descanse y repita el ejercicio 3 o 4 veces.



Ejercicio 2 de calentamiento.

Ejercicio 3:

Ejercicio	Objetivo	Instrucción
Calentamiento	Estirar músculos de los glúteos	<p>Siéntese en la pelota con los pies separados a la misma distancia de los hombros. Coloque un pie sobre la rodilla de la otra pierna.</p> <p>Contraiga los músculos del estómago y flexione desde la cadera, ligeramente curvado hacia delante hasta que pueda sentir un estiramiento en el músculo del glúteo de la pierna elevada.</p>
		<p>Duración: Aguante durante 10 o 15 segundos y descanse. Repita el ejercicio 3 o 4 veces.</p>



Ejercicio 3 de calentamiento.

Ejercicio 4:

Ejercicio	Objetivo	Instrucción
Calentamiento	Estirar tendones	<p>Siéntese en la pelota con las piernas estiradas por delante, separadas a la altura de los hombros. Contraiga los músculos del estómago y estire la columna.</p> <p>Flexionando desde la cadera, descienda lentamente hasta que sienta un estiramiento en la parte posterior del muslo.</p>
		<p>Duración: Aguante durante 10 o 15 segundos y descanse. Repita el ejercicio 3 o 4 veces.</p>



Ejercicio 4 de calentamiento.

Ejercicio 5:

Ejercicio	Objetivo	Instrucción
Calentamiento	Estirar los abductores	Siéntese en la pelota con los pies separados a la altura de los hombros. Manteniendo la columna recta, estire una pierna hacia el lado hasta que sienta un estiramiento (tirón) en la parte interior del muslo.
		Duración: Aguante durante 10 o 15 segundos y descanse. Repita el ejercicio 3 o 4 veces.



Ejercicio 5 de calentamiento.

EJERCICIOS TÉCNICA DE ALEXANDER

La técnica de Alexander es un método para liberar tensiones físicas y mentales que muchos de nosotros acumulamos a lo largo de nuestras vidas. Generalmente no somos conscientes de estas tensiones hasta que desarrollamos una enfermedad y no podemos seguir realizando las mismas actividades con normalidad. Día a día cargamos con numerosas responsabilidades que afectan en mayor o menor medida nuestra soltura y elegancia con la que nos movemos.

La Técnica de Alexander nos puede ayudar a recuperar parte de ese equilibrio y esa soltura, incluso cuando realizamos las tareas más sencillas. Nuestro cuerpo es un bien preciado, por esto no debemos descuidarlo con malas posturas como consecuencia de actividades de la vida cotidiana.

Ya a partir de los 5 o 6 años la postura corporal comienza a deteriorarse, y a los 9-10 años dejamos de estar tan erguidos. La postura defensiva del niño frente al mundo hostil se congela con el tiempo y ya pueden haberse sembrado las semillas de los futuros problemas de salud. Las consecuencias de años sentados frente a una mesa en el colegio se pueden apreciar en muchos adultos en forma de joroba u hombros encorvados. Muchas enfermedades y dolencias habituales se originan o se agravan por las tensiones que soportamos inconscientemente.

A continuación se han seleccionado algunos ejemplos de la Técnica de Alexander, una técnica que sus autores definen como sencilla, pero profunda, que nos ayuda a tomar más conciencia del equilibrio, la postura y la coordinación de nuestros cuerpos cuando realizamos distintas actividades cotidianas. Esto nos permitirá ser más conscientes del exceso de tensión en nuestros cuerpos

Ejercicio 1:

Ejercicio	Objetivo	Instrucción
Como ayudarse a sí mismo	Favorecer la toma de conciencia sobre la postura de sí mismo.	<p>Estando de pie, pregúntese lo siguiente, ¿Me apoyo más en un pie que en otro o equilibrio el peso sobre ambos? Incluso si está equilibrado, intente mover el peso a un lado para que caiga sobre una de las piernas y luego sobre la otra. La posición en la que se encuentre más cómodo le indicará cuál es el hábito.</p> <p>¿Me apoyo más en los talones o en el antepié? Esto le ayudará a saber si se inclina hacia adelante o hacia atrás.</p> <p>¿Me apoyo más en la parte externa del pie o en la interna? *Puede variar en cada pie.</p> <p>¿Mis rodillas se quedan bloqueadas por detrás debido al exceso de tensión o están tan relajadas que se doblan?</p>



↑ Esta mujer no está equilibrada. Se inclina hacia atrás, arqueando demasiado la espalda, lo que probablemente le causará problemas en la zona lumbar.



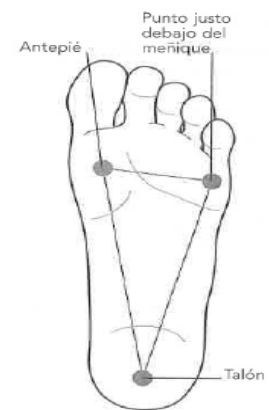
↑ Esta vez se inclina demasiado hacia adelante, lo que puede deberse a que pasa muchas horas sobre un escritorio.



↑ Ahora está en equilibrio y el sistema muscular no está tan sobrecargado.

¿Cómo mejorar la postura al estar de pie?

- Separe los pies aproximadamente 30 cms. Esto proporciona una base más sólida para apoyar el resto del cuerpo.
- Al estar de pie, también es útil colocar un pie aproximadamente 15 cms por delante del otro, mientras el peso del cuerpo recae principalmente en el de atrás. Los pies deberán formar un ángulo de 45° para evitar que nos hundamos sobre las caderas, lo que podría afectar al equilibrio de toda la estructura.
- Ponga atención a la posición de la pelvis. Si esta se adelanta, permita que se vaya hacia atrás sin alterar el equilibrio y sin echar el cuerpo hacia adelante deliberadamente.
- En los pies hay 3 puntos que forman un triángulo (la forma más estable de la naturaleza). El primer punto es el talón, el segundo el antepié y el tercero está ubicado en la base del meñique.



Ejercicio 2:

Ejercicio	Objetivo	Instrucción
Como ayudarse a sí mismo	Favorecer la toma de conciencia sobre la postura de sí mismo.	Colóquese de pie con los ojos cerrados, frente al espejo, de forma que esté cómodo. Abra los ojos y vea si la idea de cómo estaba de pie coincide con la realidad. Vuelva a cerrar los ojos y trate de alinearse frente al espejo hasta que se sienta completamente simétrico. Abra los ojos de nuevo para ver si lo que ve y lo que siente coincide. Repita todo lo anterior mientras está de lado frente al espejo.

*Puede variar este ejercicio, realizando los mismos pasos, pero ahora realícelo sentado.

*Si recurre a esta posición puede responder a estas preguntas:

¿Estoy sentado sobre los isquiones o me inclino más hacia un lado?

¿Suelo cruzar las piernas mientras estoy sentado? Si es así, ¿tengo preferencia sobre la pierna que cruzo?

¿Me inclino hacia adelante mientras estoy sentado o tengo tendencia a sentarme erguido con una postura rígida?

**Recuerde utilizar el espejo como retroalimentación.*

Ejercicio 3:

Ejercicio	Objetivo	Instrucción
Como ayudarse a sí mismo	Favorecer la toma de conciencia sobre la postura de sí mismo.	Coloque una silla enfrente de un espejo y, sin mirarlo, siéntese como lo suele hacer. Después, mire su reflejo para ver si su idea de cómo está sentado coincide con la realidad. De nuevo, sin ayuda del espejo, trate de sentarse tan simétricamente como sea posible. Con el espejo, compruebe lo siguiente: a. Su cabeza está sobre un lado. b. Un hombro está más arriba que el otro. c. No se inclina hacia un lado. d. Sus piernas y pies también están simétricos.

*El objetivo de este ejercicio no es sentarse simétricamente, sino darnos cuenta de lo alejados que estamos de la postura que percibimos.

*Repita este ejercicio cada día durante una semana o dos, anotando cualquier observación, y pronto comprobará como emerge un nuevo patrón de uso.

Ejercicio 4:

Alexander era un actor formado, y la respiración eficaz era vital para recitar bien. Su técnica implicaba tomar conciencia y evitar los malos hábitos respiratorios. Se basaba en “hacer menos”, una de sus famosas citas era: “Veo finalmente que si no respiro...respiro”.

Ejercicio	Objetivo	Instrucción
Mejorar la respiración.	Favorecer la toma de conciencia sobre la respiración.	Recuéstese un momento de espalda y comience a tomar conciencia de su respiración. A menudo es más fácil detectar la tensión en esta posición. A continuación pregúntese lo siguiente: ¿Cuán rápida es mi respiración? ¿Cuán profundamente respiro? ¿Se mueven mis costillas mientras respiro? ¿Cuánto se mueve mi región abdominal cuando respiro? ¿Cuánto se mueve mi caja torácica cuando respiro? ¿El movimiento es uniforme en la parte izquierda y derecha del tórax? ¿Veo alguna limitación en mi respiración? Si es así, ¿dónde?

**Es muy importante que no cambie la forma en que respira de manera deliberada. Simplemente tomar conciencia de como inhala y exhala puede ser suficiente para lograr un cambio favorable. Solo con pasar unos minutos observándolo cualquier limitación en o alrededor de la caja torácica y la zona abdominal puede comenzar a respirar de forma más habitual.*

CONCLUSIÓN

La propuesta presentada en este material puede convertirse en un buen complemento a la formación formal de la voz y/o ser el punto de partida para quienes deseen profundizar sus conocimientos teóricos y prácticos en el entrenamiento de la postura y respiración, ambas funciones vitales para la actividad vocal.

En este material los temas se abordan de manera general. En la actualidad existe una abundante literatura, lo importante será que como estudiantes nunca dejen de buscar nuevas alternativas y que puedan solicitar la guía de profesionales con mayor experiencia, y de esta manera analizar en conjunto aquellas técnicas que son más pertinentes para comenzar el trabajo personal y posterior abordaje de sus pacientes con alguna alteración en el complejo funcionamiento vocal.

Todo profesional que trabaja con su voz, desee perfeccionarla o simplemente cuidarla, debe continuar buscando nuevas herramientas o técnicas que le permitan generar un uso más eficiente de su cuerpo completo y por supuesto de su aparato vocal.

BIBLIOGRAFÍA

1. Susanibar, F. Motricidad Orofacial, Fundamentos Basados en Evidencias vol. 2. Editorial EOS. Madrid, España. 2015.
2. Bustos, I. Intervención Logopédica en Trastornos de la Voz. Editorial Paidotrobo. Barcelona, España. 2013.
3. Payne, R. Técnicas de Relajación, guía práctica. Editorial Paidotrobo. Barcelona, España. 1996.
4. Álvarez, R. Procesos cognitivos en el aprendizaje vocal. Clase Diplomado en Rehabilitación Vocal. UDD. 2015.
5. Orellana, P. Método Lessac, Una Herramienta para la Rehabilitación Vocal. Clase Diplomado en Rehabilitación vocal. UDD. 2015.
6. Lessac, A. The use and training of the human voice, A Bio-Dynamic Approach to Vocal Life. Editorial Mcgraw-Hill Education, Third Edition. EE.UU. 1996.
7. Brennan, R. La Técnica de Alexander. Editorial Kairos. London, UK. 2011