

PROGRAMA DE MENTORING ONLINE
GRUPAL E INTENSIVO.

MÓDULO 2.

EL DESPEGUE:

PONIENDO A PUNTO TU VOZ





CÓMO RESPIRAR BIEN

La respiración es un proceso natural, así como una función autónoma e inconsciente. Desde que nacemos respiramos diafragmáticamente, pero a medida que crecemos, vamos desaprendiendo progresivamente, cambiando a la respiración de pecho. Así perdemos mucha de la capacidad respiratoria de nuestro cuerpo.

No subestimes la importancia de la respiración, pues tu respiración, hará que el sonido de tu voz mejore. La respiración es la base, son los cimientos por los que vamos a empezar, pues sin ella, el resto es prácticamente inviable.

Tu voz es un instrumento, como una flauta. Si no puedes averiguar cómo enviar la cantidad correcta de aire a ese instrumento, nunca harás los sonidos que necesitas para unirse al resto de la orquesta y hacer música hermosa que haga que la gente sienta cosas maravillosas y quieran escuchar más de ti.

Así que la respiración es increíblemente importante.

Hay **dos formas de respirar**. Una es la forma en que la mayoría de la gente respira. Inspiran por la boca, levantan el pecho y los hombros así, (lo hago) y luego exhalan.

Hazlo conmigo ahora mismo. Inhalan por la boca, hombros arriba, exhalan por la boca, los hombros bajan. Eso se llama respiración de pecho. Esa es la forma de llevar la menor cantidad de aire a tus pulmones. No te interesa cómo conseguir la menor cantidad de aire. Te interesa saber cómo obtener la máxima cantidad de aire.

La respiración de pecho no te sirve. Tu garganta tiene una serie de músculos, que lo que hacen es servirle de apoyo a tu cabeza, la sujetan, y se supone que no deben entrar en el juego.

Pero ¿Y si te dijera que lo haces miles, millones de veces al día?

Cada vez que respiras de pecho, no sólo estás respirando superficialmente y con menos aire en tus pulmones, sino que también estás creando tensión en tu cuello, tensión en tu garganta. Tú no quieres ese tipo de tensión. Esa no es la forma óptima de respirar. Además, como estás respirando por la boca ¿Adivina qué? Estás secando tu garganta. Estás secando tu boca, tus cuerdas vocales, cada parte que toca el aire cuando inhalas. Al inspirar por la boca, todo ese aire seco, reseca todo, especialmente las cuerdas vocales.

Sin embargo, la buena noticia es que tienes unos pequeños filtros llamados cornetes, que viven dentro de tu nariz. Además, de ser parte del esqueleto óseo de la cara cumplen con funciones importantes referentes al sistema respiratorio. Esas funciones consisten en **filtrar, humidificar y calentar el aire** que proviene del exterior y que pasará posteriormente a los pulmones.



Y eso es genial, porque se supone que no debes inhalar por la boca. Se supone que debes respirar por la nariz, y **el aire debe pasar por esos filtros**. Y no sólo esos filtros eliminan las cosas que no quieres inhalar, sino que cuando el aire pasa por esos filtros, mientras respiras por la nariz, se convierte **en aire húmedo**, para que no se te seque la garganta, no se te seque la boca y no se te sequen las cuerdas vocales.

La segunda forma de respirar es la costo-diafragmática-abdominal. Esta es la que vamos a aprender en el Programa y en concreto, en este módulo.

¿CUÁNDO RESPIRAR POR LA NARIZ Y CUANDO POR LA BOCA?

Se respira por la nariz o por la boca según las necesidades del momento.

Dependiendo de las circunstancias el aire llegará a través de la nariz o de la boca.

Por ejemplo, si hablo en una fracción de segundo, entonces mejor a través de la boca, ya que la misma inspiración por la nariz no me permitiría garantizar la continuidad del discurso.

Si estoy relajado, si voy a hacer una pausa, en búsqueda de una reflexión, entonces cogeré bocanadas largas y relajadas por la nariz.

Por ejemplo, los nadadores no pueden respirar por la nariz, pero en las artes marciales se impone respirar a través de la nariz. Desde luego, la inspiración nasal es conveniente al iniciar el esfuerzo, pero cuanto más exigente se torna el esfuerzo, más expuesta está esa inspiración a ser atraída hacia arriba, por algo los deportistas hablan de recuperar el aliento cuando tienen que superar un problema de aceleración respiratoria para tener acceso a una fuerza mayor provocada por una mejor relajación.

BENEFICIOS DE HACER LOS EJERCICIOS DE RESPIRACION

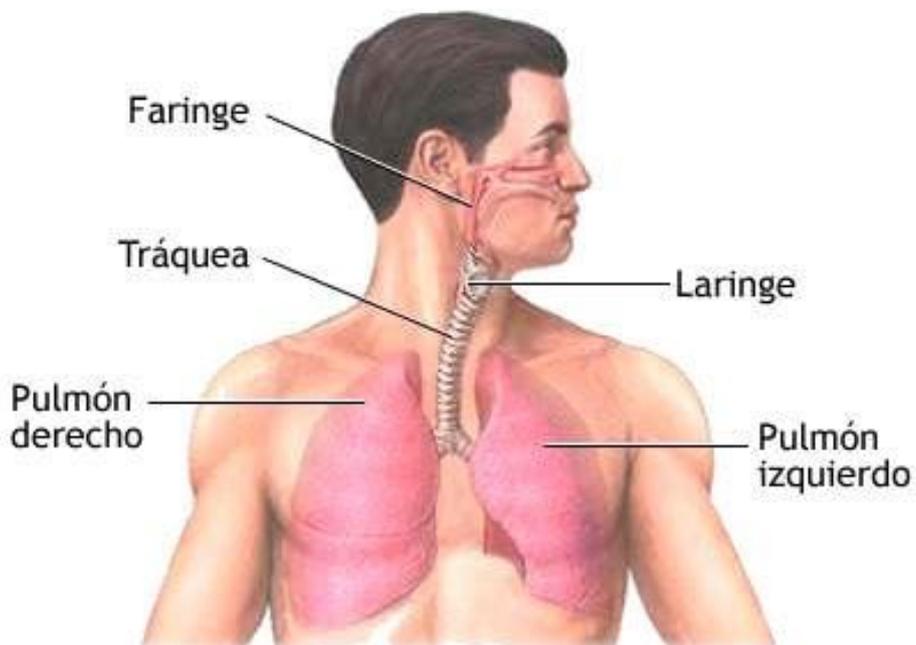
La respiración varía dependiendo de los estados emocionales, de los niveles de estrés que experimentamos en el día a día.

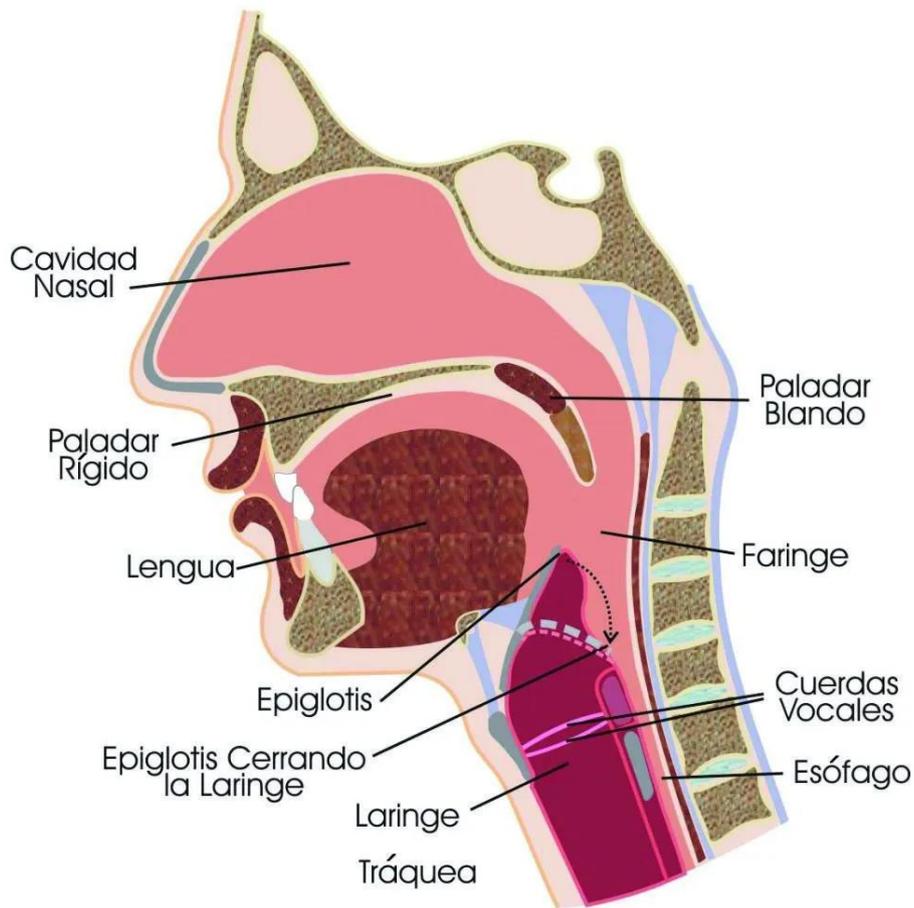
Una respiración correcta ayuda a reducir considerablemente el nivel de estrés, por ello, aprender a respirar bien y entrenar la técnica de respiración te permitirá comunicar y relajarte, así como liberar un abanico más amplio de pensamientos, intenciones y sentimientos con una voz libre, flexible y poderosa.

Si sabes controlar la respiración tendrás por lo tanto una de las herramientas más eficaces para controlar el cuerpo y la mente.



ÓRGANOS QUE INTERVIENEN EN LA RESPIRACIÓN Y EN LA PRODUCCIÓN DEL SONIDO.





La laringe es una parte del aparato respiratorio, que se sitúa entre la faringe y la tráquea, y por tanto forma parte de las vías respiratorias superiores. Es un órgano hueco que se localiza en el cuello, en su parte media, y en la región anterior, tras la musculatura cervical.

La tráquea es una parte muy importante del aparato respiratorio. Se puede describir como un **tubo cartilaginoso** que conecta la nariz y la boca con los bronquios y los pulmones.

A través de este tubo, el aire inspirado llega hasta los bronquios y pulmones, y esta es su principal función, ofrecer una vía abierta al exterior desde los pulmones, por lo que cualquier problema en la tráquea es muy peligroso y puede llegar a poner en riesgo la propia vida.



La faringe es un conducto en forma de tubo que conecta la cavidad bucal (boca) con el esófago y las fosas nasales con la laringe. Forma parte del sistema digestivo (por conectar boca y esófago) y del sistema o aparato respiratorio (por conectar fosas nasales y laringe). Está compuesta por tejidos musculosos y revestido de una membrana de mucosa.

Por lo tanto, La faringe es la vía de paso que tienen en común el aire y la comida. Se abre en dos vías, una permite que la comida pase al esófago y la otra que el aire pase a la tráquea. La función de la faringe consiste en la deglución del bolo alimenticio hasta el esófago, también se encarga de la respiración, impulsa el aire inspirado y expulsa el espirado. Además, también colabora en la fonación (emitir sonidos entendibles) y audición (ya que la trompa auditiva se encuentra cerca).

La epiglotis es un órgano de estructura húmeda y cartilaginosa que forma parte del esqueleto cartilaginoso de la **laringe**. La función de la epiglotis **es obstruir el paso del bolo alimenticio en el momento de la deglución**. Cierra el paso superior de la laringe evitando que el bolo se desvíe al sistema respiratorio de modo que vaya al esófago y así continúe el proceso de digestión. La vía digestiva y respiratoria se separan por **la epiglotis**.

El esófago es una parte del aparato digestivo de los seres vivos tanto vertebrados como invertebrados formados por un tubo muscular que en humanos mide unos 25 centímetros. Comunica la faringe con el estómago. Se extiende desde la sexta o séptima vértebra cervical hasta la undécima vértebra torácica. A través del mismo pasan los alimentos desde la faringe al estómago.

La palabra «esófago» deriva del latín «*oisophagos*» que deriva de la palabra griega «*oisophagos*» (οισοφάγος), literalmente 'entrar por alimentos'.

El esófago discurre por el cuello y por el mediastino posterior (posterior en el tórax), hasta introducirse en el abdomen superior de forma anterior, atravesando el diafragma.

El paladar constituye la pared superior o techo de la cavidad bucal. Está dividido en dos partes, la bóveda palatina o **paladar** óseo en sus dos tercios.

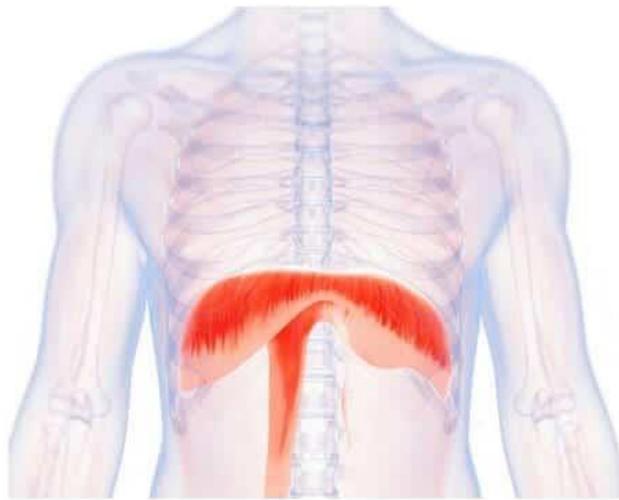
El velo del paladar consiste en un tejido blando, situado en la parte más posterior del paladar, que termina en un pliegue denominado úvula o, comúnmente, campanilla. En la pronunciación de las consonantes velares (**guerra, casa, naranja**), la lengua se aproxima a este o lo toca.



EL PRINCIPAL MÚSCULO DE LA RESPIRACIÓN

¿QUÉ ES EL DIAFRAGMA?

El diafragma, que se localiza debajo de los pulmones, es el principal músculo de la respiración. Es un músculo largo en forma de domo que se contrae de manera rítmica y continua y la mayoría del tiempo, de manera involuntaria. En la inhalación, el diafragma se contrae y se allana y la cavidad torácica se amplía. Esta contracción crea un vacío que succiona el aire hacia los pulmones. En la exhalación, el diafragma se relaja y retoma su forma de domo y el aire es expulsado de los pulmones.



FUNCIÓN RESPIRATORIA DEL DIAFRAGMA

Es su función principal. El diafragma es el músculo más importante de la respiración, trabaja activamente en la inspiración. La espiración se produce durante la relajación de éste.

Ayuda en la producción del **habla** (con la voz) y otros sonidos (por ejemplo, la risa),

VER VIDEO EN 3D (en la PLATAFORMA)



TÉCNICA PASO A PASO DE LA RESPIRACIÓN COSTO DIAFRAGMÁTICA ABDOMINAL

- 1) Vaciar bien los pulmones con una profunda respiración.
- 2) Llenar los pulmones con el descenso del diafragma (R. abdominal). Notaremos que nuestra tripa se hincha. Pero en realidad no se trata de hinchar la barriga sino de abrir las costillas.
- 3) Dilatar las costillas y que entre todo el aire que pueda. Cuidado NO ELEVES las clavículas ni los hombros. Relaja el cuello. PONTE las manos sobre las costillas para notar como se expanden.
- 4) Debemos sentirnos relajados, notar como el aire entra poco a poco y en silencio.
- 5) Siempre debe de haber una pausa (apnea) que puede variar en duración de segundos.
- 6) El siguiente paso es expulsar, también lentamente, primero el aire que tenemos contenido en la tripa, contrayendo el diafragma.
- 7) Y, por último, contraemos las costillas, para poder expulsar el aire restante de ellas. Podemos ayudarnos de las manos empujando las costillas hacia dentro, para notar como sale realmente el aire.

QUÉ OCURRE CUANDO INSPIRAMOS

En la inspiración, el diafragma baja cuando entra aire en los pulmones. Lo notamos porque el abdomen se hincha. Haz la prueba inspirando profundamente.

QUÉ OCURRE CUANDO ESPIRAMOS

En la espiración abdominal el diafragma sube, notará que el estómago desciende, se mete para adentro. Es importante practicar hasta que nuestro cuerpo se vaya acostumbrando.

UN TRUCO: Primero, en lugar de pensar: "Tengo que dejar que mi abdomen se hinche", piensa: "Tengo que cambiar mi postura. Si quiero tener una gran respiración diafragmática, debo tener el pecho levantado y los hombros hacia atrás y hacia abajo". Y si te resulta difícil, ponte contra una pared. Y cuando estés en la pared, sabrás exactamente dónde están tus hombros en relación con la pared. Y el objetivo es no moverse: pecho arriba, hombros atrás y abajo.



Si haces la postura correctamente, cuando tomes aire por la nariz, esta parte de tu cuerpo (el abdomen) irá inmediatamente hacia adelante. Realmente no tienes que pensar en ello. Si tu pecho y tus hombros están donde deben estar, el pecho arriba, los hombros atrás y abajo, y tomas aire, todo el abdomen se mueve hacia adelante naturalmente. Así que, intenta eso primero. Date cuenta de que es un problema de postura antes de empezar a pensar en "mi estómago no sale".

Si aprendes a hacer la respiración diafragmática, podrás controlar los sonidos que salen de tu boca, porque, como ya he dicho, **hablar bien consiste en aprender a combinar la cantidad correcta de aire con la cantidad correcta de cuerda.** Y antes de poder enseñarte lo que hacen las cuerdas vocales, tengo que hacer llegar la cantidad correcta de aire a las cuerdas.

TÓMATE 15 MINUTOS CADA DIA PARA HACER LAS SERIES A CONTINUACIÓN:

PRÁCTICA DE LA RESPIRACIÓN COSTO DIAFRAGMÁTICA ABDOMINAL

SERIES

- **HILO DE AIRE**
- **FUGA DE GAS (S) (F)**
- **GOLPE DE GAS (TS-TS-TS)**

INS	4	INS	8
AP	2	AP	4
ESP	8	ESP	16

CÓMO CALENTAR LA VOZ

Hay una forma muy sencilla y rápida de calentar la voz. Se recomienda hacerlo **una hora** antes de empezar a hablar.

Técnica de la canción.

Por ejemplo, CUMPLEAÑOS FELIZ, no hace falta que te sepas la letra pues

1) la vamos a TARAREAR: lo que hacemos aquí es estirar las cuerdas vocales, imprescindible para calentar las cuerdas vocales.

2) La cantaremos con la M: aquí ponemos a punto lo resonadores vocales. Esta parte es muy importante pues las vibraciones que envían las cuerdas vocales se transforman en sonido en estos resonadores que tenemos en nuestra cabeza, estos son: las cavidades nasales, oral y la faringe.

3) La cantaremos con la R: así timbraremos la voz. Como la R necesita de mucho aire, si no estamos entrenados este ejercicio probablemente nos resulte el más difícil.



CÓMO RELAJAR LA VOZ

Cuando llegues de camino a casa en el coche, o cuando ya estés en casa, hay un ejercicio que te

ayuda a relajar la voz. Es difícil de explicar de puño y letra. Voy a llamarlo hilo de sonido prolongado. Ese ejercicio te hace un masaje en las cuerdas vocales, se hace con la vocal A. Lo practicaremos en la mentoría.

MEJORANDO LA DICCIÓN:

TRABALENGUAS PARA MEJORAR LA DICCIÓN

B

Un trabalengüista muy trabalenguoso creó un trabalenguas muy trabalenguado que ni el mejor trabalengüista podría destrabalenguar.

C

¿Cómo en Como come Ud.?, ¿Cómo, que cómo como en Como, como en Como como en Como como, como en Como como en Como come Ud.

CH

Chiqui era una chica chiquitita,
chiquitita era la chaqueta de Chiqui.
Porque si Chiqui tenía una chica chaqueta,
chiquitita sería la chaqueta de chiqui.

Me han dicho que he dicho un dicho
y ese dicho no lo he dicho yo.
Porque si lo hubiera dicho,
estaría muy bien dicho por haberlo dicho yo.

Chicharrón achicharrado churros y chipotles sancochados come con cuchara Nacho Chavez charro. Nacho Chávez charro como con cuchara chicharrón achicharrado, churros y chipotles sancochados. (Phyllis)



El archiduque de Dublín está archiduquedublinado, ¿quién lo desarchiduquedublinadoblará? El desarchiduquedublinadobladador que lo desarchiduquedublinadoblace, buen desarchiduquedublinadobladador será.

D

Daniel dandy declamador danés debuta danzando danzón, degusta y deleita con dátiles de Damasco, sin dañar delicadas datileras.

Doroteo dora las adorables doraditas que Dora bailadora avicultora adora.

F

Fábulas fabulosas hay en fabulosos fabularios, fabuladores y fabulistas hacen fábulas fabulosas pero la fabulosidad de las fábulas del fabulistano son fabulosas si no hace un fabulario de fábulas

G

Si tu gusto gustara del gusto que gusta mi gusto, mi gusto gustaría del gusto que gusta tu gusto. Pero como tu gusto no gusta del gusto que gusta mi gusto, mi gusto no gusta del gusto que gusta tu gusto.

J

Trece carros de jazmín, tres cajas de paja y un cajón de perejil, si metemos tres cajones en tres cajas sin abrir, quedan tres carros de paja remojados en barril, tres cajones con borrajas en rodajas de serrín, rebajadas las rodajas con navaja de albaicín.

L

El amor es una locura que solo el cura lo cura, pero el cura que lo cura comete una gran locura.

Lenguas luengas corre leguas, luego la lengua lengua de Luis leguas luengas recorre.

M

Mariana Magaña desenmarañará mañana la maraña que enmarañará Marina Mañana. ¿Desenmarañará mañana Mariana Magaña la enmarañada maraña que enmarañó Marina Mañana?



MBR

Los hombres con hambre hombre, abren sus hombros hombrunos sin dejar de ser hombres con hambre hombre hombruno. Si tú eres un hombre con hambre hombre hombruno, pues di que eres un hombre con hambre y no cualquier hombre hombruno sino un hombre con hombros muy hombre, hombre

Ñ

Una niña ñoña, hacia muchas ñoñerías, porque la niña ñoña añoraba los moños del otro día. En este año el niño Núñez engañó al ñoño Noreña con la piñata de antaño. Cuando el ñáñigo Coruña encañonando el rebaño, en la cañada, con saña, lo enseñaba a cortar caña.

Pepe Peña se despeño, ¿quién lo despeñaría? El mismo Pepe Peña y su empeñado desempeño. ¿Quién lo desdespeñará?, el desdespeñador que lo desdespeñe buen desdespeñador será.

P

Un perito peripato, peristáltico y peripatético padece periostitis en el periostio, pero periquea en el peristilo del períptero sobre peripatetismo.

Un podador podaba la parra y otro podador que por allí pasaba le preguntó: podador que podas la parra. ¿Qué parra podas? ¿Podas mi parra o tu parra podas? Ni podo tu parra, ni mi parra podo, que podo la parra de mi tío Bartolo.

Pepe de Polonia está pepepolonomopolizado, ¿quién lo despepepolonomopolizará? El despepepolonomopolizador que lo despepepolonomopolice, buen desepepolonomopolizador será.

Q

Qué quieres que te diga para que me quieras, si el que quieres que te quiera no te quiere como quieres que te quiera, quiéreme como yo te quiero y quiero que me quieras.

R

Ricardo Romero asalta a Enrique Roca con una real ristra de rimas:
-Revirado, revesado, revelado, roncador, rondador, rotulador. Con regocijante refunfuñeo, Enrique Roca revela a Ricardo Romero:
- ¡La rúbrica de tu rima recitada se regocija en erres renombradas y reutilizadas!



S

La sucesión sucesiva de sucesos sucede sucesivamente con la sucesión del tiempo.

Salvia salicaria sal salera saleta sálica salicina salero salerosa de Salerno. Salero saleroso de Salerno saleta sálica salicina salvia salicaria sal salera.

I

El tomatero Matute mató al matutero Mota porque Mota el matutero tomó de su tomatera un tomate. Por eso, por un tomate, mató el tomatero Matute al matutero Mota.

Santiago de Tianguistengo tuvo un tianguis, un tianguis Santiago de Tianguistengo tuvo, tuvo Santiago de Tianguistengo un tianguis, en Tianguistengo Santiago tuvo un tianguis.

Tras el triple trapecio de Trípoli trepaban trigonométricamente tres tristes triunviros trogloditas trastocados y traspuestos por el tremendo trefalcatrapense.

En Turín Tere Teresa teteretea la tetera, tarolo torero Toribio torea toro tiro de altura, toro atora y tira a Tere Teresa y tarolo torero Toribio. (Teco)

V

Navegante Navarro navega navegable navazo en nave naveta navicular. En nave naveta navicular navega navegable navazo navegante Navarro. (Teco)

X

Nixtamal nixtamalizado por nixtamalización, ¡desnixtamalízate!

Y

De Troya a Camboya hay hoy embrollo de hoyos y arroyos.

Z

Zagalón zapatero zapateador zapatea fuerte con zapatos zapatudos lanza zapatazo al hacer zapatetas.



El zarabandista zaragatero se tranzó en la algazara.

MIX

Se murió Lola. Quién es '\Lola\'? Lo lamento. Quién es '\mento\'? Mentolate. Quién es '\late\'? Latecoco. Quién es '\coco\'? Cocosette. Quién es '\sette\'? Se te mete. Quién es '\mete\'? Meteoro. Quién es '\oro\'? Oro puro. Quién es '\puro\'? Puro pan. Quién es '\pan\'? Pampero. Quién es '\pero\'? Perolito. Quién es '\lito\'? Tu abuelito.

MIX

Yo tenía una gata ética pelética pelada peluda con rabo lanudo, que tenía tres gatos éticos peléticos pelados peludos con rabos lanudos. Si la gata no fuese ética pelética pelada peluda con rabo lanudo, los gatitos no fuesen éticos peléticos pelados peludos con rabo lanudo.

La hermenéutica telúrica incaica transtrueca la peripatrética notrética de la filosofía aristotélica por la inicuidad fáctica de los diálogos socráticos no dogmáticos

EJERCICIOS PRÁCTICOS

Ir a la plataforma



NOTAS:



NOTAS:



NOTAS: