RESPIRACION

Podemos distinguir **dos tipos diferentes de respiración: la vital y la fónica.** Esta última es la que empleamos para la expresión y la comunicación. Es la más sensible a las alteraciones emocionales y puede ser voluntaria como el parpadeo, que, siendo automático, también puede provocarse.

La respiración es fundamental en la producción de un sonido. Del tiempo de respiración que llevemos a cabo dependerán, entre otros factores, el alargamiento de la fonación, la regulación del aire expulsado y el aumento del volumen de la voz.

A continuación voy a ofrecerte unos ejercicios para ir mejorando una habilidad innata -al fin y al cabo somos seres "respiradores"- en la que podemos mejorar a partir de la toma de conciencia y del ejercicio continuado.

- Para notar la expansión de las dos cavidades del tronco en la inspiración: siéntate, repliega el tronco sobre las rodillas y respira en esa posición. Sentirás que la caja abdominal se expande en todas las direcciones y, sin embargo, los hombros permanecen quietos. Cuando inspires debes notar que todo el tronco se moviliza en su parte media e inferior, estarás haciendo una respiración costo-diafragmática, la cual es útil para controlar el soplo en la respiración.

- Para notar la apertura de la caja torácica en inspiración: hincha un globo y presta atención al momento justo antes de hincharlo en el que debes hacer un esfuerzo muscular a nivel de las costillas. Notarás que necesitas empujar las costillas flotantes hacia afuera. Esa expansión permite fortalecer los músculos intercostales y, por tanto, aumentar la fuerza, flexibilidad y resistencia de dicha musculatura.

- Para controlar la espiración fónica: pon delante de la boca el dorso de la mano, sopla y nota que el chorro de aire frío, fino y continuo hasta que sientas que no queda más aire. En ese momento abre la boca, relaja la musculatura abdominal y permite que el aire entre de nuevo y la caja torácica se expanda, este momento puede durar entre 3 y 5 segundos. Un tiempo de espiración adecuado es de 15 a 20 segundos.

- Para controlar el soplo con retroalimentación: haz burbujas con una pajita en un vaso, observa que son pequeñas y continuas; sigue hasta que sientas que no queda más aire, y entonces relaja la musculatura y permite que el aire entre en los pulmones. Repite esta secuencia al menos tres veces para automatizar el gesto.

- Respiración fónica en movimiento: sopla mientras andas, conduces, montas en bicicleta, cocinas, etc. Al hacerlo controla que el soplo sea fino y continuo.

- Inspira en 3 tiempos, y haz una pausa, activa la musculatura abdominal y sopla durante 8 tiempos, relaja la musculatura y permite la entrada de aire. Repite esta secuencia varias veces. Puedes alargar el tiempo de espiración prolongando el soplo de 15 a 20 tiempos.

- El tiempo máximo de espiración es indicativo de salud pulmonar y de salud vocal. Puedes medirlo cronometrando los segundos que puedes mantener una /s/ silbante. En adultos, los valores cercanos a 15 segundos son indicativos de normalidad.