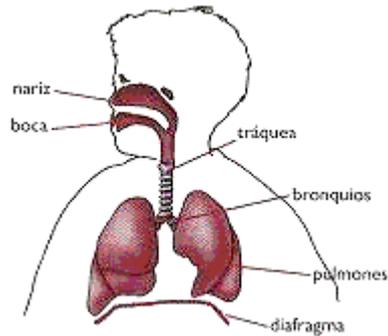


Educación de la respiración.

Por: Daniel Oscar Rodriguez Educador Especializado y Logopeda



La respiración es un proceso involuntario y automático, en que se extrae el oxígeno del aire inspirado y se expulsan los gases de desecho con el aire espirado. La educación e higiene respiratoria conforman un factor preliminar en la dinámica de la fonación.

La Respiración.

La respiración se encuentra regulada por el auto-reflejo pulmonar y por los centros respiratorios bulbares, que adaptan de una manera automática la respiración a las

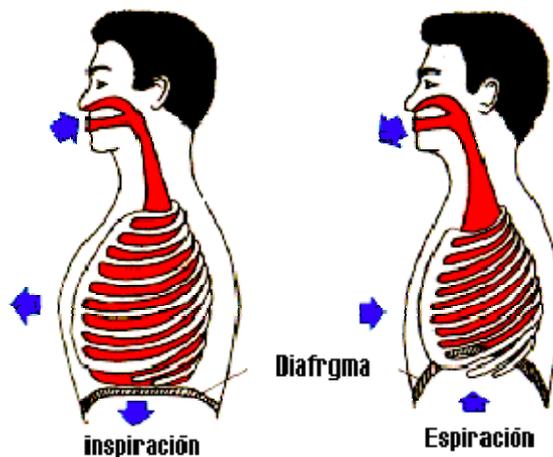
necesidades de cada momento.

Mecanismo de la respiración:

- Diafragma: Músculo base de la respiración. Tiene como pilares la columna vertebral, las costillas, el esternón. Separa el tórax del abdomen.
- Otros músculos de la respiración son: intercostales, escaleno, pequeño serrato superior, supracostales.

¿Cuáles son los momentos de la respiración?

- Inspiración.
- Espiración.
- Momento de reposo.



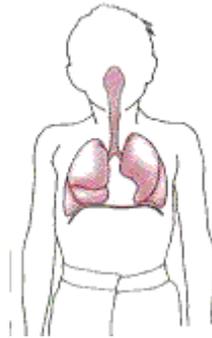
Inspiración.

El diafragma está activo, se contrae y disminuye su superficie. Posterior al descenso del diafragma, éste se estabiliza, los músculos pectorales y dorsales unidos a las costillas entran en acción.

Las costillas se extienden lateralmente hacia la derecha y la izquierda. Luego, procede la abertura hacia arriba, hacia las primeras costillas, bajo la clavícula.

El pecho aumenta claramente el volumen.

El aire deberá entrar por la nariz para purificarse, calentarse y humedecerse.



Espiración.

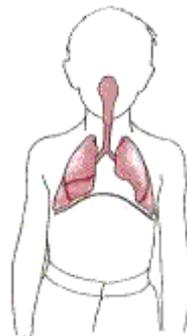
Hay contracción del vientre y la subida del diafragma, acompañado de una contracción de las costillas, estrictamente coordinada con el movimiento abdominal y dependiendo del mismo.

El diafragma está pasivo, se relaja. Su cúpula se desplaza hacia arriba, bajo la acción de los músculos del vientre.

El abdomen hace un trabajo sinérgico.

El movimiento del diafragma produce la disminución del volumen, lanza el aire impuro al exterior.

La espiración está relacionada a la descontracción, a la relajación. La espiración debe ser nasal o bucal.



Tipos de respiración:

- a) Torácica. Puede ser costal inferior o costal superior.
- b) Abdominal-diafragmática: como característica es más profunda, económica y se puede automatizar.

¿Cómo educar la respiración?

La respiración está vinculada a la percepción del propio cuerpo, a la resolución muscular, a la relajación segmentaria.

En muchas ocasiones las alteraciones respiratorias están vinculadas a alteraciones de tipo psicomotriz.

La respiración es un fenómeno biofisiológico del cual es fácil concienciarse, si interviene la voluntad.

Es importante conocer los mecanismos fisiológicos de la respiración. Cuando se trabaja con niños/as, no se debe forzar en la espiración, pues pueden provocar mareos, fatiga, náuseas, etc.

Educar la respiración para que sea eficaz en el proceso de fonación.
Aumenta la elasticidad de las cuerdas vocales y su correcto funcionamiento incrementa la agilidad y elasticidad de los órganos de la articulación y de las cavidades de resonancia.

Se aborda la técnica respiratoria costo-diafragmática con la finalidad de:

- Alargar la fonación.
- Regular el aire expulsado.
- Aumentar el volumen de la voz.

En los ejercicios respiratorios, se aprovecha para introducir ejercicios de ritmo y control de la función fónica.

- Adoptar la progresión en forma lenta y minuciosa.
- Iniciar el control del soplo.
- Despertar en el usuario/a el máximo número de sensaciones placenteras.
- Objetivar cada uno de los objetivos.
- Se debe combinar con ejercicios de relajación.
- Trabajar la conciencia respiratoria.
- Introducir el aspecto lúdico siempre que se pueda.

Referencias:

Myriam Alió, Reflexiones sobre la voz. Editorial: Clivis publicaciones
Dr. Elier y Dr. Gomez La respiración y la voz humana.. Editorial: Buenos Aires.
Ramón Regidor, La voz. Editorial: Real música.
François Le Huche y André Alli. La voz, (Tomo I , II, III). Anatomía, Fisiología, Patología y Terapéutica. Editorial: Masson.
Peña Casanova, J. Manual de logopedia. Ed. Masson. Barcelona, España. 1990.
Gallardo Ruíz y otros. Manual de logopedia escolar. Un enfoque practico. Ed. Aljibe. Málaga, España. 1995.

Fuente: www.espaciologopedico.com