

PLAN NACIONAL MULTIMODAL 2024

Comunidad Nacional de Conocimiento en:

COMUNICACIÓN Y CUIDADO DE LA VOZ



El cuidado de sí
suma a tu vida

Sesión # 5

EL MITO DE HABLAR CON EL ESTÓMAGO

Emplee correctamente su respiración
para una voz contundente

Experto Líder:

Ivette Consuelo Hernández Avendaño

Perfil Profesional:

Fonoaudióloga

Master en comportamiento no verbal y detección de la mentira

Consultora en comunicación y desempeño ante medios



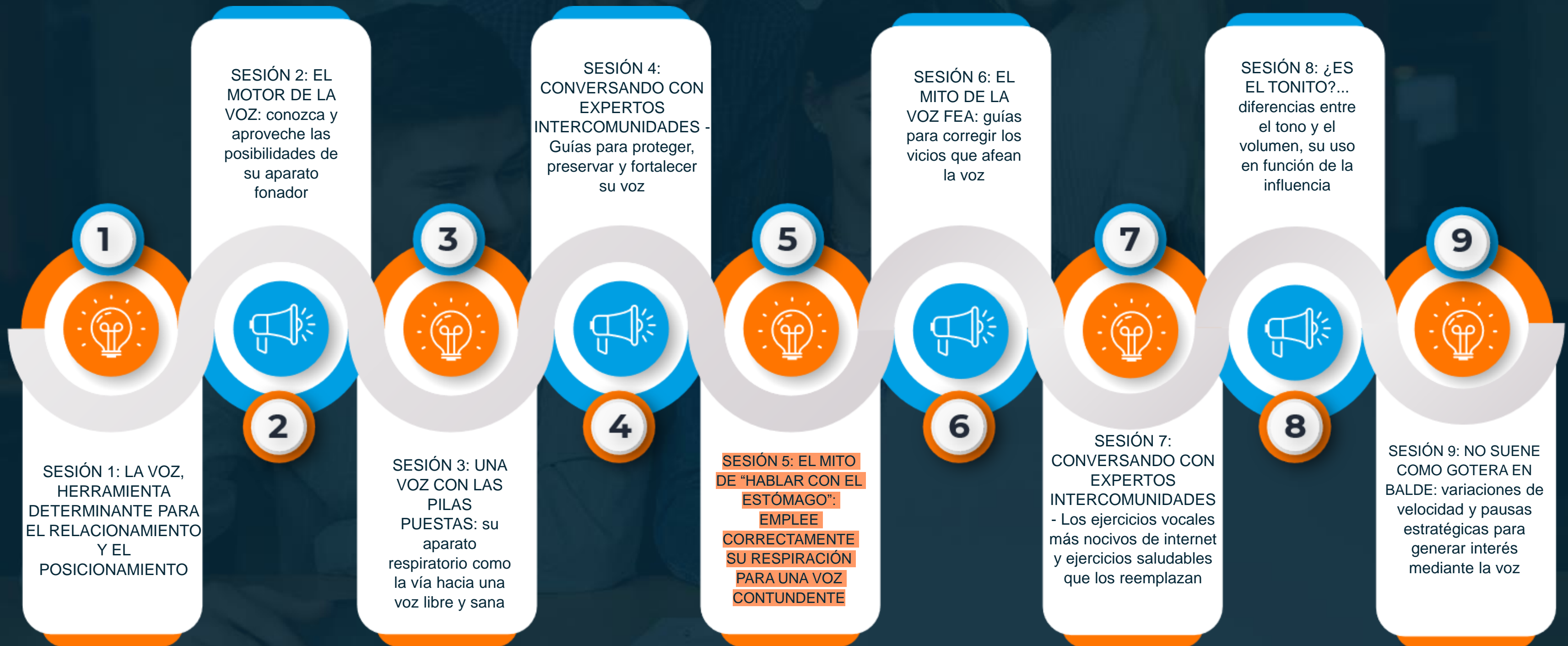
ihernandez@dcaespecialistas.com



3138304434



Ruta del conocimiento



Evaluémonos



*“Cuando respiramos profundamente, es fácil sentir lo bueno que es el mundo, lo justo y lo hermoso. Estamos inspirados. Qué trágico es, entonces, que tan pocas personas respiren **libremente** y bien”*

ALEXANDER LOWEN



Objetivo general

Ampliar en los participantes sus conocimientos acerca del cuidado y fortalecimiento del aparato vocal, además de romper uno de los mitos más comunes, que limita el uso de la respiración como herramienta para lograr una voz contundente y resistente y una mejor gestión de las emociones.



Objetivos específicos



Evidenciar por qué se ha hecho popular “el mito de hablar con el estómago” y cómo, nuestros hábitos han alterado la respiración natural.



Conocer cómo se produce una respiración natural y los beneficios en función, tanto de la voz, como del bienestar general.



Proporcionar guías prácticas para reestablecer la respiración natural y emplearla en función de una voz contundente: cómoda, potente, resistente.

Mitos

Mentiras

Errores

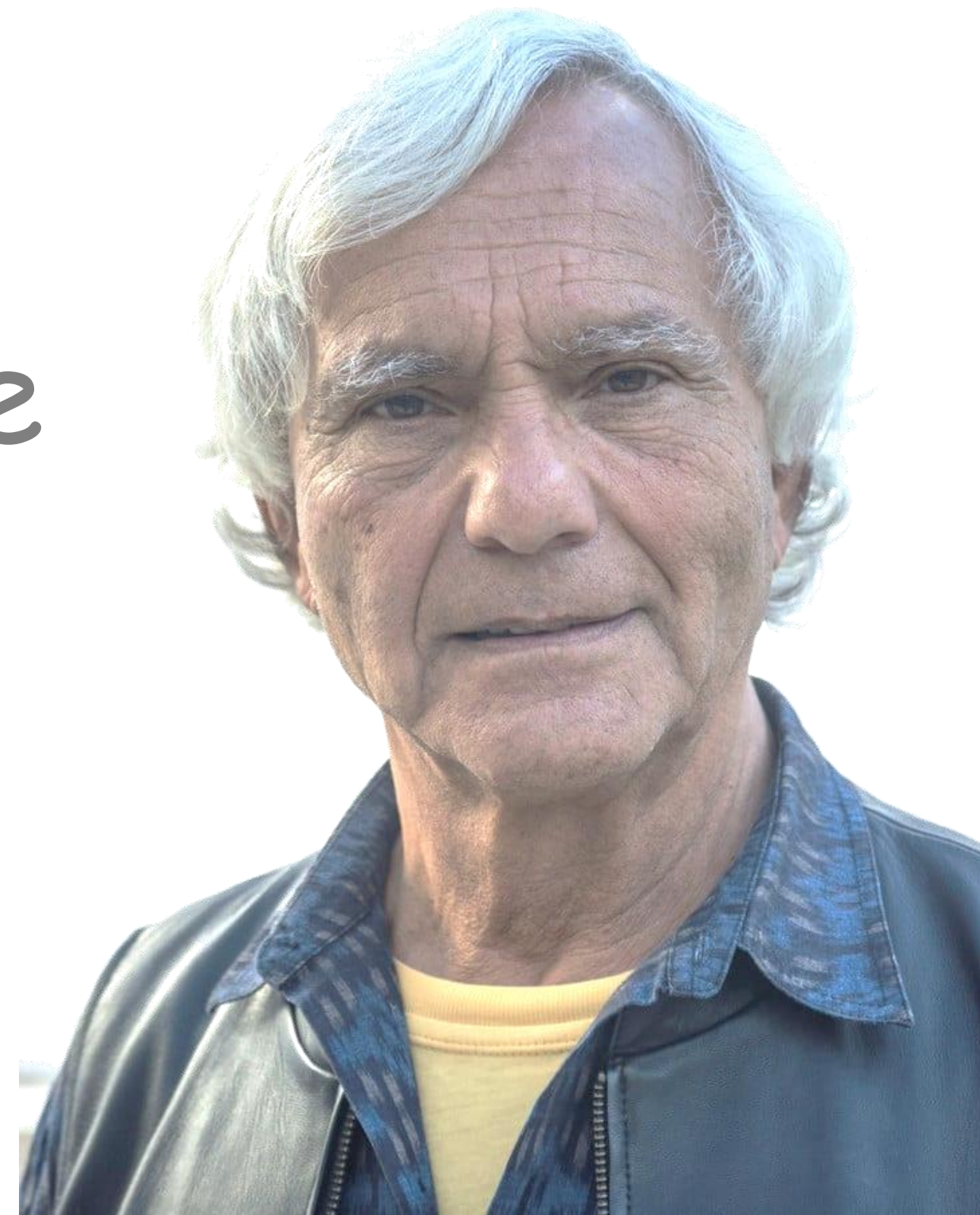
Hablar con el estómago



“ No hay dualidad voz cuerpo (...)
La voz es cuerpo invisible
que obra en el espacio ”

EUGENIO BARBA

Autor, director e investigador teatral









RESPIRACIÓN INVERTIDA

El músculo del diafragma sube, aumenta su curvatura.

Inhalación (*entrada de aire*) con abdomen adentro, costillas se estrechan y hombros y pecho arriba. **Exhalación** (*salida del aire*) abdomen afuera, hombros se descuelgan. Se reduce la entrada de aire porque los pulmones son comprimidos.

El **suelo pélvico** se cierra al inhalar y se abre al exhalar, por lo que no puede cumplir correctamente su función de sostener y proteger los órganos. Así como tampoco puede favorecer una respiración de calidad.

Genera gran cantidad de tensión en todos los músculos, ya que su ritmo antinatural no permite que éstos se relajen realmente en ninguna de las fases de la respiración.



RESPIRACIÓN NATURAL

El músculo del diafragma desciende, pierde su curvatura.

Inhalación (*entrada de aire*) con abdomen y costillas expandiéndose, hombros y pecho no intervienen. **Exhalación** (*salida del aire*) costillas se relajan y regresan a su posición. Se amplía la entrada de aire porque los pulmones son expandidos.

El suelo pélvico se abre al inhalar y se cierra al exhalar, por tanto, puede cumplir correctamente su función de sostener y proteger los órganos. Adicionalmente, favorece una respiración de calidad.

Su ritmo es natural y por ello favorece el balance muscular general.



Continuación...



RESPIRACIÓN INVERTIDA

Desencadena tensión y dolor en la parte superior del cuerpo, sobre todo en el cuello, los hombros, la espalda e incluso en la mandíbula.

Se ve muy afectada toda la región del abdomen y los órganos digestivos, pudiendo aparecer indigestión, acidez, hinchazón en el vientre o gases.

Conlleva mayor dificultad a la hora de moverse: cierta torpeza e incoordinación.

Genera confusión a nivel mental.

Desencadena una emisión forzada y estrecha.

RESPIRACIÓN NATURAL

Disminuye las molestias en el cuello, hombros, espalda alta y mandíbula, que son puntos donde actualmente acumulamos mayor tensión, por las exigencias, sobre estimulación y los aparatos electrónicos.

Favorece el equilibrio de los músculos abdominales y con ello promueve una buena digestión y bienestar.

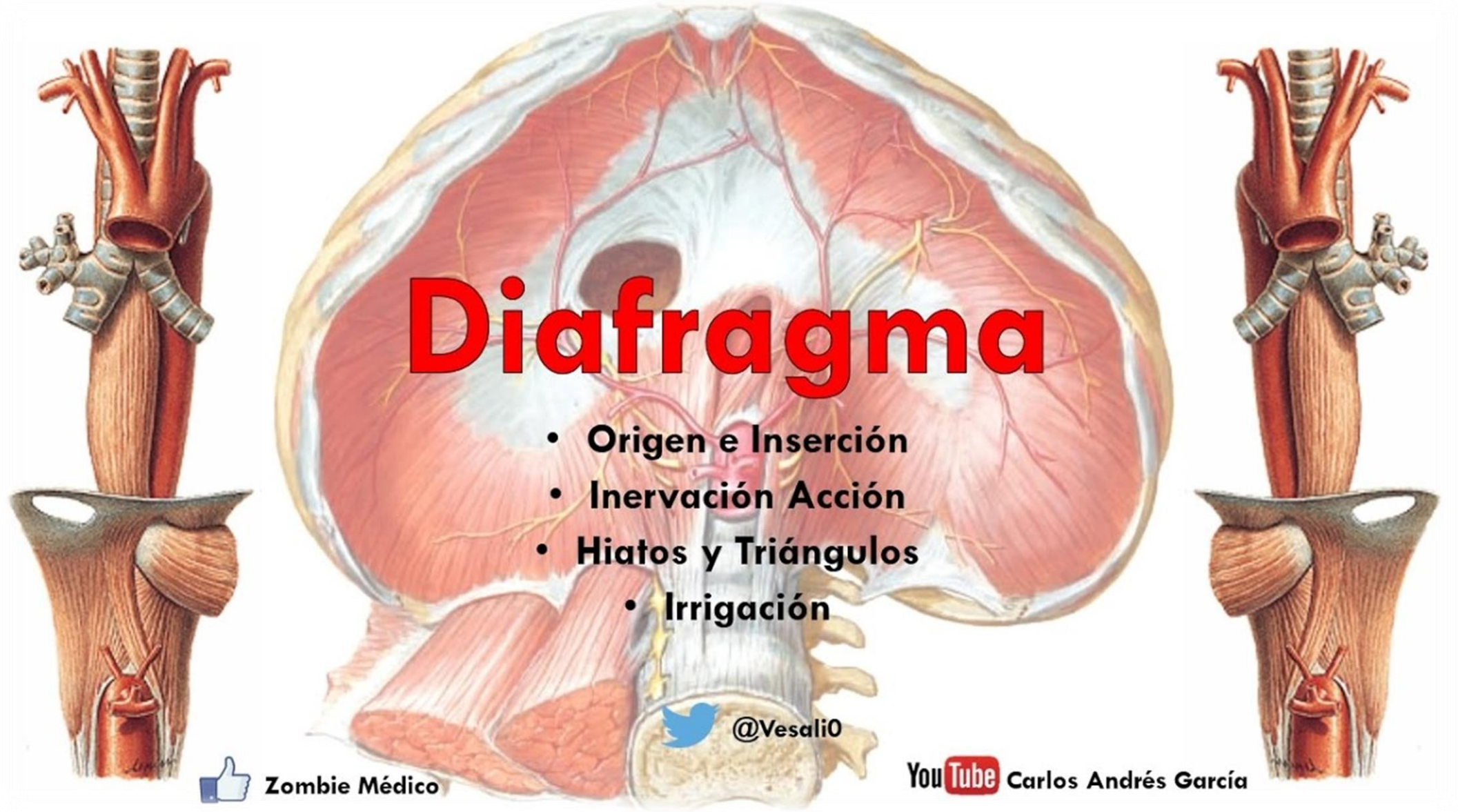
Los movimientos son más fluidos, flexibles y coordinados.

Fomenta la lucidez mental.

Impulsa una voz cómoda, resistente y potente.

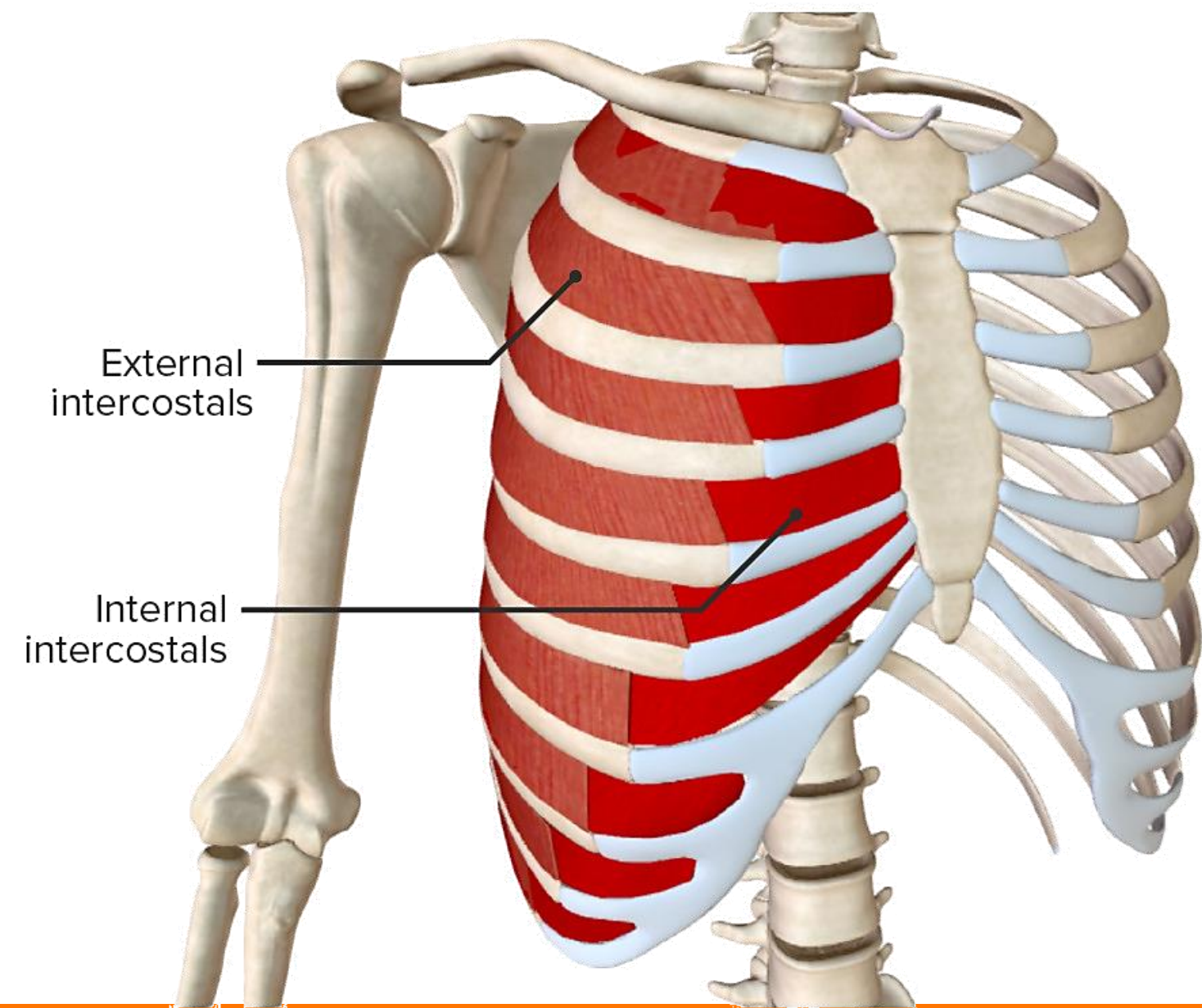
Observemos como se produce una respiración natural





FUENTE

<https://www.youtube.com/watch?v=Gj9sg4LzApo>





Músculos de apoyo para la respiración natural



FUENTE:<https://www.facebook.com/watch/?v=799353081165199>







Ejercitación de la respiración natural para una voz contundente

1. Coloque las manos rodeando su tórax a la altura de las últimas costillas llamadas falsas y flotantes (*seis últimas costillas de cada lado*), cubriendo con la mano la parte anterior del abdomen, los costados y parte de la espalda.
2. Respire (*inhalación-exhalación*). Perciba en la inhalación el movimiento y desplazamiento desde la espalda (*costillas inferiores*), los costados y a través del tórax. Es decir, la espalda, la cintura, la zona abdominal y las costillas inferiores se dilatan primero y después, en una sucesión suave, el pecho. Tenga cuidado de no dividir la expansión de la espalda, abdomen y pecho. Debe estar libre de tensión y la sucesión de las fases no debe distinguirse. La exhalación ocurre inversamente: pasando por el tórax hasta la espalda, cintura (*seis últimas costillas*) y abdomen.
3. No comprima el aire al exhalar, sino permita que el movimiento ocurra libre y pasivamente retornando al punto de partida.





Bibliografía

-  Barba, E. (1991). Entrenamiento vocal. *Revista Máscara*. 2
-  Hernández Avendaño, I.C. & Díaz Ochoa, R.F. (2018). *La puesta en escena de sus mensajes, Palabras, voz y cuerpo*. Bogotá: Editorial Universidad del Rosario.
-  <https://www.facebook.com/watch/?v=799353081165199>
-  <https://www.youtube.com/watch?v=Gj9sg4LzApo>



Evaluémonos





¿Preguntas?



Recuerda que POSITIVA tiene para ti:

Posipedia

<https://posipedia.com.co/> 



Cursos virtuales



Artículos



Audios



Juegos digitales



OVAS



Guías



Mailings



Videos

POR MUCHAS CONEXIONES MÁS

Andrés

Despierta todos los días seguro y feliz, porque permanece informado de las noticias y actividades nuevas en SST con su comunidad educativa Positiva Educa en WhatsApp.



1

Escanea el Código QR con tu celular.



2

Síguenos y entérate de todas las actualizaciones de nuestro Plan Nacional de Educación.



3

¡Recuerda!

El canal lo encuentras en la pestaña de Novedades de tu Whatsapp



¡SIGUENOS EN NUESTRA COMUNIDAD EDUCATIVA!



Escanea el código
QR con tu celular