

EJERCICIOS DE DICCION

1- PARA AGILIZAR Y FORTALECER LA LENGUA:

PASAR LA LENGUA POR TODOS LOS RINCONES DE LA BOCA, PAREDES Y MUCOSAS INFERIORES.

2- PARA RELAJAR LOS MUSCULOS BUCALES:

GESTICULAR EXAGERADAMENTE SIN EMITIR SONIDOS (como hablar a un sordo).

3- PARA RELAJAR LOS MUSCULOS FACIALES:

MOVER DE ABAJO HACIA ARRIBA LA MANDIBULA INFERIOR, Y DAR MASAJE A SIENES Y PARPADOS.

4- PARA AGILIZAR LA LENGUA:

SACAR Y METER RAPIDAMENTE LA LENGUA Y MOVERLA EN TODAS LAS DIRECCIONES IMAGINABLES.

5- ESTOS EJERCICIOS SE REALIZARAN UN MINUTO APROXIMADAMENTE, ANTES DE ENTRAR A CABINA.

EJERCICIOS DE RESPIRACION

1- PARA QUE NO SUENE EL AIRE AL SER INHALADO :

HAGA COMO TENER EN MENTE LA IMAGEN DE UNA FLOR O UN PERFUME, Y RESPIRAR SU AROMA.

2- PARA VENTILAR LOS PULMONES:

INHALAR SUFICIENTE AIRE PARA LLENAR A TOPE LOS PULMONES SIN ESFUERZO .

3- PARA COMPRENDER LA RESPIRACION ABDOMINAL:

PONERSE EN POSICION ACOSTADO VOCA ARRIBA, EN UNA SUPERFICIE PLANA Y DURA; COLOCAR UN LIBRO SOBRE EL ABDOMEN Y PRACTICAR RESPIRACION CON EL DIAFRAGMA.

4- PARA CONTROLAR LA SALIDA DEL AIRE:

A) INHALAR A LA MAXIMA CAPACIDAD Y EXALAR RAPIDAMENTE.

B) INHALAR A LA MAXIMA CAPACIDAD Y EXALAR LENTAMENTE.

C) INHALAR Y DEJAR SALIR EL AIRE A INTERVALOS REGULARES.

5- LOS EJERCICIOS (1) Y (2) DEBERAN REALIZARSE DIARIAMENTE DURANTE 15 MIN. APROXIMADAMENTE.

6- LOS EJRCICIOS (3) Y(4) DEBERAN REALIZARSE ALTERNADOS DURANTE 15 MIN. APROXIMADAMENTE UN DIA UNO Y OTRO DIA EL SIGUIENTE.

DICCION DINAMICA

- 1- SOBREVINO UN DESMEMBRAMIENTO EXACERBADO.
- 2- SE REHUSABA A DESCALZARSE POR SER INACCESIBLE.
- 3- OBSERVABA FINGIMIENTO PARA EMPEORAR SU PUSILANIMIDAD.
- 4- CON MALEDICENCIA, TERGIVERSABAY ZIGZAGUEABA TRANSVERSALMENTE PARA PRODUCIR ABIGARRAMIENTO.
- 5- SÉ DECIA SUBSTITUTO CON TEMPLANZAPARA SUBSTRAER UN ENREDADO Y ENSOMBRECIDO ENVANECIMIENTO.
- 6- DEMUDADO PRACTICABA UN ENDIOSAMIENTO EN FORMA DADIVOSA PARA FAVORECER A LOS DAMNIFICADOS.
- 7- SÉ DECIA DESCENDIENTE PARA ENSAZAR SU INCONCIENCIA.
- 8- LA DEIDAD DEMOSTRABA CONTENTAMIENTO EN FORMA DADIVOSA PARA FAVORECER A LOS DAMNIFICADOS.
- 9- IGNOTO Y DENODADO RECIBIO ENSALZAMIENTO IMPERECEDERO AL DEMOSTRAR SER FIDEDIGNO.
- 10- LA INSENSIBILIDAD SE DEMUESTRA AL ENVENENAR Y ESTIGMATIZAR IMPERTINENTEMENTE A UNA PERSONA.
- 11- LA DILUCIDACION FLUCTUANTE SE DEMUESTRA SIN FINGIMIENTO Y CON DECISION IMPRESCINDIBLE.
- 12- EL DESPIADADO DESMEMBRAMIENTO NO PUEDE DESHILBANARSEEN FORMA IMPERTURBABLE.
- 13- DESHACER LO FACCIOSO EN FORMA JARIFA RESULTA INTRASCENDENTE Y MAGNANIMO.
- 14- OBJETAR CON OBEDIENCIA ES PARAPETARSE CON PARAXISMO Y SONROJO
- 15- EL LAICISMO GENERA INSOCIABILIDAD EN TODA SU MAGNIFICENCIA.
- 16- EL PARALELEPIPEDO ES ONOMATOPEYICO A LO RIMBOMBANTE, ES POR LO TANTO UN EXCIPIENTE AL FLORIPONDIO.
- 17- EL RONRONEO MOMENTANEO ES MOJIGATERIA Y A LA VEZ REVERBERADOR.
- 18- EL NARCISISMO DEMUESTRA POLTRONERIA Y DESHONESTIDAD AL PORDIOSEAR UBICUIDAD.
- 19- EL PLEIBICITO DEMUESTRA PROBANZA Y PRESTIDIGITACION A NIVEL PROPEDEUTICO SOCIAL.
- 20- LA REMINISCENCIA ES RESARCIR CON TRANSICION Y SIN PERVERSION
- 21- EL PRETORIANISMO Y LA SIN RAZON SON CAUSA DE PROSCRIPCION.
- 22- EL REMENENTE PRODUCE UN SUBCIDIO PARA SUBSISTIR SIN SUBTERFUGIO Y SUFICIENCIA.
- 23- RESQUE3BRAJAR LA REDADA ES DESHONESTIDAD Y RESULTA SUBREPTICIO AL PROJIMO.
- 24- OBTURAR SIN OBSTENTACION ES EL PADRASTRO DEL LO MALHADADO Y POSDATA DE LA VIDA.
- 25- EL TRANSEUNTE CON TURTUOSIDAD NO LOGRA TRASCENDER, Y SURGE LA TRASGRESION.
- 26- TERGIVERSAR EL TECNISMO ES ZAFARSE LA CAPACIDAD DE EXPRESION.
- 27- LA MONSTRUOSIDAD ES UN OMNIMODOJALIFA DEL TRANSFORMISMO.
- 28- TRANSIGIR LO ULTERIOR ES SULFURARSE EN FORMA SORPRENDENTE.
- 29- AL APLICAR UN SOPORIFERO LLEGA EL DESISTIMIENTOSIN EXCEPCION.
- 30- LO ZARRAPASTROSO ES VERGONZOSO, Y POR LO TANTO, REFRIGERADO Y RETROGRADO.

(CON UNA SOLA RESPIRACIÓN LEER SIN FATIGARSE, PRACTICAR DIARIAMENTE)

R
E
G
U
L
A
R

RECIBE UN AUMENTO AUTORIZADO

PRESUNTO ASESINO HIPOCRITA

SU ESPOSA ADOLECENTE

EL MISMO HOTEL

CRUZA A LA OTRA CERA

COMO ELLA ANUNCIO

SONIDO AUMENTADO Y UTILIZADO

UN ALA EXTRA

TRISTE EPISODIO ALTERADO

FENOMENO AUDITIVO OBSOLETO

DENTRO ESTA ELLA INCOMUNICADA

TODO ORGANICO E INORGANICO

CRUZABA EL ATLANTICO OLEANTE

NUEVO OLEODUCTO ILUMINADO

EUROPA APASIBLE Y EUFORICA

TIERRA ENCANTADA AMABLEMENTE

DELICIOSA, ALMIBARADA E INTACABLE

PERSONA INSOPORTABLE E INCORREGIBLE

VALIOSO ARTEFACTO ACADEMICO

ENTRA HABLANDO A ESCENA

HAGO UNA HORA A ESTA ESCUELA

PENETRA HACIENDO ESCANDALO

ANUNCIO A OTRO AMIGO

ELIMINA OTRO OBSTACULO

UNA ORTOGRAFIA ACEPTABLE

EN LA OFICINA OTRO HABLA

EL OSO HACE HELADO

LA GALLINA HACE PIO PIO

B
U
E
N
O

E
X
E
L
E
N
T
E