



1.- Ejercicios de relajación de la lengua:

La lengua aplanada en el suelo de la boca, tratando de que quede libre y despejado el fondo de la cavidad bucal.

Separar mandíbulas como en bostezo, al máximo.

Apoyar sin tensión la punta de la lengua por debajo de los dientes inferiores.

2.- Relajación del cuello y movilización de laringe:

- Hablar entre dientes, sin abrir la mandíbula.
- Abrir y cerrar la mandíbula, en tiempos iguales: abrir lentamente y cerrar rápido y al revés.
- Movimientos lentos de cabeza emitiendo “aa” atrás-delante y izquierda-derecha.

3.- Respiración.

- Mano en el pecho y la otra en la barriga (nos podemos poner un libro o un brik).
- Tomar aire por la nariz, notando como hinchamos la barriga. (15 veces).
- Respiración nasal por uno y otro agujero. (10 veces).
- Tomar aire por la nariz y soltarlo por la boca a soplos (10 veces).

4.- Vocalización.

- Respirar profundamente, soltar el aire emitiendo: OI – AOI – OEI -UE – AUE.