



Ejercicios de rehabilitación en disfonías funcionales

La rehabilitación vocal tiene como objetivo conseguir el máximo rendimiento del órgano fonatorio con el mínimo esfuerzo. Para ello tenemos que lograr mejorar la función respiratoria y vocal:

- enriquecer la voz con armónicos,
- mejorar la articulación de la voz...

Mediante ejercicios de rehabilitación:

- relajación,
- rehabilitación de la función respiratoria,
- resonancia,
- emisión vocal,
- articulación y
- modulación.

Estos son algunos de los ejercicios de rehabilitación en disfonías funcionales que consiguen relajar la voz:

Ejercicios para relajar las cuerdas vocales

1.-Sople a través de un tubo dentro de una botella con agua. Se realiza con un tubo largo con 7-8 mm de diámetro, y una botella de 1.5 L que estará llena de 3/4 partes de agua. Sumerja el tubo dentro de la botella separado de unos 3 dedos de la base de la botella. Una vez hecho esto, tendrá que soplar dentro del tubo emitiendo el sonido de una **/" u" /**. En el agua saldrán burbujas y sus mejillas deben de vibrar de manera relajada. Recuerde que al hacer este ejercicio debe sonar, si no suena no hay movimiento de cuerdas vocales y por lo tanto no estaremos relajándolas.

2.-Emita el sonido de la **/" b" /**. de forma prolongada (**bbbb**), como el sonido de una abeja. Recuerde que debe tener la boca tapada con la palma de la mano y debe notar la vibración y el aire en su mano.



Ejercicios de relajación de la respiración

Estos ejercicios de respiración enseñan cómo es el patrón correcto respiratorio, abdominal y nasal. Únicamente, puede tener mareos (solo suspenda el ejercicio por un momento y continúe).

Lectura en voz alta

Es un ejercicio muy utilizado, a través del cual será consciente de la necesidad de hacer pausas, de llevar la respiración correctamente y de colocarse en buena postura.

Lo más recomendable es hacer estos ejercicios para relajar las cuerdas vocales, diez minutos antes de utilizar tu voz o bien, cuando la note muy cansada. Sin prisas y siendo muy consciente de lo que está ocurriendo en tu garganta y laringe. Puede aprovechar el momento de la ducha, ya que el vapor y el ambiente húmedo le ayudarán también a hidratar su garganta.