



---

### *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.