

EJERCICIOS PARA EL TRATAMIENTO EN CASA.

SESIÓN: 1

a) Relajación General:

- Escucha una música suave y relajante, cierra los ojos y déjate envolver por la música.
- Siente cómo tu cuerpo se hunde en la arena de la playa como una huella: los dedos de tus pies, tus pies, los tobillos, las piernas, las rodillas, la cadera, la espalda, los hombros, la cabeza.
- Efectúa ejercicios de tensión y distensión con todas las partes de tu cuerpo.

b) Relajación del Cuello:

- Efectúa movimientos del mentón de atrás hacia delante en dirección vertical. (5 veces).
- Efectúa movimientos de giros suaves de cabeza (3 veces).
- Efectúa desplazamientos horizontales de la barbilla, que se mueve de un hombro hasta el otro. (5 veces).
- El mismo ejercicio, pero al llegar al hombro efectúa un rebote. (5 veces).
- El mismo ejercicio, pero efectuando 3 rebotes. (5 veces).
- Situando la oreja sobre un hombro efectúa un movimiento de balanceo del cuello hasta que la otra oreja toque su hombro. (5 veces).
- Efectúa movimientos diagonales del cuello. Partiendo de la oreja que se apoya en el hombro derecho, mueve la cabeza, hasta que el mentón de la barbilla se apoye en el hombro izquierdo.

EJERCICIOS PARA EL TRATAMIENTO EN CASA.

SESIÓN: 2

A) Relajación General:

- Escucha una música suave y relajante, cierra los ojos.
- Efectúa ejercicios de apretar las distintas partes de tu cuerpo (dedos, brazos, manos, cuello, torso, etc.). Y posteriormente aflójalos.
- Acostado/a levanta tu mano y posteriormente déjala caer, como muerta, por su propio peso. El mismo ejercicio con el pie, con el cuello, el torso, la mano.
- Relajación guiada: sientes calor/frescor en todo tu cuerpo.

B) Relajación del Cuello:

- Efectúa movimientos del mentón de atrás hacia delante en dirección vertical. (5 veces).
- Efectúa desplazamientos horizontales de la barbilla, que se mueve de un hombro hasta el otro. (5 veces).
- El mismo ejercicio, pero al llegar al hombro efectúa un rebote. (5 veces).
- Situando la oreja sobre un hombro efectúa un movimiento de balanceo del cuello hasta que la otra oreja toque su hombro. (5 veces).
- Efectúa movimientos diagonales del cuello. Partiendo de la oreja que se apoya en el hombro derecho, mueve la cabeza, hasta que el mentón de la barbilla se apoye en el hombro izquierdo.

C) Relajación de Cara:

- Con una esponja de maquillaje desplázala por tu cara: pómulos, labios, nariz, frente, etc.

D) Relajación de Mandíbula:

- Simulamos que estamos comiendo un chicle (1 minuto).
- Efectuamos pequeños y grandes bostezos, lentamente y rápidamente (5 veces cada uno).

EJERCICIOS PARA EL TRATAMIENTO EN CASA.

SESIÓN: 3

A) Relajación General:

- Escucha una música suave y relajante, cierra los ojos.

B) Relajación del Cuello:

- Efectúa movimientos del mentón de atrás hacia delante en dirección vertical. (5 veces).
- Efectúa desplazamientos horizontales de la barbilla, que se mueve de un hombro hasta el otro. (5 veces).
- Situando la oreja sobre un hombro efectúa un movimiento de balanceo del cuello hasta que la otra oreja toque su hombro. (5 veces).

C) Relajación de Mandíbula:

- Simulamos que estamos comiendo un chicle (1 minuto).

D) Respiración:

(Primero tumbados, luego de pie y posteriormente sentados)

Una mano sobre el vientre facilitando la espiración y respiración con su presión.

- Inspiración lenta, espiración lenta, sin parada respiratoria.
- Inspiración lenta, pausa, espiración lenta.
- Inspiración rápida, espiración lenta.
- Inspiramos rápidamente, parada, espiración rápida.
- Nos ayudamos de un brazo, el cual elevaremos al inspirar y soltaremos suavemente en la inspiración.
- Inspiramos lentamente, pausa, espiración. Nos ayudaremos de un objeto sobre el vientre, sin la presencia de la mano.
- Inspiración lenta, pausa, espiración lenta por tiempos, primero en dos tiempos y luego en tres.
- Inspiramos lentamente, paramos un poco, espiración lenta y silbante.
- Igual ejercicio, pero la espiración silbante se efectuará de forma entrecortada).

E) Respiración combinada con relajación:

- Asociamos la inspiración lenta, espiración rápida con el ejercicio de movimiento lateral de cuello con un solo rebote.

EJERCICIOS PARA EL TRATAMIENTO EN CASA.

SESIÓN: 4

A) Relajación General (auto-relajación):

- Escucha una música suave y relajante, cierra los ojos. Imagina....

B) Relajación del Cuello:

- Efectúa movimientos del mentón de atrás hacia delante en dirección vertical. (5 veces).
- Efectúa desplazamientos horizontales de la barbilla, que se mueve de un hombro hasta el otro, con dos rebotes. (5 veces).
- Situando la oreja sobre un hombro efectúa un movimiento de balanceo del cuello hasta que la otra oreja toque su hombro. Una vez lenta y luego rápidamente. (5 veces).

C) Respiración:

(Primero tumbados, luego de pie y posteriormente sentados)

Una mano sobre el vientre facilitando la espiración y espiración con su presión.

- Inspiración lenta, pausa, espiración lenta.
- Inspiración rápida, espiración lenta.
- Igual, pero colocando las manos a la altura de las costillas.
- Inspiramos rápidamente, parada con tiempo, espiración rápida.
- Nos ayudamos de un brazo, el cual elevaremos al inspirar y soltaremos suavemente en la inspiración.
- Igual, pero será un pie el que levantaremos unos 45 °.
- Inspiramos lentamente, pausa, espiración. Nos ayudaremos de un objeto sobre el vientre, sin la presencia de la mano.
- Inspiración lenta, pausa, espiración lenta por tiempos, primero en dos tiempos y luego en tres.
- Inspiramos lentamente, paramos un poco, espiración lenta y silbante.
- Igual ejercicio, pero la espiración silbante se efectuará de forma entrecortada).

D) Respiración combinada con relajación:

- Inspiración lenta, pausa, espiración rápida combinada con cada uno de los ejercicios de relajar el cuello.

EJERCICIOS PARA EL TRATAMIENTO EN CASA.

SESIÓN: 5

• RESPIRATORIOS

0. En posición supino primero, y después sentado:
 - Respiración abdominal.
 - Tomar aire. Retener. Expulsar soplando.
 - SOPLANDO. Ponerse el dorso de la mano junto a la boca.
 - FONANDO.
1. OJOS CERRADOS.
2. Inspirar y soplar.
3. Inspirar y fonar solfeando "sol-la-sol".
4. Inspirar y fonar /a-a-a/.
5. Con torsión del cuello al espirar: /riss-rass/.
6. Los días de la semana. Prolongarlo después. (lunes...)
7. Poner un libro en el suelo. Inspirar y, al espirar, recoger el libro y volverlo a soltar mientras se fona en una misma espiración
8. Inspirar y, al espirar, recoger el libro y volverlo a soltar dos veces, mientras se fona.

• RELAJACION DE LA MUSCULATURA EXTRINSECA

Dejar caer los brazos todo lo posible.

Giro lento de cabeza hacia la izquierda, y hacia la derecha. Sin hacer la totalidad del recorrido. (3 veces).

Inclinación lateral de cabeza al hombro izquierdo y al hombro derecho).

Relajación de la mandíbula.

Con los labios cerrados, separar muy lentamente la mandíbula.

Abrir muy lentamente la boca hasta conseguir posición de bostezo.

Lengua

Dejar caer libremente la lengua sobre el labio y sin empujarla. Recogerla y volver a dejarla caer.

IMPOSTACION

(Impostar es colocar la voz en las cavidades y órganos de resonancia, para que con el mínimo esfuerzo vocal se consiga el mismo rendimiento en la fonación.)

Ejercitar con mucha suavidad, para no castigar las cuerdas.

-IMPOSTACION DE /m/, un tono más de la altura tonal, con la siguiente técnica:

Un solo tono (Boca cerrada):

. Ataque: suave

. Cuerpo de la nota: más intenso

Trabajar otra vez /m/, ahora en otro semitono más alto.

Igual al 2, hasta llegar al intervalo de quinta. (Sin contraer la musculatura del cuello).

Arrastre del "legato" con /m/ en el intervalo "do-re-do".

VOCALIZACION

- Vocalización áfona

a-o-u-e-i / a-o-u-e-i / a-o-u-e-i

Vocalización sonora (Ejercicios para acentuar la primera vocal)

ie - oa - ua / ia - ie - io / ea - ua - ui /
eo - ei - ou / ai - ae - ua / oa - io - ei /
oi - ou - ea / io - eo - ai / oi - eo - eo /

- ❖ Lectura de palabras.
- ❖ Lectura de frases cortas.