

BLOC A: RELAXACIÓ

1. Relaxació general de Jacobson.

➤ Objectius:

- Relaxar la musculatura de tot el cos.
- Prendre consciència dels punts de tensió.

➤ Metodologia:

Aquest exercici consisteix bàsicament en tensar i destensar diferents parts del cos. Ho farem tant estirats al terra en una alfombra com drets.

La primera part tracta d'estirar i tensar els braços, les cames, l'esquena, el front, els ulls, els llavis i la mandíbula.

En segon lloc, tensarem tota la musculatura de la cara en general fent cara de pallaso i l'anirem relaxant poc a poc.

Quan apliquem la tensió per a fer l'exercici ha de ser amb moderació, sense que ens arribem a fer mal, per a que després el destensament sigui més fàcil i realment ens relaxem.

2. Relaxació parcial.

➤ Objectiu:

- Relaxar la zona de la cintura escapular i els braços, buscant estratègies per aconseguir que no hi hagi tensió.

➤ Metodologia:

En la relaxació parcial hem fet dos exercicis:

- *Jacobson:*

Aquest exercici és com l'anterior, tensar i destensar espatlles, però aquest cop només ens centrarem en la cintura escapular. La manera de

fer-ho es aixecant les espatlles, tirar-les endarrera encara pujades i un cop arribem al punt de tensió que ens sigui còmode, aguantem una mica i anem destensant poc a poc, però intentant deixar els braços als costats per obrir poc a poc la posició que tenim de les espatlles.

- *Braços:*

En aquest aixecarem un braç i el deixarem caure tocant les espatlles. Això ho farem uns cinc o sis cops a cada braç per a notar la relaxació.

3. Relaxació esquena (clapping).

- **Objectiu:**

- Relaxar esquena i espatlles per a treure la possible tensió acumulada en aquesta zona.

- **Metodologia:**

Aquest apartat consisteix en donar un massatge en la esquena. Ho fem per parelles i un s'ha d'estirar panxa avall al terra i l'altre és qui farà el petit massatge.

Primer es donaran copets per tota l'esquena amb la mà, però aquesta haurà de quedar com un solc. Un cop fet això per tota l'esquena (Incloent les lumbar i les espatlles), farem un moviment de buidatge cap als costats (← →) com si expulséssim alguna cosa. Després passarem la mà de dalt a baix, com si resseguíssim la columna. Per últim posarem una mà cap a la nuca i l'altre a les lumbar i pressionarem una mica, però molt suaument per fer presa de contacte i la persona a que li estan fent el massatge pugui sentir aquestes zones.

Un cop un hagi fet aquest massatge, s'intercanviaran les posicions i els papers.

4. Relaxació cintura escapular

➤ Objectius:

- Relaxar tota la zona de la cintura escapular.
- Ser conscient de la tensió que fem en aquesta zona per a intentar treure-la.
- Ser sensibles als punts que es toquen.

➤ Metodologia

Ens estirem al terra panxa amunt i per parelles fem els següents passos:

- Posem la mà sota les espatlles i intentem trobar l'ós.
- Fem estiraments a l'ós amb els dits.
- Aguantem amb una mà sota la espatlla i l'altre la posem a sobre.
- Li demanem que faci respiracions superiors o costo - claviculars.
- Després li fem massatge a les mans, per a tota la palma de la mà i també pels dits.
- Si això no funciona perquè no es troba l'ós, hi ha una variant i és que la persona es posi de costat i se li demana que posi el braç cap a darrera i un cop trobat d'aquesta manera l'ós, es continua amb la resta de passos.

BLOC B: POSTURA

1. Com explorar la postura?

➤ Objectius:

- Ser conscient de la postura que tenim cadascú per a després, amb tots els exercicis poder aconseguir la postura correcta i còmode per a cada un de nosaltres.
- També ser conscients dels diferents punts que s'han de treballar perquè influeixen en la fonació.

➤ **Metodologia:**

Per parelles observar les diferents parts del cos per saber com és la postura de cadascú.

La persona observada estarà dreta amb els braços caiguts i com amb la seva postura normal, sense canviar res de com es posa normalment.

Valoració part ventral.

✓ **Paràmetres:**

- Mirarem si hi ha simetria entre les dues espatlles (si una està més amunt que l'altre), la llargada dels braços, etc.
- Mirar si les caderes són iguals.
- Mirar genolls: si estan molt flexionats, si estan molt tensos (hipertensió), etc.
- Peus: si estan cap a dintre, cap a fora, malament, bé, etc.
- Cara: si hi ha asimetria molt marcada, ulls, celles, boca, orelles, etc.

Valoració dors corporal

✓ **Paràmetres:**

- Orelles.
- Espatlles.
- Cadera.
- Genolls.
- Peus.
- Mirar si quan es doblega hi ha una corbatura molt pronunciada.

Valoració del perfil corporal.

✓ **Paràmetres:**

- Imaginar línia per darrera de l'esquena o pel mig.

- Què hi ha a la part de la cintura escapular? Per exemple mirar si hi ha hiperlordosi cervical (molta curvatura en la part de la nuca).
- Lumbars: molta corbatura (hiperlordosi lumbar).
- Genolls: veure clarament si estan relaxats, endarrera o endavant, etc.
- Observar els peus.

2. Peus.

➤ Objectiu:

- Ser conscient de quina posició tenen els peus normalment i aprendre a veure la manera correcta i còmode de posar-los.
- Aconseguir una bona base a la postura per no fer força amb el coll.
- Buscar i trobar un bon contacte amb el terra per no marxar amb la veu.

➤ Metodologia:

Observació

Mirar i observar com posem els peus, ser conscients de quina és la nostra zona de contacte.

Pilota peus

Aquest exercici consisteix en fer-se un automassatge als peus amb una pilota d'un tamany no molt gran.

Es tracta de com si volguéssim trepitjar la pilota, la mantenim sota un dels peus i fem moviments per totes les parts, especialment per aquelles que ens fan més mal.

Massatge peus

Per parelles, una de les components s'estirarà al terra panxa amunt i l'altra li farà un massatge als peus que estarà compostat pels següents passos:

- *Presa de contacte*: agafar el peu i amb tota la mà estrènyer tot el peu per a que s'anés sensibilitzant.
- *Rotació dit a dit*: agafar el peu amb una mà i amb l'altre fer rotacions a tots els dits.
- *"Tico.tico"*: agafar amb les dues mans un dels peus i sacsejar-lo al ritme d'aquesta cançó.
- *Estirar dits*: estirem els dits un a un.
- *Massatge planta*: amb els dits fer una petita pressió que vagi del taló del peu cap a la planta.
- *Estirament dit a dit*.
- *Rotacions turmell*.
- *Pressa contacte final*: Agafar el peu amb les dues mans i fer la mateixa presa de contacte que al principi.

Balanceig Peus

Dempeus fer petit balanceig del cos intentant no aixecar ni la punta ni el taló i després parar en la postura més còmode per a cadascun i sense que hi hagi cap tensió.

Trepitjar raïm

Imaginar que el terra està ple de raïm i que l'hem de trepitjar molts cops seguits per a treure tot el suc, intentant contactar amb el terra amb totes les parts dels peus.

3. Com corregir la hiperlordosi lumbar?

➤ Objectiu:

- Evitar que la hiperlordosi lumbar no sigui un impediment per a una bona postura.
- Evitar mals d'esquena i tensió en aquesta zona.
- Corregir la hiperlordosi lumbar.

➤ Metodologia:

Paret

Amb aquest exercici es tracta de buscar punts de contacte amb la paret, recolzant-se en aquesta amb els genolls una mica doblegats.

Els punts que han de tenir contacte amb la paret són el cap, les espatlles i les lumbar, que podrem trobar el contacte amb moviments de la pelvis.

Balanci

Aquest exercici consisteix en estirar-se al terra panxa amunt, doblegar els genoll, aixecar-los i un cop ens els hem agafat, fem un balanceig suau.

Pelvis = bol ple de líquid

En aquest exercici hem de trobar una posició còmode per a la pelvis. Per a aconseguir-ho ens posarem una mà al baix ventre i l'altre darrera. Ajudant-nos de les mans intentarem anar movent la pelvis fins trobar el punt exacte que volem, com si tota aquesta zona de la pelvis fos un bol ple de líquid que volem equilibrar per a que no hi hagi ni molt líquid davant ni molt darrera, sinó que estigui al punt mig.

Plom/mà coxis

Ara ens posarem la mà al coxis imaginant-nos que és una cadira i amb la imatge que surt de nosaltres un fil amb un plom i que aquest ens fa baixar el coxis fins que seiem, intentem trobar aquesta posició.

Rotació pelvis

Aquest exercici es basa en fer moviments de hula-hop per fer rotacions amb la pelvis i així trobar la postura que més ens convé.

Genolls

Aquests exercici consisteix en un ball amb els genolls, és a dir, primerament doblegarem els genolls i això ho coordinarem amb moviments creuats dels braços.

4. Com corregir la hiperlordosi cervical?

➤ Objectiu:

- Corregir hiperlordosi cervical.
- Relaxar tota aquesta zona de les cervicals.

➤ Metodologia:

Relaxació locoregional

✓ **Objectiu específic:** relaxar la zona cervical.

○ *Jacobson:*

Es tracta de fer la relaxació esmentada anteriorment, en que s'han de pujar les espatlles, tirar-les cap endarrera, tensar, esperar una mica i poc a poc destensar-les.

- *Braços:*
Consisteix en pujar els braços i deixar-los caure com si estiguessin morts. I això fer-ho uns quants cops, com tres o quatre.
- *Gatzoneta:*
En aquest exercici ens hem d'ajupir amb les cames una mica separades, agafant-nos el cap amb les mans i deixant-lo mort, fet que fa que ens recolzem molt a les cames. Llavors, un cop notem que no tensem, comencem un lleuger balanceig. Després d'estar una estona així, ens anem aixecant poc a poc, primer la pelvis i l'últim el cap, sobretot evitant que ens maregem.

Manipulacions i mobilitzacions

- ✓ **Objectiu específic:** manipular, mobilitzar i relaxar les cervicals.
Ens estirem al terra i algú ens agafa del cap i ens fa estiraments a la part inferior del cap molt suaument.
- *Nusos:*
Fem un petit massatge amb les dues mans com si estiguéssim fent uns nusos a la base del cap, és a dir a la nuca.
- *Gat:*
Per parelles, amb la mà dreta a la nuca i la mà esquerra al front, li tem de la pell amb la mà dreta com si fos un gat. Això és una manera d'ajudar-nos a posar el cap a través de la relaxació.
- *Moviment del cap:*
Fer moviments amb el cap de si, no, rotacions suaus capa tots el costats que puguem, dibuixar ∞ amb el nas, etc.

Exercicis

- ✓ **Objectiu específic:** per tenir bona col·locació de les cervicals i corregir aquesta hiperlordosi o excessiva posició cap a davant.
- *Titella:*

Individualment hem de deixar el cos tot mort i fer com si algú ens tirés el cap per col·locar-nos bé i parar-nos allà, on sigui la postura correcta per a nosaltres.

○ *Sorbet:*

Imaginant-nos que estem prenent un batut, fer com si xucléssim amb una palleta i ens col·loquéssim bé.

○ *Puntetes:*

Ens posem de puntetes com si ens tibessin, ens col·loquem i després ens posem bé, intentant buscar aquesta postura còmode i adequada per a nosaltres.

5. Postura global. Verticalitat no tensa.

➤ **Objectiu:**

- Buscar la verticalitat no tensa de cadascú.

➤ **Metodologia:**

Punts de contacte

L'exercici consisteix en estirar-se al terra i adonar-se'n de quins punts de contacte tenim en aquell moment amb el terra.

Eixos

Estirats a terra, amb els ull tancat intentarem visualitzar al nostre cos els diferents eixos que ens ajudaran a col·locar-nos bé.

○ *Eix Central*

Hem de pensar com si un tub anés de la boca fins sortir entre les cames, com si ens partís verticalment en dues parts i deixar que vagi creixent fins que travessi també el cap.

- *Eix Escapular*

Ara hem de imaginar un eix que comença a l'alçada de les espatlles i segueix fins als braços.

- *Eix Pèlvic*

Per últim imaginem un eix que va de banda a banda de la pelvis, travessant les cames i els peus.

Drets

Ara, en aquest exercici, es tracta de posar en pràctica l'exercici anterior dels eixos, ja que ara haurem de buscar-los però drets.

Primer fent-nos conscients del contacte que tenen els peus en el terra, busquem aquell que més ens convingui, amb els genolls flexionats, o no, segons el que sigui més adequat per a nosaltres, fixant-nos en quina posició està la pelvis, buscant aquest "equilibri del líquid", sent conscients de la cintura escapular i per últim fixar-nos en les cervicals i en la posició del cap. Un cop fet tot això intentem buscar aquests eixos de verticalitat treballats quan ens vam estirar al terra.

Asseguts

Ara el que hem de fer es passar un per un a la cadira i tenint en compte que hem de seure sobre els esquions, que són uns ossos que tenim al cul, hem d'intentar seure correctament com seuríem sense recolzament i després amb recolzament. Un cop fet això ho hem de comparar a com seuríem normalment.

BLOC C: RESPIRACIÓ

1. Observació:

➤ Objectius:

- Saber quin tipus de respiració estic realitzant.
- Observar els diferents aspectes que intervenen en la respiració i fer-me conscient d'ells.

➤ Metodologia:

1.1 Observació i mobilització (estirats)

Primerament, ens estirarem a l'alfombra panxa amunt i observarem la nostra respiració al baix ventre i també la respiració superior, i per facilitar aquesta observació posarem les mans a aquelles zones que vulguem observar.

La respiració ha de ser tranquil·la, sense forçar-la, i sobretot com la faríem normalment, perquè ara només estem observant.

1.2 Observació i mobilitzacions (asseguts)

En aquests exercici, el més recomanable seria tenir una cadira per tothom, però com no pot ser així ens asseurem en el terra i ens posarem les mans a l'esquena, i més concretament a les lumbar i als laterals, i observarem la respiració que esdevé aquí.

1.3 Observació i mobilitzacions (estirats de costat).

En aquesta activitat el que farem ara es estirar-nos de costat a l'alfombra i amb ajuda d'un company, primer inspirarem l'aire normal

que necessitem i després bufarem, aquí serà quan el nostre company ens ajudarà a treure tot l'aire, empenyent el nostre lateral i una mica l'estómac. Això ho farem uns tres cops seguits.

Després tornarem a fer el mateix, però ara, en comptes de bufar, buidarem l'aire dient una /s/ i també la nostra companya ens ajudarà a buidar aquest aire.

1.4 Relació respiració i eix Central

El que hem de fer en aquests exercici és, estirats al terra, buscar la relació entre la respiració i el eix central. La manera de fer-ho es trobant aquest eix central i poc a poc anar introduint la respiració en aquest i observar que li passa a aquest eix.

Després, sense perdre de vista l'eix central, farem respiracions forçades i em d'observar també que passa amb l'eix central.

2. Exploració bloqueig diafragmàtic.

➤ Objectiu:

- Comprovar l'estat del diafragma, si està tou o dur.

➤ Metodologia:

2.1 Detecció bloqueig diafragmàtic.

- “Torturilla”:

La primer part de l'exercici consisteix en posar-se de peu i aixecar el pit. Un cop fet això ens agafem les costelles i ens dobleguem amb les mans posades a les costelles. Llavors, el que fem, és anar rodejant les costelles quan estem encara doblegades.

En segon lloc, ens posem per parelles, una s'estira panxa amunt i respira normal, l'altre el que fa es resseguir el contorn de les costelles per veure com està el diafragma.

3. Exercicis de desbloqueig del diafragma

➤ **Objectiu:**

- Aconseguir relaxar el diafragma si hi ha molta tensió.
- Desbloquejar el diafragma.
- Aconseguir una bona i correcta mobilitat d'aquest.

➤ **Metodologia:**

✓ **Per parelles:**

3.1 Massatge de forner:

Aquest exercici consisteix en que un de la parella s'ha d'estirar al terra panxa amunt i l'altre a de donar una mena de massatge a la panxa com si fóssim un forner que està amassant el pa.

3.2 Tibar les chiches:

Aquesta activitat consisteix en que un s'estiri al terra panxa amunt i l'altre li ha d'agafar una mica de "chicha" de la panxa i tibar-li.

✓ **Individualment**

3.3 Torturilla + bufar

Ens posem drets i tornem a resseguir amb els dits el voltant de les costelles per a tocar el diafragma i mentrestant bufem.

Aquest exercici el farem cinc cops.

3.4 Tibar chiches + dir /s/

Continuem drets i cadascú ens tibem les “chiches” i a la vegada deixem anar l’aire dient el so /s/.

Aquest exercici el repetirem cinc cops

3.5 Piràmide + JA

En aquest exercici ens hem de posar amb les cames una mica obertes fent que aquestes tinguin una forma més o menys de piràmide o posar-nos amb la posició d’un sumo. Un cop fem això anem baixant i pujant i a la vegada anem dient una mena de /JA/ però sense que sigui forçat sinó que amb el propi moviment de l’exercici aquest so surti.

3.6 Llenyataire

Per fer aquest exercici hem de separar una mica les cames, de manera còmode, sense estar molt tens. Llavors, si podem, agafem alguna jaqueta o algun drap per a visualitzar l’exercici. Ens hem d’imaginar un llenyataire que talla un tronc en cinc cops seguits, per això el que em de fer és un moviment en que ens hem de doblegar tot el cos per donar amb la jaqueta o drap al terra. I a la vegada que fem aquest moviment hem de dir una mena /ha/ com una mica aspirat perquè no l’hem de forçar sinó deixar-lo anar amb el propi moviment.

3.7 Patades + bufar

En aquest exercici el que hem de fer es donar patades primer amb una cama i després amb l’altre i a la vegada bufar.

4. Coordinació fonorespiratòria.

➤ Objectius:

- Trobar la millor manera de respirar quan parlem, és a dir, trobar la millor forma de respirar per a cadascú per a que hi hagi una coordinació amb la fonació i no hi hagin problemes d'ofec ni forçar tampoc la veu per falta d'aire.
- Treballar la coordinació fonorespiratòria.

➤ Metodologia:

4.1 Agafem aire

Ens posem drets i amb respiració superior llegim un text i després llegim el mateix text amb respiració abdominal per a veure les diferències.

4.2 Deixem entrar aire + lectura

Ara també drets deixem entrar l'aire com ho faríem normalment i llegim un fragment petit d'alguna lectura.

4.3 Parlar ràpid i apurant l'aire

En aquest exercici hem de comptar el més ràpid possible fins q se'ns acabi l'aire.

4.4 Deixar entrar aire

La inspiració és un moment de relaxació en que no hi ha tensió, per això si ja comencem forçant aquesta inspiració sense deixar entrar lliurement l'aire ens farem mal i això és un aspecte a millorar, perquè sinó a l'hora de la fonació també tindrem problemes.

- *Obertura braços:*

L'exercici es basa en deixar entrar aire i primer dir els dies de la setmana de dilluns a dijous fent un moviment dels braços que acompanyi a aquestes produccions. Això ho farem dos o tres cops. Després farem el mateix però allargant la producció dels dies de la setmana fins al diumenge.

Un cop fet això direm el mateix però sense aquest moviment dels braços que ens ajudava a deixar entrar l'aire.

Per últim hem de fer el mateix però passant de dijous a diumenge fent una inspiració forçada acompanyada del moviment dels braços.

- *Aire entra pels peus:*

En aquest exercici hem de dir els números de l'u al deu parant i fent inspiracions normals amb petit moviment dels braços que indicaria com si l'aire entrés pels peus. Aquest exercici el repetirem quatre o cinc cops.

5. Resistència de l'expiració.

➤ Objectius:

- Corregir la resistència de les expiracions.
- Aprendre a dosificar l'aire en les diferents situacions.
- No fer tensió al coll per la falta d'aire.

5.1 Sortir al davant a fer una sèrie d'exercicis:

- Llegir un text com ho faria normalment.
- Llegir el mateix text fent més pauses.
- Explicar alguna cosa molt depressa.
- Explicar el mateix però amb més pauses:

5.2 El grup sencer:

Tots estem drets i llegim un embarbuçament de diferents maneres. “ *Un carro carregat de rocs corria per la carretera i les rodes rodaven, rodaven i el carreter renegava*”.

- Llegir-lo amb la postura correcta.
- Llegir-lo amb la meva postura normal.
- Llegir-lo amb la postura més incorrecta que pugui.

5.3 Individualment:

- ✓ **Objectiu específic:** disminuir pressió subglòtica per evitar que el pit o la panxa s'enfonsin.

- Observació mà pit i panxa.

Amb l'embarbuçament d'abans, posar una mà al pit i una altra a la panxa i observar que fem quan ho llegim.

- Exercicis per a treballar que el pit no s'enfonsi durant la fonació i la espiració. També volem controlar més l'aire.

- *Baixar persianes:*

Estem drets i em de comptar fins a deu i a la vegada que diem aquests números hem de fer una mica de força amb els braços simulant que estem baixant una persiana.

Quan acabem deixem de fer tensió i relaxem.

- *Separar parets:*

En aquest exercici hem de comptar fins a deu i amb els braços fem tensió cap als costats com si empenyéssim dues parets, a l'hora que diem els números

Quan acabem, destensem i relaxem.

- *Trencar la canya:*

Comptar fins a deu i amb els braços a nivell del pit fem com si trenquéssim una canya, fent una mica de pressió cap a baix.

Quan acabem, destensem de cop i relaxem.

- *Imatge d'un fil que tiba:*

Imaginar-nos un fil que ens tiba. Posar la ma al pit i a la panxa i no deixar q s'enfonsin.

BLOC D:

ÒRGANS BUCOFONADORS.

1. Faringe

➤ **Objectiu:**

- Aconseguir la relaxació dels músculs constrictors de la faringe i trobar sensació d'espai en aquesta zona.

➤ **Metodologia:**

- *Exercici: Sensació de deglució.*

Primer deglutir saliva fixant-hi que passa a la faringe: hi ha com un tancament.

Després de notar aquest tancament ara l'hem de fer voluntàriament sense empassar la saliva ni res. Un cop haguem aconseguit fer-lo voluntàriament, farem una mica de força i després relaxarem.

2. Laringe

➤ **Objectiu:**

Corregir un atac glòtic hipertònic o hipotònic

- Hipertònic: més tensió del compte i sensació de constricció i de estrangulament de la musculatura intrínseca de la laringe. Massa tensió a les cordes vocals i al voltant d'aquestes.
- Hipotònic: tota aquesta zona està tova, manca de tonicitat i per tant hi ha escapament d'aire. Com les cordes no tanquen bé, les zones del voltant fan més tensió de les que li toca i això tampoc va bé.

➤ Metodologia:

2.1 Inici badall

Consisteix en obrir poc a poc la cavitat provocant un badall i fixant-nos en el que passa quan comencem el badall.

Un cop l'acabem no ens interessa perquè fem tensió però l'inici sí.

➤ Observacions:

A l'inici del badall noto una sensació d'obertura, però quan aquest s'està acabant noto molta tensió a la laringe i em fa mal.

2.2 Pilotes tennis

Ens hem d'imaginar dues pilotes de tennis a la boca.

L'exercici consisteix en fer el moviment que faríem (obrir més la cavitat oral) si tinguéssim de veritat aquestes pilotes a la boca.

Després hem d'imaginar-nos que van baixant per l'eix vertical i observem que fem quan imaginem això.

2.3 Tècnica voice-craft: retracció laringea.

Aquesta tècnica consta dels següents passos:

- *Respiració tranquil·la.*
Entrar i sortir aire sense forçar.
- *Respiració tranquil·la + tapar orelles*
Persones que senten la respiració és que hi ha una mica de tancament.
- *Apretem laringe + tapar orelles.*
Hem tancat més, més resistència al pas de l'aire per això ho sentim més.
- *Respiració tranquil·la + no apretar laringe + tapar i no orelles.*

Després de fer esforç es relaxa i s'obre una mica més i al tapar les orelles hauríem d'haver sentit menys que el primer cop perquè ara hem obert.

○ *Respiració dilatant narius + tapar i no les orelles*

Dilatar les narius com si oloréssim, aquí és on obrim més i estem descontracturant i obrim més de lo normal, llavors quan tapem no s'hauria de sentir gens la respiració perquè obrim al màxim.

2.4 Espai al coll més veu

Aquest exercici es basa en :

- Dir una frase curta fent força al coll.
- Dir frase curta olorant suau i fent moviments d'obertura amb les mans.
- Dir frase curta només olorant suaument.
- Dir cadascú una frase curta com la diríem normalment i després olorant suaument i veure les diferències.

3. Cavitat Bucal

3.1 Llavis

➤ Objectiu:

- Disminuir tensió en aquesta zona.

➤ Metodologia:

- Moto:
Fer el soroll de la moto fent vibrar els llavis.
- Conill:
Donat un petó i després estirar llavis somrient.

3.2 Llengua

➤ Objectiu:

- Relaxar-la i evitar una retracció lingual.
- Posar dit a la base de la llengua: empassar saliva i dir frase. Quan parlem, la llengua no necessita aquesta retracció de quan empassem.

➤ Metodologia:

- *Jacobson (punta, ny, k).*
Primer posem la punta de la llengua als alvèols, tensem i destensem lentament per a relaxar la llengua i sensibilitzar aquesta zona per després:
 - Fer /ñ/: tensar i destensar lentament.
 - Fer /k/: tensar i destensar lentament.
 - Després repetir tres cops seguits i mirar com ha quedat la llengua després de fer l'exercici.
- *Camaleó*
Fer llengotes per evitar aquesta retracció de la llengua però fent-les sense tensar la llengua.
- *Massatges base*
Donar massatge a la base de la llengua per si es fa força amb aquesta.
- *Parlar:*
Dir els dies de la setmana i comptar de l'u al deu treien la llengua tonta sense forçar.

3.3 Mandíbula

➤ Objectiu:

- Relaxar la mandíbula i eliminar la possible tensió que hi hagi per a facilitar l'articulació.

➤ **Metodologia:**

Primer començar a articular molt dient els números, creant l'obertura necessària sense tensió per a produir una veu fluida i sense tensió en aquesta zona.

- *Massatge ATM:*
Massatge a l'articulació per destensar aquesta zona i també per tota la mandíbula acabant un altre cop a l'articulació.
- *Obrir – tancar*
Obrir la boca com si tinguéssim un goteig d'oli, sense acabar-la d'obrir del tot sinó molt lleument i no forçant sinó com si la mandíbula d'alguna manera caigués i després tancar-la suaument.
- *Moviment pelvis*
Dempeus fer moviment de hula-hop amb moviment una mica amplis. Després intentar tancar a l'hora la mandíbula i és molt difícil.
- *Parlar*
Primer dir els números de l'u al cinc com ho diríem normalment i després dir-ho com si tinguéssim uns coixinets que no ens deixen tancar bé la mandíbula.

3.4 *Vel paladar*

➤ **Objectiu:**

- Tonificar el vel del paladar per evitar una veu nasal.

➤ **Metodologia:**

Primer hem de localitzar on es troba el vel, per això hem de resseguir amb la llengua el nostre paladar, de davant cap a darrera.

Mobilització:

- *so nasal – so oral (ng + vocal)*

Amb aquest exercici es pretén amb diferents sons veure la diferència entre els que són orals i els nasals.

Primer fem el so SONG i ens tapem el nas i observem que passa. Després fem el mateix però amb una vocal, és a dir, vocal + SONG i ens tapem el nas.

Finalment fem totes les vocals nasals i les comparem amb com les diríem normalment.

- *Kiticric:*

Es tracta de tapar nas i destapat dient aquesta seqüència de sons per veure si tots els fem orals o no.

- *Bona cara.*

Aquest exercici es basa en posar bona cara, però on no hi hagi cap tensió.

BLOC E:

MECANISMES LARINGIS

Els mecanismes laringis són dos modes de vibració diferents de les cordes vocals segons funciona la laringe.

Aquests modes de vibració són:

Mecanisme pesent o l

Durant aquest mecanisme ens trobem els músculs ariaritenoideo i el cricoartitenoideo lateral contrets quan les cordes vocals estan en fonació.

El múscul vocal està contret i fa la corda més gruixuda.

El tiroaritenoideo està contret i hi ha un engruiximent de les vores de les cordes vocals. A més aquest múscul vibra en tot el seu gruix.

A l'estroboscòpia s'observa una gran amplitud vibratòria on l'ondulació de la mucosa és àmplia i el temps de tancament de les cordes vocals és elevat degut a un contacte cordal gran, també hi ha molta intervenció muscular i una pressió subglòtica elevada i la freqüència fonamental greu.

Mecanisme lleuger o II

El múscul aritenoideo i el cricoaritenoideo augmenten la contracció i això provoca més tancament dels aritenoides. El múscul vocal es relaxa. El múscul cricotiroideo entra en acció i aquest múscul provoca l'estirament dels lligaments i tensa les cordes vocals.

A l'estroboscòpia podem veure un afinament de les cordes vocals. Només vibra la vora lliure de les cordes: l'amplitud vibratòria disminueix i l'ona mucosa és més reduïda i el temps de tancament també disminueix.

Hi ha menys pressió subglòtica, per tant, l'aire no troba tanta resistència. La freqüència fonamental és reduïda.

1. Exercicis del Mecanisme lleuger.

➤ Objectiu :

- Saber com és el mecanisme lleuger i observar si ens resulta còmode i eficaç.

➤ Metodologia:

- *Veü de nena petita o gatet:*

Imitem la veu de nena petita, tan amb to com amb intensitat, aquesta serà una veu molt suau i baixa.

- *Sirenes "NG" 8:*

Es tracta de fer sirenes, com si volguéssim resseguir el número vuit i així anem jugant amb la intensitat.

- *Ploriqueig:*
Hem d'imitar el so d'un ploriqueig molt suau com d'un gatet o un nen molt petit.
- *Veu cantada:*
Cantem una cançó fent servir la veu de nena petita (el mecanisme lleuger) fem que els finals s'allarguin i no facin la caiguda típica cap al mecanisme pesent.

2. Mecanisme pesent

- Objectiu:
 - Mirar com és el mecanisme pesent i observar si ens resulta còmode i eficaç.
- Metodologia:
 - *Veu parlada:*
Hem de parlar normalment com ho faríem, però intentant accentuar aquest mecanisme pesent.

3. Unió dels dos mecanismes

- Objectiu:
 - Buscar la combinació dels dos mecanismes perquè podem parlar de manera còmode. Busquem que el múscul vocal no hagi de treballar tota l'estona.
- Metodologia:

La unió dels dos mecanismes es troba de la següent manera.

 - Veu de nena petita
 - Veu nena petita + veu normal pensant una mica en veu de nena petita

- Veu normal amb una mica de nena petita. Amb aquest exercici veiem concretament com s'uneixen els dos mecanismes.

➤ Observacions:

Aquesta veu, és una veu d'entremig de les dos que hem fet abans, amb la qual el que fem és inclinar una mica les cordes vocals. Va bé per quan volem parlar molta estona perquè ens dóna molta comoditat.

Es com parlar amb una veu falsa.

BLOC F: RESONADORS

1. Ressonadors cranials

➤ Objectiu:

- Ser conscient dels punts de ressonància que hi ha al cap.
- Amplificar el so.

➤ Metodologia:

Ressonància màscara

○ *Sensibilització:*

Dir alguna cosa com si estiguéssim cansats per veure la relació amb l'estat d'ànim, ja que quan estem contents activem més la musculatura facial.

○ *Sons facilitadors*

Posar la mà al cap i veure com arriba la veu a la mà. Per sentir-ho diem /BUM/ primer amb números i després amb una frase.

Arribar més als ulls fent un massatge als pòmuls per sensibilitzar aquesta zona i que el so pugui arribar aquí. Després dir /TUANG/ primer dir-ho abans dels dies de la setmana i després abans d'una frase.

○ *Cistella petita i gran*

Imaginem que tenim un cistell a sobre i que la veu ha d'arribar allà.

Primer diem els números i després el nostre nom.

Després d'això fem els següents exercicis:

- Cistell petit + frase + 1r moviment del braç i després sense.
- Cistell gran + frase + 1r moviment del braç i després sense.
- Després dir cada un la frase “Avui es divendres” normal, amb el cistell petit i per últim amb el cistell gran.

○ *Saltar:*

Fer una sèrie d'exercicis:

- Saltar i dir “lluna” quan estem a l'aire i encara no em tocat el terra.
- Saltar i quan toquem a terra dir “lluna”.
- Dir el mateix però sense saltar i intentar que soni quan saltem i ho diem a l'aire.

○ *Tap*

Posar dits a la boca i dir una frase com si anés per sobre dels dits i després per sota “Bon dia”. Quan fem això, diem la mateixa frase sense els dits.

Ressonància nuca

○ *Localització. Punt de partida del so.*

Resseguir amb la llengua el paladar dur fins arribar al paladar tou.

Emet una llum que ajuda a activar aquesta musculatura per això és necessari la bona cara y la bona postura perquè no s'adelanti el cap.

○ *Sons facilitadors i direcció del so.*

Buscar ressonància per la nuca ajudant-se de /guau/ o /guooo/ i després també juguem amb la direcció del so com si volgués sortir per les orelles i fa el recorregut diferent que si només projectem la veu cap a davant. D'aquesta manera aconseguim que es treballi la laringe d'una manera compensada i no només un treball anterior. Amb /guau/ diem la lletra de "La lluna la pruna vestida de dol..."
Ressonància relacionada amb la veu de nena petita.

2. Ressonància corporal

➤ Objectiu:

- Buscar diferents punts al cos on arribi la ressonància.
- Amplificar el so.

➤ Metodologia

Ressonància pit

- *Picar al pit:*
Donar copets al voltant de tot el pit a l'hora que diem les vocals i després els dies de la setmana.
- *Mà al pit:*
Amb la mà quieta al pit tornar a dir els números i els dies de la setmana per veure que d'aquesta manera també si hi ha ressonància.

Exercici so matalàs

- Primer enrotllar persiana:
Fer moviment/tensió de la pelvis (per treballar musculatura perinne) com si ens estiguéssim pixant, fer això unes quantes vegades i després pensant que hi havia al voltant de la pelvis un matalàs (per sensibilitzar aquesta zona on volem arribar amb la veu) i amb

moviment del braç, dir bram, brem, brim, brom i brum, notar la ressonància allà.

- Després intentar projectar-la i després tornar a provar el mateix.

Gatzoneta

- Posar-nos en la posició ajupida amb el cap entre els genolls i dir bram, brem, brim, brom i brum i notar la ressonància des d'un punt més tancat.

3. Unió ressonància cranial i corporal

➤ Objectius:

- Buscar la ressonància tan al cap com a la resta de cos.
- Amplificar el so.

➤ Metodologia:

Mà pit + mà cap

- Mà al pit i al cap i dir bram, brem... i mirar si hi arriba la ressonància als dos llocs.

Direcció so

- *Matalàs + bona cara*
Dir aquesta frase “La porta és blanca” primer paraula per paraula i després tot seguit tenint en compte en posar bona cara i en pensar que en l'exercici mencionat anteriorment en que la veu a d'arribar a la pelvis.
- *Imatges + bona cara*

Dir una frase utilitzant diferents imatges com pensar que la veu cau igual que l'aigua quan ens dutxem o el moviment de la guitarra (↑↓↑↓).

Una altra manera és buscant l'eix central i dir la lletra del gegant del pi acompanyada amb un moviment de la mà com un remolí que comença a dalt i va baixant.

Exercici teclat – pantalla

Aquest exercici consisteix en posar els dits sota el melic, al baix ventre i dir /ps, ps, ps/ i notar el moviment que hi ha.

Després pensar que el cap és una pantalla i quan toquem el teclat de activem la pantalla però per fer-ho no hem d'amagar la panxa i comptar fins a cinc.

Després fer el mateix amb la bona cara i pensant que tenim pantalles d'última generació i que volem que la veu arribi a aquestes pantalles
Després diem la lletra del gegant del pi utilitzant aquest sistema

BLOC G: COM CRIDAR

➤ Objectiu:

- Aprendre a cridar sense fer-nos mal a la glòtis.

➤ Metodologia:

1. Anclatge als peus i a la pelvis (Metro)

Fer força contra el terra doblegant una mica els genolls com si estiguéssim al metro i acompanyant al moviment de la mà, hem de cridar a la Maria deixant anar la veu per a que li arribi.

2. Activació esfínter ariepiglòtic (CUEC)

Utilitzar diferents estratègies per cridar com imitar a un ànec, o al veu de la peixatera que es una mica nasal o el plor d'un nen petit.