

EJERCICIOS RESPIRATORIOS

- La respiración es muy importante para la fonación.
- Los ejercicios respiratorios pueden llevarse a cabo directamente, sin aparatos de ningún tipo, o bien ayudados por algún medio o material simple.

- ***EJERCICIOS RESPIRATORIOS SIN UTILIZAR MATERIAL***

En estos ejercicios hay que tener en cuenta;

- a) La posición del niño.
- b) La forma de respirar.
- c) La duración de cada ejercicio.
- d) El número de veces que se hará repetir.

a) La posición del niño.

- El niño estará de pie, con el tronco en posición vertical y los brazos a los costados. La ropa no le impedirá nada. También pueden realizarse los ejercicios en posición horizontal en una cama dura con la cabeza en un plano algo superior. Nunca se harán después de comer. Se procurará que la sala de reeducación esté bien ventilada durante la realización de los ejercicios respiratorios.

b) La forma de respirar.

- La inspiración será nasal, profunda y regular. Nunca violenta y entrecortada, sino realizada en un solo movimiento. El aire será retenido algunos segundos en los pulmones, realizando después la expiración que puede ser nasal o bucal. En la inspiración se debe de tener cuidado en dilatar las alas de la nariz, pues es frecuente, que el paciente, cuanto más aire quiere inspirar, más se le hunden las aletas nasales y menos cantidad de aire inspira.

Un ciclo respiratorio completo comprende tres tiempos:

- **1º tiempo:** inspiración nasal y profunda.
- **2º tiempo:** paro del movimiento respiratorio (parece que el aire descansa sobre las costillas).
- **3º tiempo:** espiración bucal o nasal, lenta, controlada, dominada y débil. La espiración tiene un primer tiempo más rápido, para hacerse luego lenta durante un largo rato. La espiración es más larga que la inspiración.

- Los tipos de respiración que pueden darse son;

- RESPIRACIÓN COSTAL SUPERIOR O CLAVICULAR = durante la inspiración se abomba la parte superior del tórax y se eleva la clavícula.
- RESPIRACIÓN ABDOMINAL O DIAFRAGMATICA = durante la inspiración se abomba la pared anterior del abdomen, hundiéndose en la espiración y permaneciendo inmóvil la parte superior del tórax.
- RESPIRACIÓN COSTOABDOMINAL = en este tipo de respiración se dá movilidad en las costillas inferiores y en la parte superior del abdomen (**este tipo de respiración es la mejor para la fonación**).

c) La duración de cada ejercicio. (DURACIÓN)

- La inspiración debe durar de 6 a 8 segundos. Se retendrá el aire en los pulmones de 2 a 3 segundos, para realizar la espiración de 8 a 10 segundos.

d) El número de veces que se hará repetir. (REPETICIÓN)

- Se repetirá cada ejercicio de 3 a 6 veces, según la dificultad que presente el niño para el mismo. Se puede elegir, para cada día, uno o dos ejercicios de cada serie, que vayan presentando una dificultad creciente.

EJERCICIOS CON ESPIRACION NASAL

- En todos estos ejercicios la boca permanecerá cerrada.

1º EJERCICIO

- El primer ejercicio consistirá en que el niño tome conciencia de su propia respiración.

El acto respiratorio es para él un acto inconsciente y automático, por eso debe darse cuenta de lo que es.

Colocamos al niño de pie, en la posición adecuada, y se le hará caer en la cuenta de cómo, sucesivamente, va entrando y saliendo en él aire, cómo va realizando continuamente inspiraciones y espiraciones.

Según la edad del niño se le darán estos nombres, pero sin el niño es pequeño se le hablará de entrada y salida de aire.

Este ejercicio se repetirá varias veces, pues es muy importante, para el dominio de los ejercicios siguientes, que el niño tome conciencia y “sienta” su propia respiración.

Logrado este primer paso se podrá continuar con ejercicios que le lleven a mejorar y dominar su función respiratoria. Así, el acto inconsciente de la respiración, podrá hacerse voluntario y disciplinado.

En este ejercicio como en los siguientes no se le hablará todavía de los distintos tipos de respiración, no se tratará de lograr alguno concreto, sino que, en principio, se le dejará que siga con el tipo de respiración que espontánea y más fácilmente le salga.

Más tarde se tratará de lograr la respiración abdominal y la costoabdominal, ya que, generalmente, el niño suele comenzar con la respiración costal superior o clavicular.

En este primer inicio de los ejercicios se puede facilitar el acto de la inspiración para que tome conciencia del mismo, haciendo al niño que huelga y por tanto que inspire el perfume de la colonia, jabón o una flor olorosa.

2º EJERCICIO

- Inspiración nasal, lenta y profunda. Retención del aire. Espiración nasal en la misma forma.

3º EJERCICIO

- Inspiración nasal, lenta, dilatando las alas de la nariz. Retención del aire. Espiración nasal lenta y completa. Se le debe indicar al niño que expulse la mayor cantidad de aire posible

4º EJERCICIO

- Inspiración nasal, de la misma forma que en el ejercicio anterior. Retención del aire. Expulsión nasal del aire, rápida y continúa.

5º EJERCICIO

- Inspiración nasal lenta. Retención del aire. Espiración nasal cortada, en tres o cuatro tiempos o espiraciones, hasta agotar en lo posible el aire de reserva, sin realizar entre ellas ninguna inspiración.

6º EJERCICIO

- Inspiración nasal rápida. Retención del aire. Espiración nasal lenta.

7º EJERCICIO

- Inspiración nasal rápida, dilatando las alas de la nariz. Retención del aire. Espiración lenta.

8º EJERCICIO

- Inspiración nasal, como en el ejercicio anterior. Retención del aire. Expulsión del aire, de forma rápida.

9º EJERCICIO

- Inspiración por fosa nasal derecha. Retención del aire. Espiración por fosa nasal izquierda.

10º EJERCICIO

- Inspiración por fosa nasal izquierda. Retención del aire. Espiración por fosa nasal derecha.

EJERCICIOS CON ESPIRACION BUCAL

- En todos ellos la boca permanecerá entreabierta durante la espiración.

1º EJERCICIO

- Inspiración nasal lenta y profunda. Retención del aire. Espiración bucal de la misma forma.

2º EJERCICIO

- Inspiración nasal lenta, dilatando las alas de la nariz. Retención del aire. Espiración bucal lenta y completa, tratando de expulsar la mayor cantidad de aire.

3º EJERCICIO

- Inspiración nasal de la misma forma que en el ejercicio anterior. Retención del aire. Espiración bucal rápida.

4º EJERCICIO

- Inspiración nasal, de la misma forma que en el ejercicio anterior. Retención de aire. Espiración bucal cortada, en tres o cuatro tiempos o espiraciones, hasta agotar en lo posible el aire de reserva, sin realizar entre ellas ninguna nueva inspiración.

5º EJERCICIO

- Inspiración nasal lenta, dilatando las alas de la nariz. Retención del aire. Espiración bucal lenta y completa, tratando de expulsar la mayor cantidad de aire.

6º EJERCICIO

- Inspiración nasal rápida, dilatando las alas de la nariz. Retención del aire. Espiración bucal lenta.

7º EJERCICIO

- Inspiración nasal, como en el ejercicio anterior. Retención del aire. Espiración bucal rápida.

8º EJERCICIO

- Inspiración nasal rápida, ensanchando las alas de la nariz. Retención del aire. Espiración bucal rápida y cortada en tres o cuatro tiempos.

9º EJERCICIO

- Inspiración por fosa nasal derecha. Retención del aire. Espiración bucal, lenta, regular y completa.

10º EJERCICIO

- Inspiración por fosa nasal izquierda. Retención del aire. Espiración bucal, lenta, regular y completa.

EJERCICIOS CON ESPIRACION SOPLANTE

- En este apartado se realizarán todos los ejercicios del anterior, en el mismo orden, pero la espiración bucal en lugar de hacerse con la boca simplemente entreabierta, como se llevaban a cabo los anteriores, se hará soplando, pero sin inflar las mejillas. Por tanto, habrá una inspiración nasal, una retención del aire y una espiración bucal soplando, con las características correspondientes de cada ejercicio.

EJERCICIOS CON ESPIRACION SILBANTE

- Ejercicios con espiración bucal, en los que la expulsión del aire se hace silbando y se cronometra la duración de la misma.

1º EJERCICIO

- Inspiración nasal, lenta y completa. Retención del aire. Espiración con la salida del aire en forma lenta y silbando suavemente. Duración: ocho segundos en adelante.

2º EJERCICIO

- Inspiración como en el ejercicio anterior. Retención del aire. Espiración con la salida del aire de forma violenta y silbando fuerte. Duración: de cuatro segundos en adelante.

3º EJERCICIO

- Inspiración como en los ejercicios anteriores. Retención del aire. Espiración silbando suavemente, de forma entrecortada

en varios tiempos, pero sin volver a inspirar entre ellos.
Duración: de quince segundos en adelante.

4º EJERCICIO

- Inspiración nasal, regular y completa. Después de haber espirado nasal y regularmente y sin volver a inspirar, espirar silbando, con el máximo esfuerzo, con el fin de expulsar la mayor cantidad de aire. Duración: de cinco segundos en adelante.

5º EJERCICIO

- Inspiración como en el ejercicio anterior. Después de haber espirado nasal y regularmente, y sin volver a inspirar, espirar silbando, de forma entrecortada. Duración: de cinco segundos en adelante.

6º EJERCICIO

- Inspiración nasal lenta. Retención del aire. Espirar silbando, aumentando poco a poco la fuerza del silbido. Duración: de ocho segundos en adelante.

7º EJERCICIO

- Inspiración nasal lenta. Retención del aire. Espirar silbando, comenzando fuerte, para ir disminuyendo la fuerza del silbido, hasta casi no percibirse. Duración: de ocho segundos en adelante.