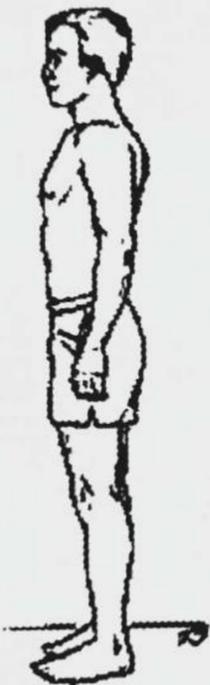
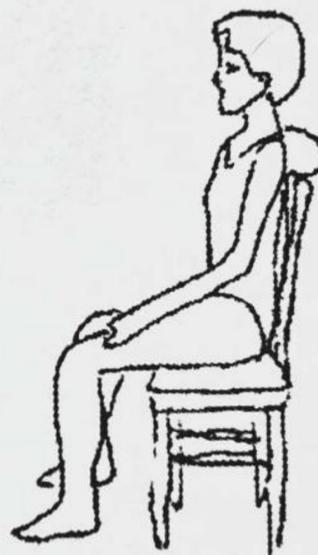


Clima tranquilo... mente despejada... Una postura facilitadora es lo que sigue (ésta será distinta a la que se construirá después orientada al trabajo vocal del locutor). *¿Qué postura adoptar?* (Cuadro 5)

De pie: columna, alienada, peso bien distribuido en la planta de los pies (percepción del esquema)



Sentado: pies en el piso, no cruzar las piernas, rodillas separadas, espalda contra el respaldo, cabeza alineada a la columna



Acostado: boca arriba, usar almohada pequeña para mantener la alineación entre cabeza-columna vertebral, piernas levemente flexionadas

*Cuadro 5*

Aquí ya los procesos se empiezan a dar de manera simultánea. Cualquiera de las posturas anteriores va sugiriendo también una conducta respiratoria cercana a ella:



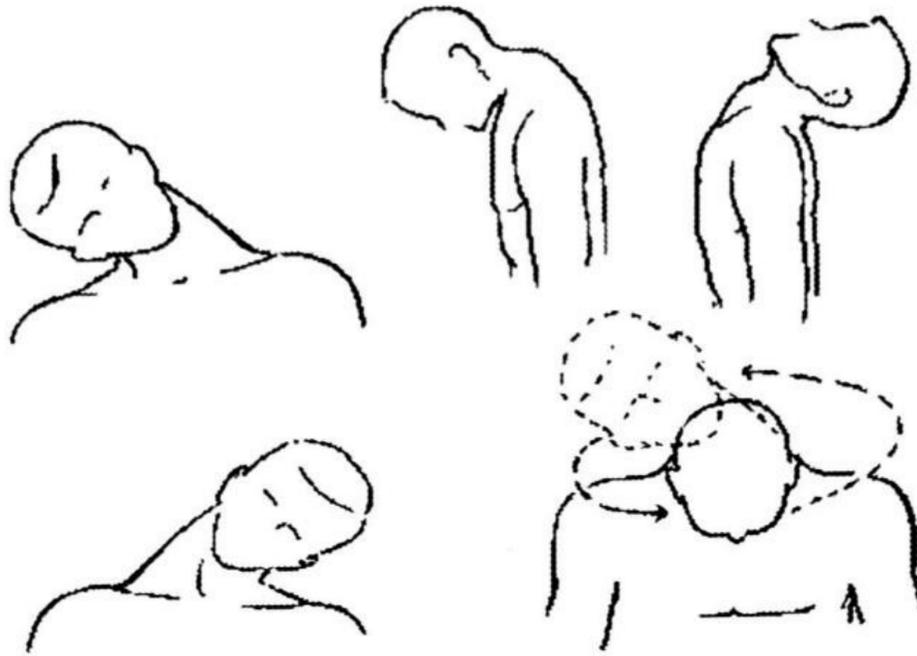
- *Respiración*
  - *Espontánea*: sin forzar la entrada del aire ni expandir al máximo la capacidad pulmonar
  - *Rítmica*: encontrar el patrón natural que rige la dinámica respiratoria
  - *Nasal*: guío la atención hacia el modo respiratorio
  - *Abdominal (diafragmática)*: el control de la respiración se puede hacer colocando las manos en la cintura, costillas flotantes o sobre el abdomen
  
- *Respiración completa*: buscando la expansión y ocupación de la cavidad abdominal – torácica – clavicular

Con todo lo anterior, ya tenemos buena parte de la relajación ganada. Hablando en términos concretos, la relajación se puede practicar de muchas formas; no obstante, existen algunas claves a nivel de estructura somática y psíquica con las que en la práctica se trabaja específicamente.

- *Atención-percepción*: conducir la mirada hacia un miembro o grupo muscular. Aflojar – soltar. Repitiéndolo varias veces
- *Contracción activa de un miembro o grupo muscular*: tensar – soltar
- *Movimientos corporales* lo suficientemente lentos como para generar la sensación de un continuum cuerpo-movimiento (Tai-Chi, por ejemplo)
- *Estiramiento*: distensión activa de un miembro o grupos musculares
- *Masaje relajante*: masoterapia, shiatsu (digitopuntura japonesa)
- *Percepción del esquema corporal*: consciencia del estado del propio cuerpo
- *Focalizar las opciones anteriores en*:
  - *Extremidades*: manos y brazos. Piernas y pies.
  - *Cabeza, cuello y cara* (frente, lengua, maxilares, músculos de la masticación y la mímica)

- Glúteos, abdomen, estómago y pecho. Ano, periné y área genital

Ya que la integración del cuerpo es importante, la relajación no debe ser sólo estática. A medida que vamos alcanzando el equilibrio deseado, se puede ir incorporando movimiento lentos; mientras más lentos, mayor es el control neuromuscular (**Cuadro 6**).



CABEZA Y CUELLO

- >> Adelante y atrás
- >> Izquierda y derecha (mirar hombros)
- >> Oreja a hombro izquierdo y a hombro derecho.
- >> En diagonal

Elevar:

- >> Un hombro y dejarlo caer pesadamente; igual con el otro hombro.
- >> Los dos hombros y dejarlos caer pesadamente

Rotación:

- >> De cabeza
- >> De hombros adelante y atrás; juntos y separados.

Balanceo:

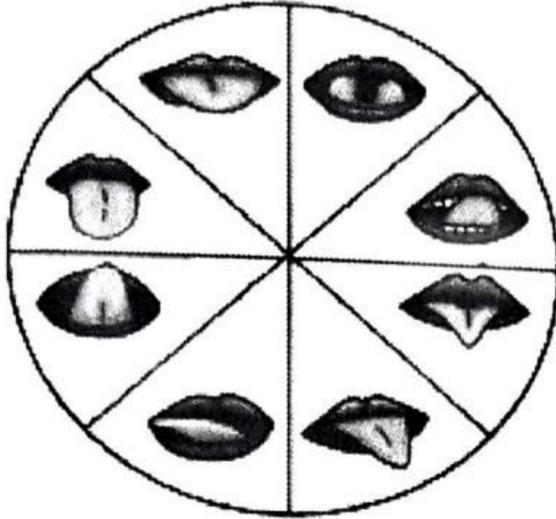
- >> Anterior de la cabeza
- >> Posterior de la cabeza

Giro:

- >> Imaginamos que en la punta de la nariz tenemos un lápiz, y con él dibujamos un espiral en el aire que se va abriendo para luego cerrarse en un espiral de sentido inverso.

**Cuadro 6**

Además de cabeza y cuello, de la misma manera se pueden relajar los músculos faciales, labios, lengua, mandíbula, en forma combinada o por separado (**Cuadro 7**).

<p>Hacer chasquidos breves con la lengua y dejarla caer en el piso de la boca junto con la mandíbula</p>	<p>Lengua que empuja levemente la ruga palatina, se tensa y se deja caer en el piso de la boca. Punta de la lengua barre las comisuras labiales</p>	<p>Relajar y dejar caer la mandíbula sin separar los labios</p>
<p>Masajeo los pómulos con el talón de la mano, presiono y tiro hacia abajo traccionando el maxilar inferior</p>		<p>Recorrer labio superior y labio inferior con la punta de la lengua. Del mismo modo sobre el borde de ambas arcadas dentarias</p>
<p>Bostezo: dejo caer la mandíbula con naturalidad, lengua en el piso de la boca y labios relajados</p>	<p>Protrusión de labios. Labios hacia un lado y hacia el otro Vibración labial áfona-sonora Vibración combinada (labio inferior y lengua) áfona - sonora</p>	<p>Labios juntos, no apretados; inflar el interior de la boca (buches de aire)</p>

**Cuadro 7**

Hay personalidades, que aún después de todo lo anterior, ofrecen naturalmente más resistencia que otras a relajarse.

Éste, quizás sea el factor más difícil de modificar. No es obligatorio tener un tipo específico de personalidad para relajarse, cualquier persona lo puede hacer. Pero se ha encontrado una correlación entre personalidades maduras y abiertas, con escasos conflictos en su inconsciente y la facilidad para encontrar estados de mayor relajación y rapidez en ello.

Adecuar el método al individuo suele ser lo más óptimo. Mientras unos se relajan con música, otros prefieren hacerlo en el más completo silencio, hay quienes necesitan quietud, otros quizás necesitan del movimiento.

### Inspiración – espiración pasiva

Si bien un tipo respiratorio de predominancia baja se estimula mejor en posición acostado, ninguna de las tareas profesionales que lleva a cabo el locutor se desarrolla de ese modo. Por tanto, las actividades que siguen a continuación son para realizarse en posición de pie o sentado (de la mitad de la silla hacia adelante, sin apoyar la espalda, piernas levemente separadas, planta de los pies en contacto con el piso, brazos semiflexionados descansando en las piernas)



#### Mecanismo: (Figura 19)

1. Inspiración nasal, lenta, suave, profunda y silenciosa. Cuidando que el tipo respiratorio sea una combinación armónica de costal, abdominal y diafragmático
2. Pausa
3. Exhalación bucal pasiva. Relajando el diafragma, dejando que vuelva a su posición original. Espiración lenta, lo más regular posible; ni entrecortada ni temblorosa
4. Pausa

#### ¡CUIDADO!

No elevar el esternón ni la cintura escapular.

Liberar la musculatura del cuello con movimientos lentos y cortos

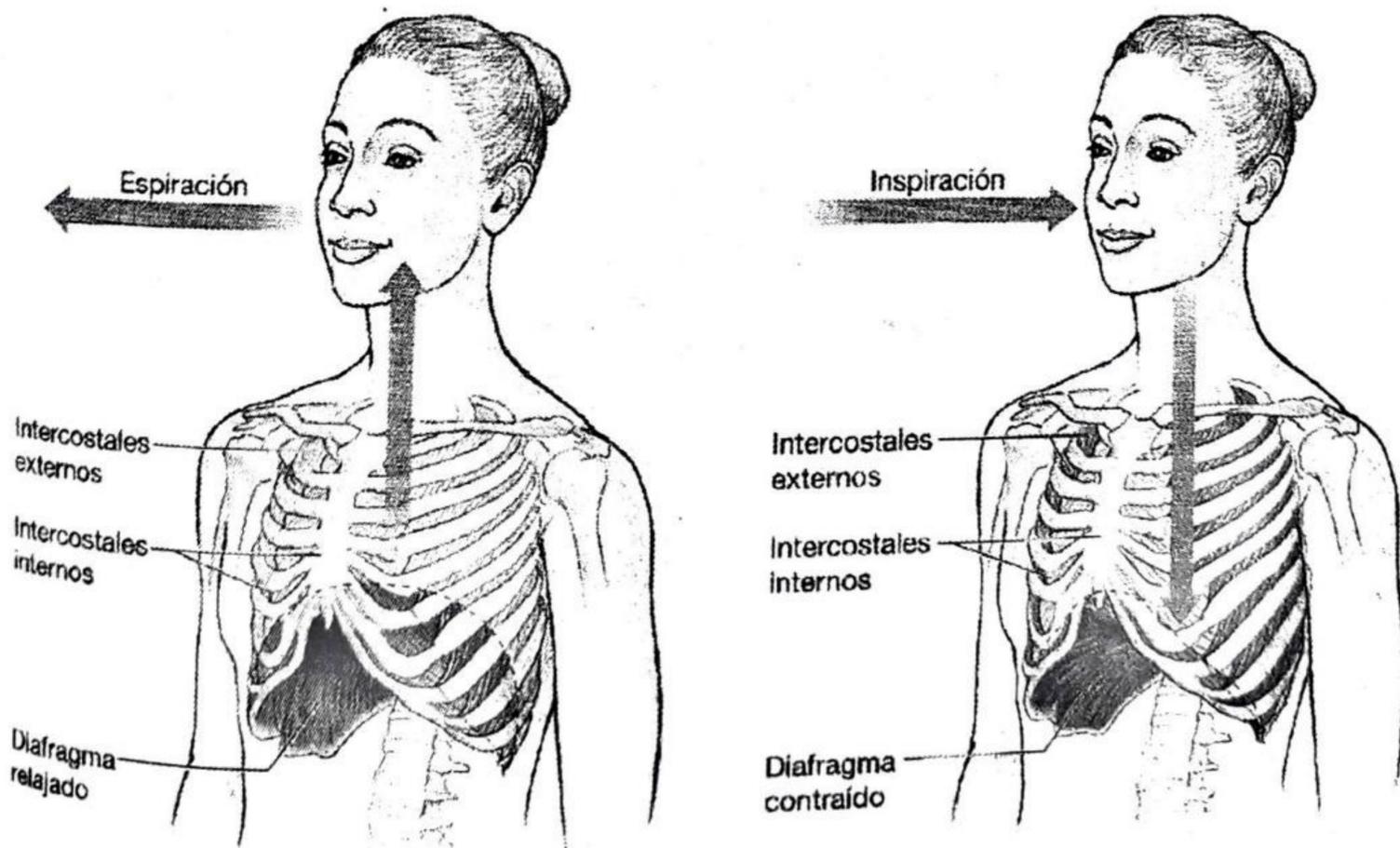


Figura 19. Mecanismo respiratorio