

Linkterpreting

Plataforma de recursos para la interpretación de enlace

linkterpreting.uvigo.es

VOZ Y RESPIRACIÓN

Ejercicio 3

Domínguez Dapena, C. 2004. *Técnicas de expresión oral*. Santiago: Xunta de Galicia.

Traducción de Elena Armas López.

El entrenamiento de la respiración

Hay que comenzar por un trabajo previo, orientado a la colocación del cuerpo, para poder empezar nuestro trabajo de respiración. Primero vamos a observar nuestro cuerpo.

a) En el suelo

Para comenzar por primera vez el trabajo de respiración, lo haremos en el suelo. El motivo es que, en esta posición, nuestra espalda estará colocada correctamente: recta y sin tensiones. En un primer momento no veremos la relación entre el hecho de respirar y nuestra espalda, pero enseguida nos daremos cuenta de que, durante la inspiración, los pulmones necesitan de un espacio que les cede el diafragma, aplanándose para que puedan llegar casi hasta los riñones. Así, podremos obtener de los pulmones su máximo rendimiento.

Tras esta explicación necesaria, volvamos al suelo. Primero centraremos nuestra atención en la espalda, en sentirla en su totalidad pegada al suelo. Observamos nuestra columna y notamos que en ciertas zonas no conseguimos que descienda hasta el suelo. Lo intentaremos recogiendo las piernas, apoyando las plantas de los pies en el suelo y manteniendo las piernas en un ángulo recto que propicie el descenso de la zona lumbar. Seguimos ahora observando nuestra columna, y seguro que notaremos tensión en la zona cervical. Intentaremos colocarla de la forma más correcta posible, para lo que hemos de fijarnos en lo que ocurre con la barbilla: si mira hacia el techo o si se inclina levemente contra el pecho.

Linkterpreting

Plataforma de recursos para la interpretación de enlace

linkterpreting.uvigo.es

Intentamos que esté de este último modo, para lo que quizás necesitemos elevar un poco la cabeza del suelo. Esto lo haremos colocando bajo ella un objeto como una almohada o un libro, que nos permita mantener el cuello sin bloqueos. Finalmente, observaremos nuestros hombros y clavículas, e intentaremos que no haya tensiones en esta zona. Esto será posible si los hombros están en contacto con el suelo, y no elevados. Por último, para intentar mantener esta posición todo el tiempo, visualizaremos nuestra columna alargándose y estirándose desde las vértebras sacras hasta la cabeza.

En esta posición, intentaremos analizar qué músculos intervienen en nuestra respiración, pero sin forzarla. Si nuestro cuerpo está colocado correctamente, y ayudándonos de una imagen, podemos comenzar poco a poco a usar la musculatura abdominal en la respiración, pero no solo la frontal, sino también la transversal y la oblicua, de las que no debemos olvidarnos. No debemos visualizar el movimiento de la respiración como algo únicamente vertical, sino que debemos tener en cuenta la horizontalidad del movimiento. Imaginémos, por ejemplo, el aire entrando por una abertura de nuestro abdomen, subiendo por un tubo —que bien podría ser nuestra columna vertebral hueca— y saliendo por nuestra nariz o boca. Otra imagen muy útil, aunque no tan completa, sería la de un globo que está dentro de nuestro abdomen y se infla cuando tomamos aire y se desinfla cuando lo soltamos. Estos ejercicios deben hacerse teniendo presente que, en un principio, no se debe forzar el movimiento muscular de la respiración pues de este modo solo conseguiríamos bloquearla mucho más de lo que estaba. La tarea más importante será la de observarnos, observar nuestro cuerpo cuando respira, qué músculos utiliza, para poco a poco ir cambiando.

Además, y esto es lo más importante, no debemos olvidar que estos ejercicios únicamente deben facilitar la “apertura” de nuestro cuerpo, pues en realidad el aire va directamente a los pulmones y no ocupa espacio alguno en el abdomen. Por eso no estaría mal que, en el suelo, dedicásemos también cierto tiempo a observar el movimiento de nuestra caja torácica, tanto en la inspiración como en la espiración, y nos fijásemos en cómo, en una buena respiración, los músculos intercostales, el diafragma y los abdominales les dejan espacio a los pulmones cuando se llenan de aire y les ayudan a expulsarlo cuando se vacían.

Linkterpreting

Plataforma de recursos para la interpretación de enlace

linkterpreting.uvigo.es

b) Sentados

Cuando por fin comenzamos a practicar la respiración sentados, las indicaciones para nuestro cuerpo serán las mismas. Hay que tener cuidado con la espalda y la columna debe estar recta, sin tensar en exceso la espalda. La barbilla no mira hacia arriba ni se contrae en exceso intentando acercarse al cuello. Los hombros no están contraídos, sino que se aflojan, ayudando así a que esté abierta la cintura escapular. Los glúteos están flojos y los sentimos bien asentados en la silla. Las piernas están ligeramente separadas y no hay tensión en sus articulaciones. Los pies están bien colocados y sentimos las plantas apoyadas contra el suelo. La distancia entre un pie y otro es muy importante, por lo que intentaremos que sea la misma que la existente entre las caderas.

Para conseguir un buen trabajo de respiración sentados, podemos imaginarnos que nuestra respiración nace en los glúteos y va subiendo por la espalda (imaginemos que sube por la columna) para finalmente salir por la nariz o la boca.

Es necesario mantener una observación de nuestro cuerpo durante todo el tiempo, para impedir que las tensiones se instalen en el cuerpo y aflojar las zonas en que hay tensión para después volver a colocarlas correctamente. Tenemos que tener la sensación de que nuestro cuerpo cuelga de la primera vértebra cervical.

c) De pie

Esta es la posición en la que quizás más trabajo nos cueste mantener una buena colocación del cuerpo. Por eso hacemos gran parte de los ejercicios en el suelo, porque es mucho más sencillo mantener una buena posición corporal, especialmente en lo que se refiere a la espalda. Por tanto, no dudamos en aconsejar que se realicen muchas horas de respiración con el cuerpo correctamente colocado en el suelo antes de hacerlo de pie. Hay que enseñarle a la espalda a no bloquearse al tiempo que se mantiene recta en el suelo para que después, de pie, la aplicación sea mucho más fácil.

Linkterpreting

Plataforma de recursos para la interpretación de enlace

linkterpreting.uvigo.es

Al comenzar a trabajar de pie, lo más sencillo es aplicar todo el trabajo de las dos posiciones anteriores a la nueva posición. Hay que vigilar la colocación de la cabeza, de la columna vertebral y de las piernas, cuyas articulaciones se mantendrían flojas, sin excesiva tensión en las rodillas. Asimismo, hay que cuidar que la apertura de las piernas sea la misma que la distancia entre los hombros o la cadera. La zona a la que debemos prestar más atención es la espalda, y debemos vigilar nuestra postura y ver si la curvatura lumbar es exageradamente pronunciada o si, por el contrario, apenas existe, o si notamos tensión en la musculatura de la columna. En esta posición debemos acentuar nuestra “autoobservación” sin olvidarnos de nada. Así, de pie, hacemos un recorrido por nuestros labios, lengua, maxilares, cuello, torso, abdomen, e intentamos no bloquear la musculatura que nos sostiene ni nuestras articulaciones, para que puedan trabajar correctamente durante la respiración.