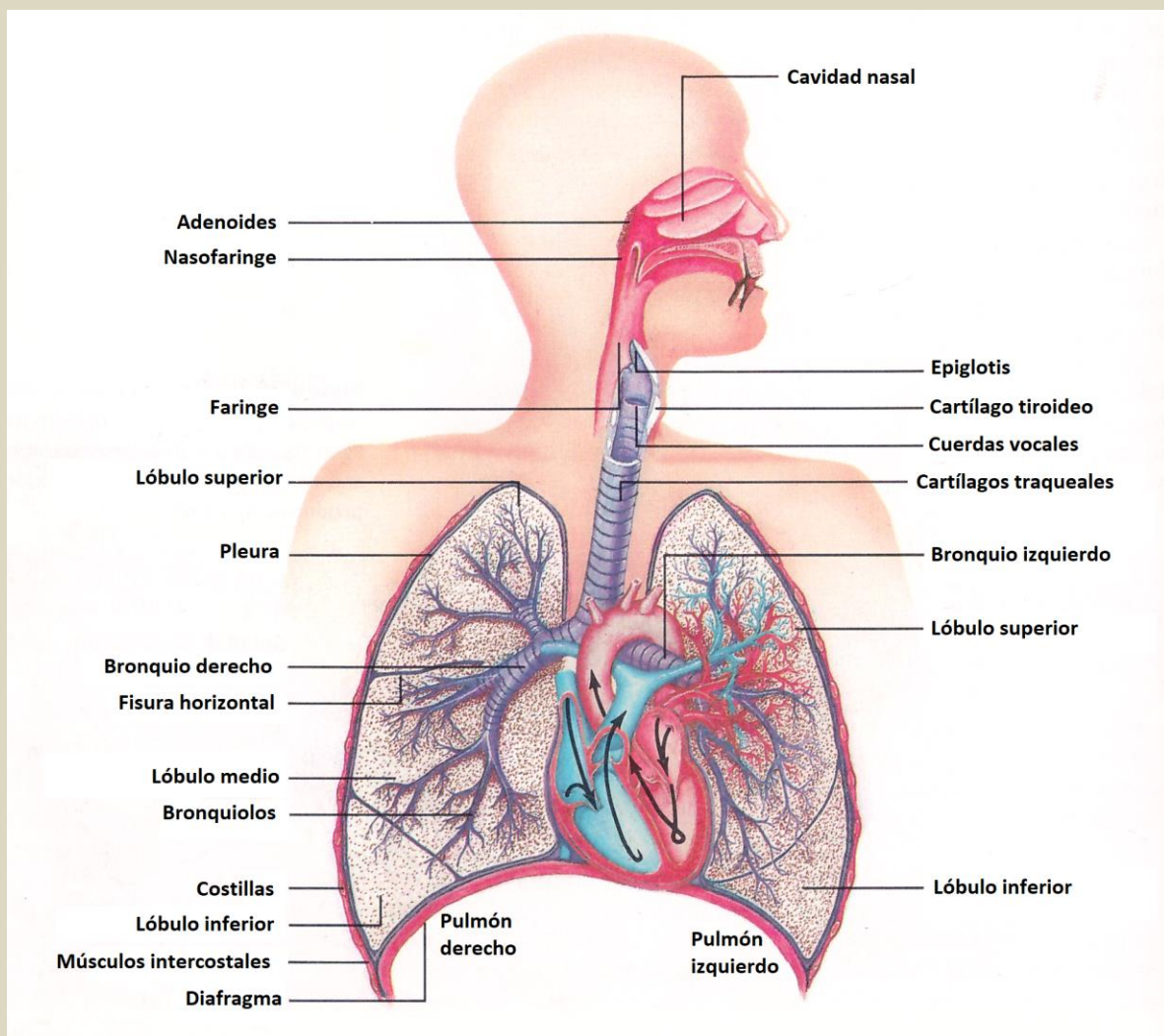


RESPIRACIÓN

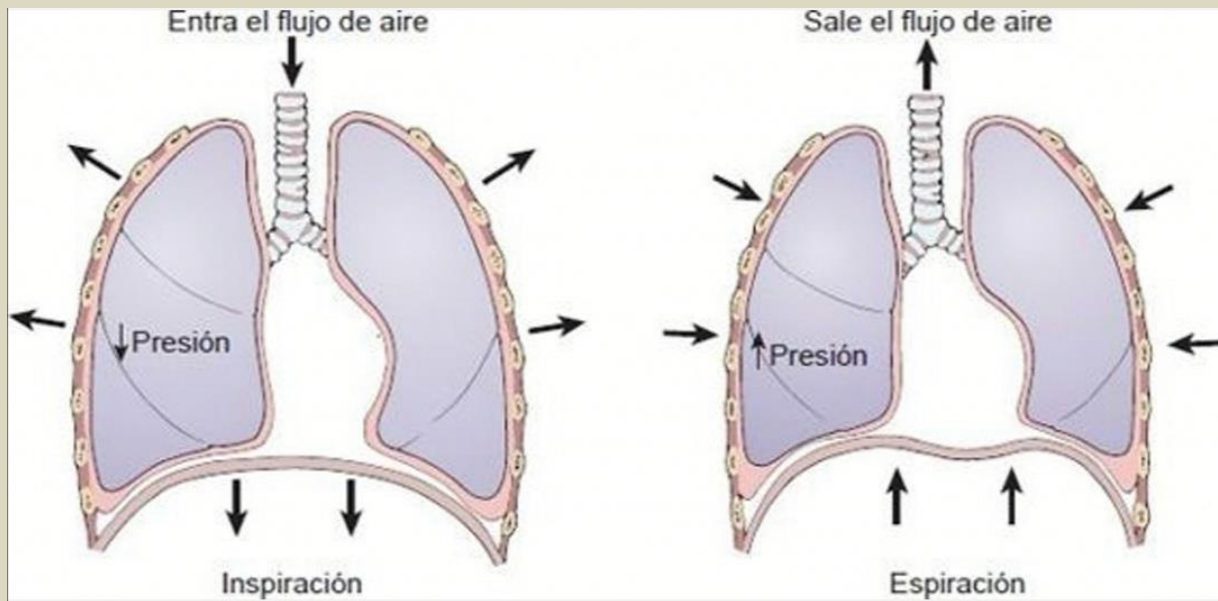
Respiración: función innata, vital y automática que garantiza la hematosis y secundariamente proporciona energía aerodinámica para el habla y el canto.

Gestos respiratorios:

- Nasal: ingreso de aire por la nariz (gesto fisiológico). Humidifica, filtra y evita el ingreso de bacterias, además es el gesto más eficiente para la emisión vocal ya sea hablada o cantada.
- Bucal: ingreso de aire por la boca. Este tipo de gesto reseca las mucosas de las vías respiratorias superiores en general, y la mucosa de los pliegues vocales en particular.
- Mixto: el aire ingresa indistintamente por la boca y por la nariz.



Dos tiempos fundamentales: la **inspiración** (caja torácica se expande, provocando presión negativa en el tórax y el aire fluye hacia los pulmones) y la **espiración** (músculos que se activaron en la inspiración se relajan y vuelven a su posición de reposo, provocando la salida pasiva del aire, hacia el exterior de los pulmones).



Respiración adaptada al canto: la espiración se vuelve activa debido a que se produce la decontracción lenta y paulatina del diafragma.

La **respiración costo diafragmática abdominal** es la más adecuada para la función vocal. Se caracteriza por una expansión armónica de toda la caja torácica sin desequilibrios en la región superior o inferior y conduce a una posición laríngea baja durante toda la emisión, lo que protege el sistema laríngeo.

Apoyo diafragmático

Se utiliza con el fin de obtener una óptima función de la laringe y una prolongación del flujo respiratorio.