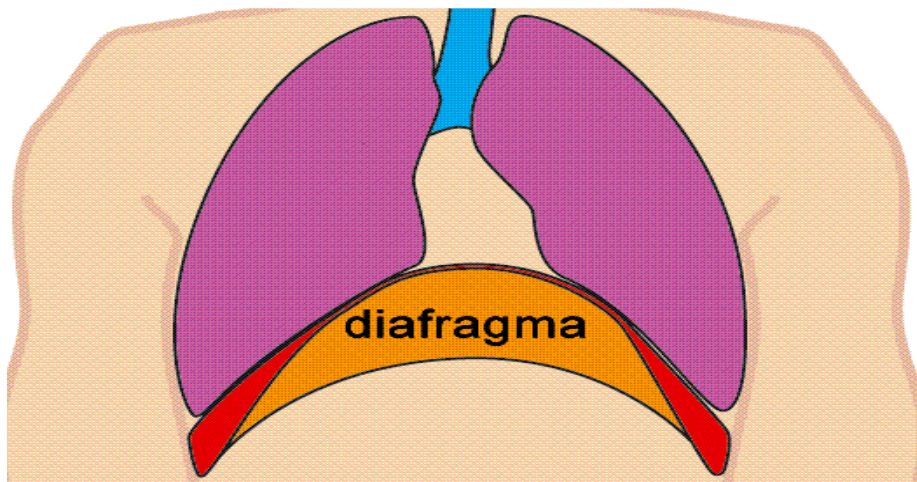


LA RESPIRACION

La respiración es muy importante y necesaria de controlar si queremos dedicarnos a utilizar la voz para cantar o para hablar



Diafragma: es un musculo que cumple un pape fundamental a la hora de respirar. Está conectado a los pulmones y es el encargado de que el aire entre y salga de los pulmones.

La voz nace en las cuerdas vocales , el aire viene desde los pulmones , viaja por la laringe encontrándose a medio paso las cuerdas vocales que si están cerradas empezarán a vibrar para producir sonido.

Ese sonido viajara a su vez hacia la boca rebotando en las paredes de nuestra laringe y cabeza amplificandolo y dándole el color propio de nuestra voz.

La respiración voluntaria o controlada es la que usamos cuando cantamos o hablamos. Cuando cantamos o hablamos estamos sacando aire de nuestros pulmones , ese aire junto con la vibración de nuestras cuerdas vocales es la que representa las ondas sonoras de nuestra voz, por lo tanto es esta la respiración que debemos controlar para que nos dure el aire el tiempo suficiente y poder llegar al final de las frases.

Distinguiremos dos fases: **INSPIRACIÓN- EXPIRACIÓN**

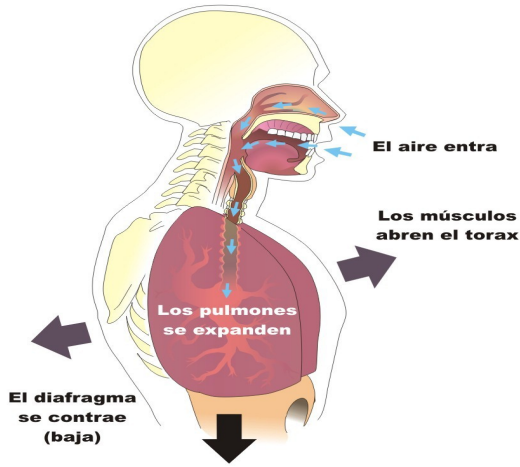
Inspiración: el aire penetra en los pulmones, el diafragma se contrae, se aplanan, tira de los pulmones hacia abajo y hacia afuera haciendo que estos se expandan. No es conveniente hinchar los pulmones a tope como si fuéramos a explotar.

Espiración: el diafragma y los músculos intercostales se relajan , las costillas vuelven a

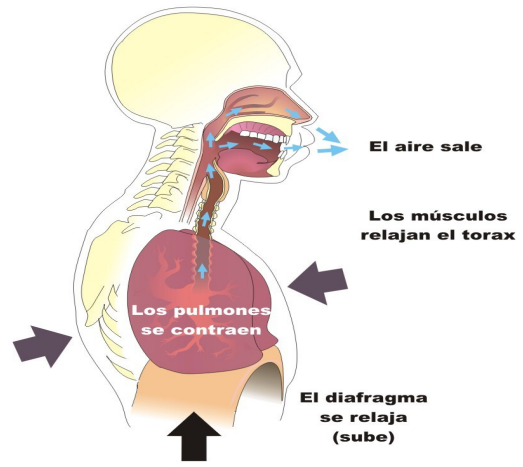
su posición y el aire es expulsado al exterior en forma de dióxido de carbono

Ilustrador: José Alberto Domínguez
En: recursos4e.educacion.es

INSPIRACIÓN



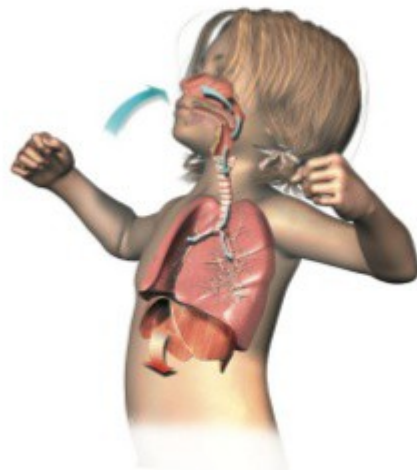
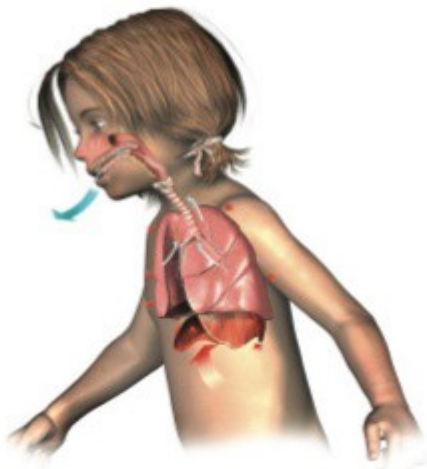
ESPIRACIÓN



Curiosidades. Sobre la inspiración y la espiración

Sabías que...

... la inspiración también se llama **inhalación**...



... y la espiración también se llama **exhalación**.

ANAYA

