

REEDUCACIÓN POSTURAL PARA LA VOZ

Abel Rodríguez López. Licenciado en Ciencias del Deporte y la Actividad Física. Universidad Pablo Olavide (Sevilla)

La conferencia tiene como finalidad enseñar a alinear de forma eficaz el cuerpo para conseguir la postura más adecuada para la voz. Muchas acciones de la vida cotidiana van generando posturas inadecuadas, creando tensiones musculares que bloquean determinadas estructuras corporales fundamentales en la voz. Por ello, es necesario que los logopedas tengan conocimiento de técnicas posturales que permitan un uso adecuado de todo el mecanismo fonatorio. Se considera el cuerpo como un todo y es muy importante conseguir una buena alineación y equilibrio entre cabeza, cuello y columna, ya que puede influir en la posición de la laringe, de la faringe y como consecuencia afectar en la resonancia (Both Heman-Ackah, 2005; Chapman, 2006). Es importante que el logopeda sepa identificar y valorar adecuadamente las malas posturas (hiperextensión cervical, bloqueo de rodillas...) que afectan a la voz y aplique una intervención postural adecuada que permita una verticalidad del cuerpo para una emisión vocal efectiva.

Los "Indicadores de una mala alineación postural" que deben ser objeto de una intervención postural para la voz son:

- Aducción de las escápulas, los hombros adoptan una posición hacia atrás de fuerza en los brazos.
- Elevamiento de uno de los dos hombros.
- "Joroba" en la parte alta de la espalda (hipercifosis). Uso inadecuado de los músculos de la espalda y del cuello.
- Vientres caídos.
- Protracción de la cabeza con respecto al cuello, la mandíbula se extiende hacia arriba y hacia delante. Mandíbula sobresaliente. Tensión exagerada de la mandíbula.
- Uso inadecuado de los músculos del cuello. Hiperlordosis cervical (extensión del cuello hacia adelante)
- Arquear la espalda hacia dentro.
- Bloquear rodillas