Primer ejercicio: Para el control de la permeabilidad nasal.

→ Aspire profundamente por la ventana derecha de la nariz apoyando el pulgar sobre la izquierda para ocluirla.

→ Retenga el aire, ocluyendo las dos ventanas con el pulgar y el índice.

→ Destape la ventana izquierda y respire por ella.

→ Suspenso.

→ Aspire profundamente por esta misma ventana izquierda. Tápela nue–vamente espirando por la derecha.

→ Prosiga de este modo, tapando alternadamente una y otra ventana.

Este ejercicio, excelente por el masaje que provoca en las fosas nasales, permite un mayor rendimiento en el trabajo mental y favorece el descanso del intelecto después de un esfuerzo de pensamiento.

Pero para realizarlo, el ejercicio debe regirse según el latido del corazón: la respiración abarcará seis latidos, el suspenso tres, la respiración seis, el suspenso tres.

Segundo ejercicio

→ Realiza varias aspiraciones y espiraciones profundas, movilizando al máximo la caja torácica, y sin elevar los hombros (contrólese frente a un espejo o que un compañero sostenga sus hombros).

→ *Importante:* Para los ejercicios, la aspiración deberá ser amplia y silenciosa: las ventanas nasales se abren ampliamente, las costillas se separan, el diafragma desciende.

→ Para lograr la respiración total requerida para los ejercicios, debe tenerse la sensación de llenar los pulmones, primeramente por su parte inferior.

IV. COMPROMISOS

- Apoya la **Catedratón 2009:** Agosto 2
- Recuerda que el 4 de Agosto la Iglesia Universal celebra la Fiesta del Patrono del Año Sacerdotal: San Juan Ma. Vianney.
- ***¡ Oremos incesantemente por nuestros queridos sacerdotes !***

V. ORACIÓN FINAL

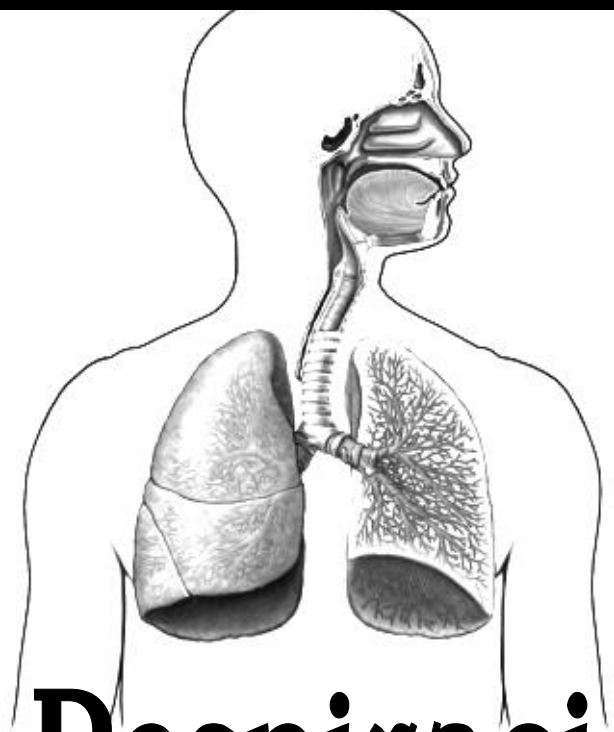
Para ser familia de Dios:
Hablemos sin ofender. ¡Queremos vivir unidos!

Blog de la Comisión (Noticias y Subsidios):
http://calbaq.wordpress.com/
comisionarquidiocesanadeliturgia@yahoo.com

EQUIPO DE
Proclamadores de la Palabra
COMITÉ DE LA CÉLULA PARA LA ANIMACIÓN LITÚRGICA

ETAPA 1 • FASE 3 • AÑO 1

ARQUIDIÓCESIS DE BARRANQUILLA • DPTO. DE SERVICIOS PASTORALES
PASTORAL LITÚRGICA • SUBSIDIO No. 36 • AGOSTO 2009



La Respiración
-Cómo Proclamar-

Objetivo: Al finalizar la reunión los asistentes se concientizan sobre la importancia de la buena respiración en la proclamación de la Palabra de Dios.

I. ORACIÓN: Leer: Jn 6, 60 - 69.

Como seres humanos inmersos en un mundo lleno de distracciones, trivialidades, valores dislocados:

→ ¿Estoy siendo testigo de mi condición de Hijo de Dios?

→ ¿Reconozco mi "nada" sin el auxilio de Dios en mi vida"

→ ¿Soy consecuente entre mis acciones y palabras?

II. FORMACIÓN:

El aparato respiratorio

Recordemos un poco qué es el aparato respiratorio. Éste se encuentra integrado por la nariz, la tráquea, los pulmones y el diafragma.

El aire que penetra por la nariz (o por la boca), pasa por la tráquea, especie de tubo largo que se divide en dos a la entrada de los pulmones. Los pulmones, masas esponjosas y esencialmente extensibles, constituyen nuestro receptáculo de aire. Están contenidos en la caja torácica. Esta caja ósea esta formada, de cada lado, por doce costillas (huesos curvos y chatos) fijadas todas por detrás en la columna vertebral. De estas costillas, sólo siete están fijadas separadamente sobre el esternón, por delante. De las restantes, las tres falsas costillas están unidas conjuntamente al esternón por un cartílago, y las dos costillas flotantes están libres hacia adelante.

En la inspiración, al hincharse los pulmones, las costillas se separan y la caja torácica se dilata. La elasticidad de la caja torácica está asegurada por los músculos intercostales, por los cartílagos que sirven para unir las costillas y, finalmente, por el diafragma, ancho músculo transversal que separa los órganos respiratorios de los digestivos. El diafragma desciende durante la inspiración, para dejar lugar a los pulmones.

La respiración

Todo buen proclamador debe poseer un perfecto control de la respiración. El estudio de la respiración es, pues, la base de la técnica vocal; sería vano tratar de suprimirlo, ya que ello equivaldría a construir sobre arena.

Puede ser que no experimente ninguna dificultad al respecto: que se aspire correctamente, con toda naturalidad, y que la respiración sea lo bastante prolongada como para no trabar la frase. A pesar de esto, es indispensable conocer el mecanismo de la respiración controlada. En efecto, un malestar, el miedo al público o cualquier otra causa, podrían privar momentáneamente al lector desprevenido de los recursos respiratorios que creía poseer. Pero si la base de su técnica es sólida tendrá la mayor seguridad en las circunstancias más adversas.

La correcta respiración

El dominio de nuestra respiración debe ser nuestro primer paso hacia el mejoramiento de la voz. La respiración es el fundamento de la voz; es la materia prima con que construimos las palabras.

El uso adecuado de la respiración nos da tonos completos, profundos, redondeados; tonos atractivos, no sonidos chillones ni ásperos; tonos que agradan; tonos que se dejan escuchar fácilmente. Si la respiración correcta tiene tanta importancia, debemos buscar en seguida qué es y cómo se practica.

La mejor respiración es la diafragmática, ¿Qué es eso? ¿Algo extraño, nuevo, difícil? De ningún modo. Lo hacíamos perfectamente cuando éramos niños, en la cuna. Lo hacemos ahora en parte de las veinticuatro horas diarias: Cuando estamos acostados; entonces respiramos libremente, naturalmente, correctamente: empleamos la respiración diafragmática.

La respiración y la voz

Es sabido que no existe propiamente un mecanismo específico productor de la voz. La lengua, las cuerdas vocales, por ejemplo, aunque contribuyan a la formación de la voz, tienen otras funciones principales. Por eso se afirma que el mismo hecho de que hablar sea únicamente una función secundaria de estos órganos, "realza la importancia de un programa para la educación de la voz, pues si cuando nacemos sabemos ya respirar, en cambio tenemos que aprender a hablar".

Cuando se habla en público es preciso poder inspirar aire muy rápidamente, y sin hacer ruido, y ser capaz de espirarlo durante 20 segundos o más. Es importante aprender a respirar en el habla. Alguien ha dicho "el hombre actual ha perdido la pausa, el ritmo, habla demasiado rápido y no articula bien; respira demasiado poco para poder hablar mucho y llega a tartamudear por los estados de tensión".

Como quiera que la actividad respiratoria puede ser controlada o sometida a la voluntad durante el estado de vigilia, podemos desarrollar y perfeccionar la respiración mediante ejercicios prácticos que veremos más adelante.

III. EJERCICIOS

Respiración en tres tiempos:

1er Tiempo: Inspiración o aspiración (por la nariz) amplia, profunda, silenciosa y rápida, como para aspirar el perfume de una flor.

2do Tiempo: Imperceptible instante de *suspensión y bloqueo del airé,* las costillas están separadas y se tiene la sensación de descansar sobre ellas.

3er Tiempo: Lenta emisión del aire, controlada, dominada y dócil. La caja torácica y el abdomen permanecen dilatados el mayor tiempo posible. Para facilitar el control del aliento y la respiración calmada y regular, los músculos deben presionar muy suavemente hacia abajo, teniéndose entonces la misma sensación que durante la espiración en el bostezo.