

A continuació us presentem una sèrie d'exercicis que podem realitzar diàriament amb la família o amics. Aconsellem portar roba còmoda, fer-los sobre una superfície plana i fer ús d'una màrrega o tovallola. Recordeu que si patiu alguna patologia d'esquena, genolls o extremitats superiors, davant de qual-sevol molèstia és millor no fer-los i consultar amb el vostre metge.

ESTIRAMENTS DE TRONC

Postura de Mahoma

1

- Posant-nos de genolls, agafem aire pel nas, inclinem el tronc cap endavant doblegant els genolls i els malucs fins a seure sobre els talons.
- Llisquem les mans cap endavant en finalitzar el moviment.
- Mantenim la postura durant 3 segons amb 15 repeticions.

Inclinacions laterals

2

- Aquest exercici el podem fer drets o asseguts a la cadira.
- Amb el peus plans a terra, col·loquem les mans al maluc.
- Girem el tronc cap a la dreta acompanyant-nos del braç del mateix cantó.
- Comptem fins a 20 i tornem a la posició inicial.
- Girem el tronc cap al cantó contrari de la mateixa manera.
- Acabem l'exercici amb la postura inicial.

Estiraments abdominals

- Ens posem drets, amb les cames separades, col·loquem les mans a la cintura. Dobleguem l'esquena cap enrere, tornant a la posició inicial en cada moviment de la zona lumbar.

ESTIRAMENTS DE LES EXTREMITATS

Deltoides

3

- Aquest exercici el podem fer drets o asseguts.
- L'esquena ha d'estar el més recta possible.
- Passem el braç per sobre de l'espatlla contrària i estirem ajudant-nos amb l'altra mà.

Esquena

- Mantenim la part inferior del nostre cos quieta, sense moviment.
- Movem la part superior de dreta a esquerra

1



2



3



Gatzoneta

- Per fer les “ajupides” correctament, hem d'estar drets, amb les cames separades, i amb els braços encreuats.
- Comencem a ajupir-nos, mentre flexionem els genolls i baixem. D'aquesta manera, respectem la curvatura natural de la nostra columna vertebral.
- Seguim baixant, amb els braços plegats, per guardar l'equilibri i baixem fins que la cuixa quedi totalment perpendicular a la cama. Llavors pugem lentament i tornem a repetir realitzant tres sèries de 10.

Pelvis

- Dempeus amb les cames separades i l'esquena recta, col·loquem una mà per sota la panxa i l'altra mà sobre les natges.
- Amb la mà del darrera empenyem la pelvis cap amunt, mentre que amb la mà del davant l'empenyem cap avall.

ENFORTIMENT DE LA MUSCULATURA PÈLVICA

Aquí teniu un altre exercici d'enfortiment de la musculatura pèlvica. El podem fer al anar a dormir. És senzill i molt fàcil de realitzar.

El gos caçador

4

- Ens posem de quatre grapes, recolzant les mans i els genolls contra el terra. Separem les cames i els braços sense doblegar l'esquena ni els abdominals.
- Elevem el braç esquerre al capdavant, l'estirarem fins a l'alçada de l'esquena i simultàniament la cama oposada (en aquest cas la dreta) fins a l'alçada del maluc, mantenint el tronc recte.
- Tornem a la posició anterior i repetim amb el mateix braç i cama, després de 10 repeticions canviem de costat.

Quàdriceps

5

- Aquest múscul es troba a la part anterior de la cuixa, per estirar-lo ens posem drets i amb una mà agafem el peu del mateix costat flexionant la cama amb la intenció de tocar les natges. Parem quan notem que fa prou tensió, sense arribar al dolor.

Isquiotibials

6

- Drets amb les cames lleugerament separades, ens anem flexionant lentament cap endavant.
- Ens flexionem lentament pels malucs, conservant els genolls sempre una mica flexionats per a no tensar la part lumbar. Avancem fins a sentir un estirament suau a la part posterior de les cames.

DARRER EXERCICI

Posem una música que ens agradi i ens estirem a terra, amb les cames i els braços ben estirats al costat del cos, i acluquem els ulls deixant la ment en blanc.

Inspirem i espirem l'aire pel nas suaument i ens mantenim en aquesta posició sense pressa el màxim de temps possible.

4



5



6



INTRODUCCIÓ :

El millor, tant per parlar com per cantar, es que ens acostumem a inspirar pel nas i espirar per la boca. D'aquesta manera l'aire, en passar pel filtre nasal, s'escalfa i evita que la faringe se'ns iriti.

APRENEM A RESPIRAR

1 EXERCICI

- Inspirem pel nas i fem una pausa comptant fins a 8 i espirem per la boca.
- Agafem aire pel nas -pausa- i espirem l'aire amb el so de la /s/.

2 EXERCICI

- Inspirem i a continuació expulsem l'aire amb molta pressió per la boca quasi tancada (podem fer-ho amb un PSSSSS, PSHSHSHSH, FFFFFFF, XTXTXT ...), mentre controlem amb la mà pressionant l'abdomen que la pressió es manté constant.
- Repetim l'exercici entre 2 i 3 vegades.
- Drets, inspirem pel nas agafant el màxim d'aire possible i el bufem d'un sol cop.

3 EXERCICI

- Drets, agafem aire, pel nas i per la boca alhora, d'un sol cop, com si l'aspiréssim.

EXERCICIS DE LLAVIS, GEST I LENGUA

4 EXERCICI

- Obrim la boca formant un cercle gran, pressionem els llavis com per enviar un petó, després els estirem com per fer un somriure amb la boca tancada.

5 EXERCICI

- Posem els llavis en cercle amb forma de /o/ i seguit en forma de /u/.
- En silenci dibuixem les vocals.

EXERCICIS D'EMISSION I PROJECCIÓ DE LA VEU

6 EXERCICI

- Fem sirenes amb la «R».
- Fem sons aguts i greus «apujant i abaixant el to».

EXERCICIS DE RELAXACIÓ DE LES CORDES VOCALS I ESCALFAMENT DE LA VEU

7 EXERCICI

Amb un gest exagerat de la boca i dels llavis realitzem 4 cops cada frase:

- Aeiou uoiea (5 cops)
- Inspirem i emetem Mmmmmmmmm inspirem mmmmmmmmm
- Com si masteguéssim: Mom mom mom mom
- BammmBemmbimmmBommmmbumm
- Mai-mai-mai-ai-ai-ai-i-i-i-i
- Ui Ui Ui

8 EXERCICI

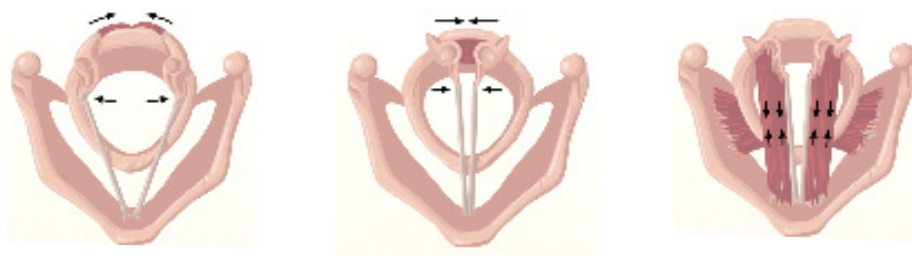
- Traiem la llengua per damunt del llavi inferior i la baixem tant com puguem.
- Traiem la llengua per damunt del llavi superior i la tirem amunt com per tocar-nos el nas.
- Mossegant-nos la punta de la llengua diem els dies de la setmana.

9 EXERCICI

- Fem estiraments, com aquells que fem quan ens acabem de llevar.
- Badallem, facilitant la obertura del coll i la sortida lliure de l'aire, proporcionant-nos una bona relaxació.
- Fem ganyotes per desentumir i relaxar els músculs de la cara.

10 EXERCICI

- Espolsem braços i cames amb força per aconseguir una bona relaxació del tronc i de les extremitats.
- Fem boca de badoc: Boca entreoberta amb la llengua en repòs a la seva part baixa i la punta de la llengua tocant lleugerament les dents inferiors.



Posicionament de les cordes vocals al formar A, E, I, O i U.