

Tras una jornada de alta exposición al ruido, es recomendable practicar algún **ejercicio de relajación laríngea** que alivie la tensión acumulada, por el efecto Lombard, con el objetivo de **lograr la descompresión laríngea y la hidratación de la mucosa por vibración**.

> 3 técnicas para realizar al terminar el día



Tubo de resonancia

Es el mejor método para rehabilitar la fatiga vocal.

- **¿Cómo realizarlo?:** Introducir una pajita unos 2-3 cm en un vaso o botella que contiene agua hasta la mitad. **Soplar** suavemente haciendo **burbujas** constantes mientras se **emite un sonido** cómodo (como una "U"). Es recomendable tener supervisión por parte de un logopeda, para asegurar que se ejecuta correctamente.
- **Efecto:** La presión del agua empuja las cuerdas vocales hacia abajo, masajeándolas desde dentro y relajando la laringe. Mejora la resonancia, calienta la voz y reduce el esfuerzo vocal. Realizarlo entre 3 y 5 minutos.



Vibración de labios o lengua

- **¿Cómo realizarlo?:** Hacer **vibrar los labios, soplando**, (como el sonido de un motor "brrr") o **la lengua** ("rrrr") sin tensión. Mientras vibran, realizar "glissandos" **subiendo y bajando el tono** de la voz suavemente, como una sirena.
- **Efecto:** Ayuda a que las cuerdas vocales vuelvan a vibrar de forma elongada y flexible, eliminando la rigidez del grito. Se relaja la tensión muscular y mejora la articulación del habla.



Bostezo - Suspiro

- **¿Cómo realizarlo?:** Iniciar un **bostezo** amplio para bajar la laringe a su posición más relajada. Justo **al final, dejar salir el aire** con un **suspiro sonoro** muy suave ("haaaaaa").
- **Efecto:** Es la forma más rápida de estirar la musculatura faríngea y "bajar" la laringe si se ha quedado alta y tensa por el ruido. Permite reducir la tensión excesiva en la garganta, disminuir la ronquera y mejorar la calidad de la voz.



- Estos ejercicios **no deben causar dolor**.
- Si se notan **molestias** o dolor, **detenerse**.



Más
información