

EJERCICIOS PARA LA DISFEMIA

➤ **Ejercicios de respiración:**

Estos ejercicios de respiración se realizarán una vez al día levantando los brazos hasta colocarlos a la altura de los hombros en el momento de la inspiración y bajarlos durante la espiración.

1. Colocarse tumbado, haciendo ver como sucesivamente va entrando y saliendo aire de ella (el globo se infla y se desinfla). Se colocan las manos en la barriga para apreciar la entrada y salida de aire.
2. Inspiración nasal lenta y profunda. Retención del aire. Espiración nasal lenta y profunda (el globo lo llenamos de aire poco a poco y dejamos salir el aire poco a poco).
3. Inspiración nasal lenta y profunda. Retención del aire. Expulsión nasal rápida y continua (es como cuando abrimos la boquilla del globo y dejamos escapar el aire rápidamente).
4. Inspiración nasal rápida. Retención del aire. Espiración bucal lenta (llenamos el globo de aire de forma muy rápida y luego lo dejamos salir muy poco a poco pero seguido).
5. Inspiración nasal rápida. Retención del aire. Expulsión nasal de forma rápida (llenamos el globo de aire rápidamente y después dejamos abierta la boquilla del globo para que el aire salga también muy rápidamente).

➤ **Ejercicios de relajación:**

Realizamos estos ejercicios una vez al día.

1. Frente:
 - a. Arrugar la frente. Sentir la sensación de tensión por encima de las cejas y en el puente de la nariz. Relajar poco a poco.
2. Ojos:
 - a. Cerrar fuertemente los ojos. Notar la sensación de tensión por debajo de los párpados y en el interior y exterior de cada ojo. Abrir los ojos lentamente.
 - b. Realizar el mismo ejercicio anterior guiñando un solo ojo, primero el derecho y posteriormente el izquierdo.
3. Nariz:
 - a. Arrugar fuertemente la nariz. Notar la sensación de tensión sobre todo en el puente de la nariz y los dos orificios. Relajar lentamente.

4. Labios y mejillas:
 - a. Realizar una sonrisa muy forzada. Notar la sensación de tensión en los labios y ambas mejillas. Relajar la cara muy lentamente.
 - b. Apretar los labios fuertemente, proyectándolo hacia fuera (hacer morritos). Notar la tensión en los labios y a cada lado de los mismos. Relajar los labios poco a poco.
 - c. Repetir el ejercicio anterior proyectando los labios primero a la derecha y luego a la izquierda.
5. Lengua:
 - a. Apretar la lengua fuertemente contra el cielo de la boca. Notar la tensión dentro de la boca, en la lengua y en los músculos que están debajo de la mandíbula. Dejar caer la lengua poco a poco.
6. Mandíbula:
 - a. Apretar fuertemente los dientes. Sentir la tensión en los musculo laterales de la cara y sienes. Relajar la mandíbula lentamente.
7. Cuello:
 - a. Tensar fuertemente el cuello. Notar que sientes la tensión en la garganta y en la parte posterior del cuello. Relajar el cuello poco a poco.

➤ **Ejercicios faciales:**

Estos ejercicios los realizaremos una vez al día y delante de un espejo.

1. Ejercicios linguales:
 - a. Tocar los labios con la lengua mediante movimientos circulares.
 - b. Movimientos giratorios de la lengua en el interior de la boca.
 - c. Intentar tocar la nariz con la lengua.
2. Ejercicios labiales:
 - a. Apretar y cerrar los labios.
 - b. Sonreír sin abrir la boca.
 - c. Abrir y cerrar la boca como si se bostezara.