

TÉCNICA VOCAL PARA HIPOMIMIA POR PÁRKINSON

Como profesora de Técnica Vocal e instructora de Chikung (respiración y movimiento), he creado un programa de clases muy beneficioso para personas con Párkinson, centrándome en mejorar la hipofonía (volumen bajo) y la hipomimia (expresión facial reducida) con resultados visibles en las primeras semanas del programa.

Las clases de técnica vocal están pensadas tras sesiones previas con mi Técnica Manual de Estimulación Energética Neuronal y haber tenido mejoras en **la relajación y movilidad de la musculatura facial** al haber trabajado primero sobre el origen de la alteración.

Aunque la persona con Hipomimia mejora la movilidad, necesita mejorar la fuerza y proyección de la voz.

Ejercicios de proyección de la voz,

sincronizados con movimientos de Chikung para mejorar y reforzar la conexión cuerpo-voz que se ha visto alterada.

Objetivos del programa:

- Aumentar el volumen de la voz y la claridad del habla.
- Fortalecer los músculos respiratorios y vocales.
- Fomentar la confianza, la autoestima y la expresión emocional a través del trabajo vocal y el movimiento consciente.
- Proporcionar un espacio de apoyo personalizado y de calidad para la voz, el movimiento y el bienestar integral.

Qué es la Técnica Vocal:

La técnica vocal es el conjunto de conocimientos, ejercicios y prácticas que permiten utilizar la voz de manera eficiente, saludable y expresiva. Se trata de un entrenamiento integral que abarca diversos aspectos, desde la respiración hasta la articulación, con el objetivo de optimizar la producción vocal y prevenir lesiones en la práctica constante.

Beneficios:

- Los ejercicios de vocalización ayudan a ampliar el rango vocal y desarrollar la **flexibilidad vocal**.
- Aprender a controlar el uso diafragmático en la emisión de la voz es fundamental para sostener el sonido, **proyectar la voz** y evitar la fatiga vocal. Siempre lo encontramos debilitado en estos casos y **es necesario recuperar el tono muscular**.
- Una buena articulación y dicción permiten pronunciar las **palabras con claridad y precisión**, lo que es esencial para la comunicación efectiva, tanto en el canto como en el habla.
- Aprender a controlar la resonancia permite producir un **sonido más rico y potente**.
- La colocación de la voz se refiere a la dirección en la que se proyecta el sonido. Una buena colocación permite que **la voz se escuche con claridad y sin esfuerzo**.
- La constancia durante estas semanas acelera el proceso de mejora ya iniciado en las Sesiones.

La técnica vocal del canto fortalece los músculos faciales de la siguiente manera:

- **Articulación y dicción:**

- Los ejercicios de vocalización y la práctica de ejercicios silábicos complejos requieren una articulación clara, lo que fortalece estos músculos.
- La repetición constante de estos movimientos mejora la fuerza y la flexibilidad de los músculos faciales, lo que se traduce en una dicción más nítida.
- Cantar implica movimientos precisos y coordinados de los músculos de la mandíbula, los labios y la lengua.

- **Expresión emocional:** Los músculos faciales desempeñan un papel fundamental en la transmisión de emociones.

- La práctica de ejercicios con diferentes estados de ánimo requiere el uso de una amplia gama de expresiones faciales, lo que fortalece los músculos involucrados en la comunicación no verbal.
- Un mayor control sobre los músculos permite a la persona con Parkinson transmitir emociones de manera más efectiva.

- **Ejercicios específicos:**

- Ejercicios vocales específicos adaptados con movimientos de Chikung diseñados para ayudar a fortalecer el músculo diafragmático, la coordinación y función motora en un mismo ejercicio.
- Ejercicios que incluyen movimientos de la mandíbula, los labios y la lengua, así como ejercicios con resistencia añadida.
- La práctica regular de estos ejercicios mejora la fuerza, la flexibilidad y la coordinación de los músculos faciales.

En resumen, la técnica vocal del canto fortalece los músculos faciales al requerir movimientos precisos y coordinados para la articulación, la resonancia y la expresión emocional.

Duración del Programa: 2 meses intensivos.

Las clases son personalizadas según las necesidades.

Puedes ponerte en contacto conmigo para INFORMARTE sin compromiso.

¡ESTARÉ ENCANTADA DE RESOLVER TUS DUDAS!

ELI PARREÑO _ WhatsApp 644 523 034