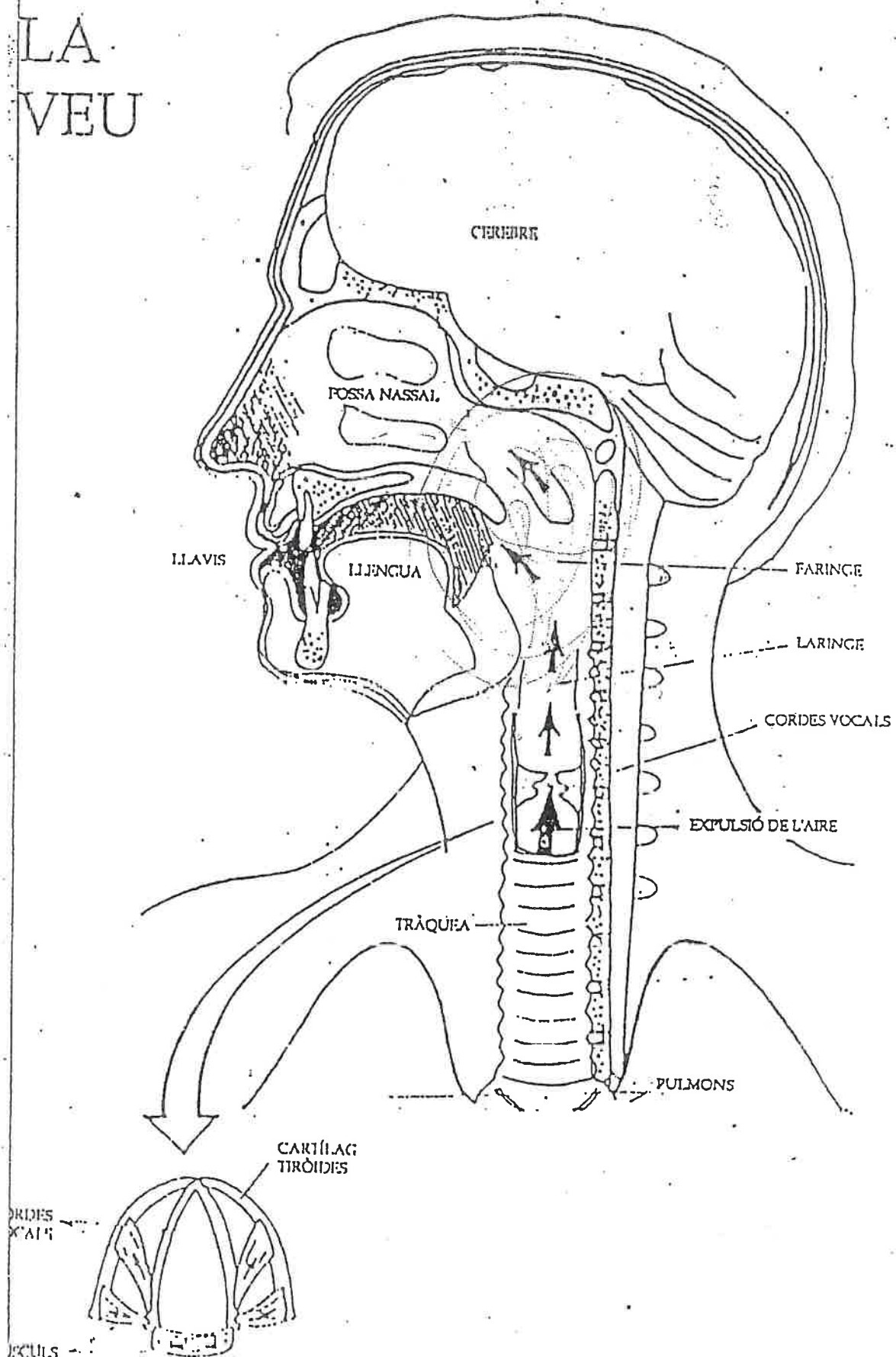
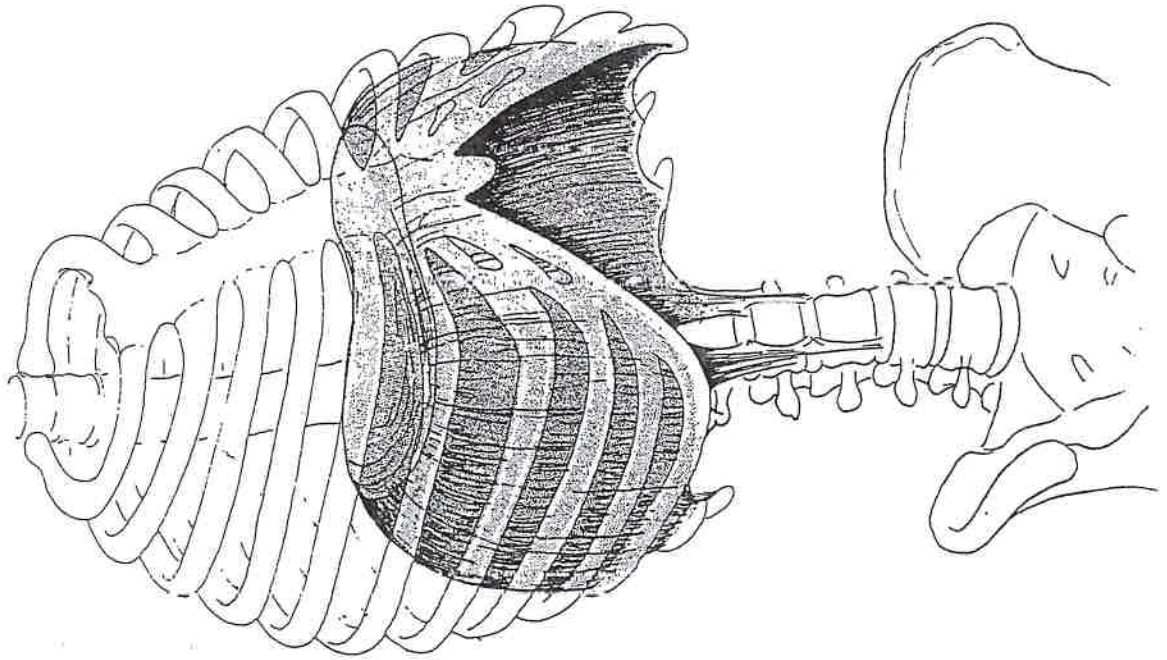


LA VEU



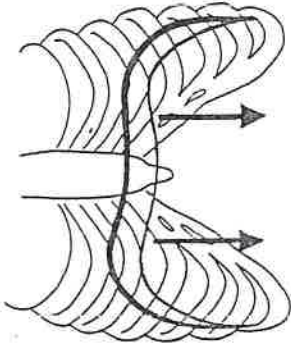
el diafragma

Es un gran músculo plano, "radiado", que se extiende como una cúpula entre el tórax y el abdomen.



Visto desde arriba o desde abajo como en el dibujo.

la caja abdominal (continuación)



En la inspiración:

La contracción del diafragma produce un descenso del centro frénico, lo que conlleva un aumento vertical del volumen torácico.

Este se transmite, por medio de las pleuras, a los pulmones.

Creándose así una presión negativa intrapulmonar y un requerimiento de aire que provoca la inspiración.

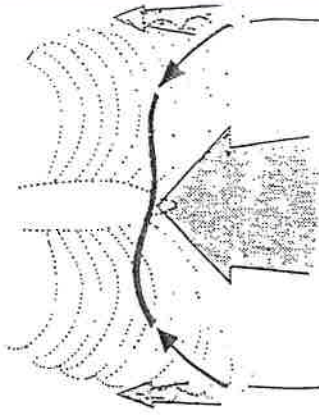
La respiración corriente se realiza siguiendo este mecanismo, y es casi totalmente efectuada por el diafragma.

Pero el descenso del centro frénico puede ser frenado por la resistencia del abdomen.

Lo que supone una contención por parte de los músculos abdominales.

En este caso, el centro frénico se convierte en punto fijo, y el diafragma en elevador de las costillas:

- por la dirección de sus fibras oblicuas hacia arriba y adentro.
- E: Indirectamente, por el empuje del abdomen, que comprimido a lo alto, se deforma a lo ancho.



En la espiración:

La espiración en reposo es un simple retorno elástico del tejido pulmonar, que había sido puesto en tensión por la inspiración.

Esto crea una presión intratorácica y, por lo tanto, ocasiona una expulsión de aire fuera de los pulmones.

La espiración llamada "forzada" es obra de los músculos abdominales: éstos empujan el abdomen hacia el tórax, aumentando la presión intratorácica.

que son diferentes mecánicamente:
cajón torácico¹ y el cajón abdominal¹.

Estos dos recintos están a la vez separados unidos por el diafragma, que se adhiere al tórax gracias a las pleuras y al pericardio, que se adhiere al abdomen gracias al peritoneo. Es como un «adhesivo de doble cara» entre los dos cajones.

Por lo tanto, además, el diafragma es una separación deformable, contráctil y elástica, como todo músculo.

Los dos cajones son indisociables. En este modo, aunque, visceralmente hablando, el movimiento respiratorio se desarrolla en el tórax, es imposible, funcionalmente, dissociar los movimientos torácicos de los que se producen en el abdomen.

Por lo tanto, inversamente, podemos, a través de los movimientos del abdomen, ocasionar consecuencias en el tórax y, por tanto, en la respiración. De esta manera, el acto respiratorio deformará siempre los dos cajones a la vez, de modos muy diversos.

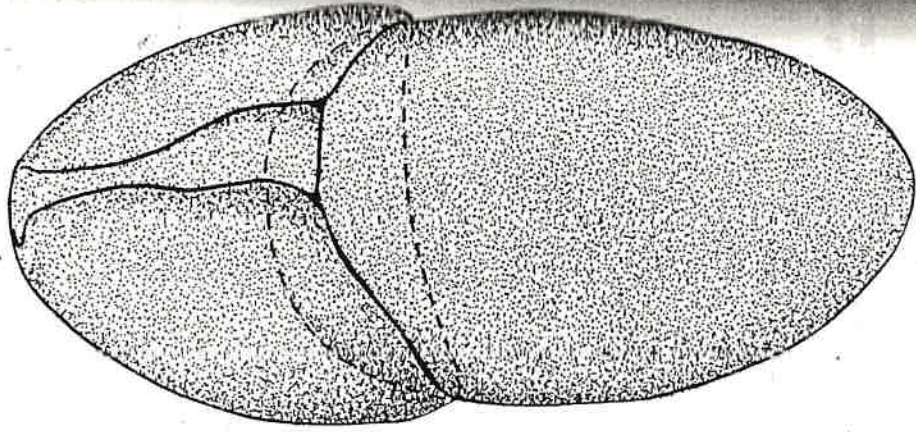
Esto conlleva una gran variedad de situaciones respiratorias, pero también una gran variedad de movimientos que se hacen con los mismos actores que en la respiración, en los respiratorios². Algunos de estos movimientos se abordan en el capítulo siguiente.

Debemos observar ahora estos dos cajones, para conocer y comprender:

Su estructura anatómica.
Las características mecánicas de su contenido.
Las características mecánicas de su contenido.

Estos términos, que ya han aparecido en págs. anteriores, son de uso común en la terminología anatómica francesa; no ocurre lo mismo en castellano. Los mantenemos, sin embargo, para respetar el sentido del texto original (nota del corrector).

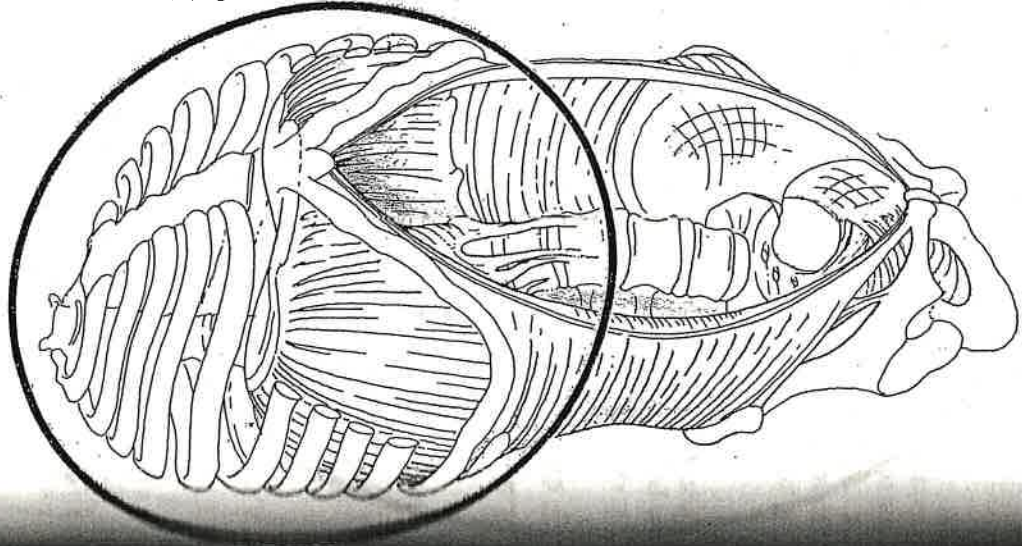
¹ Véanse «Las técnicas de decompresión de las vísceras abdominales», pág. 150.



¿Cuál es el contenido de este cajón?

Contiene en gran parte aire (en los pulmones). Características de este contenido: El aire es deformable. Pero también elástico; es decir, que podemos comprimirlo o descomprimirlo.

Por ello, podemos crear en el cajón torácico «sobrepresiones» o depresiones de aire.



Este cajón contiene también el tejido pulmonar que tiene varias características: es deformable y elástico; es decir, se puede estirar, y, si a continuación se relaja este estiramiento, vuelve a su posición inicial. Pero si este estiramiento se mantiene, por la fuerza de retorno elástico creada de esta manera, el pulmón atrae hacia él las estructuras vecinas.

¿Cuál es el contenido de este cajón?

Es la caja torácica, una estructura ósea, que es a la vez (en cierto modo):

- Semirrígida.
- Deformable, sobre todo por abajo.
- Elástica: si deformamos esta caja, modificando las curvaturas costales, y seguidamente dejamos de deformarla, tiende entonces a volver a su forma inicial.

Esta caja torácica se moviliza con músculos, a la vez contráctiles y elásticos.

gació carnosa, l'úvula palatina, anomenada comunament campaneta (fig. 75 e). Té una musculatura pròpia, l'acció de la qual serà molt important en la deglució i la fonació. Es descriuen cinc músculs: tensor del vel del paladar, elevador del vel del paladar, palatofaringi, palatogloss i múscul de l'úvula.

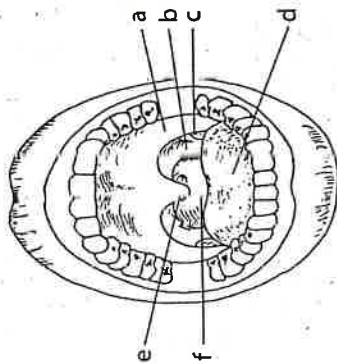


Figura 75. Bocà. a: arc palatogloss, b: arc palatofaringi, c: amígdala palatina, d: llengua, e: úvula palatina (extrem carnis del vel del paladar), f: istme de la gola.

El vel del paladar lateralment es continua amb dos plects mucosos anomenats arc palatogloss (pilar anterior del vel del paladar) (fig. 75 a) i arc palatofaringi (pilar posterior del vel del paladar) (fig. 75 b), que contenen en el seu interior els músculs del seu mateix nom. L'espai situat entre els arcs palatogloss i palatofaringis dret i esquerre rep el nom d'istme de la gola (fig. 75 f) (que, recordem, és la comunicació de la porció oral de la faringe amb la cavitat bucal) i el seu diàmetre augmenta quan el vel del paladar s'eleva. Durant la deglució aquest espai es tanca per la contracció dels arcs implicant el retrocés de bol alimentari cap a la cavitat bucal.

Durant la deglució, el vel del paladar és tensat i elevat, pels seus músculs tensor i elevador, amb el que es tanca l'istme faringi i se separen totalment la porció nasal i oral de la faringe (fig. 76). Així s'impedeix el pas dels aliments cap a la cavitat nasal. La paràlisi d'aquesta musculatura dona lloc a una veu nasal i a la regurgitació d'aliments (sòlids o líquids) cap a la cavitat nasal a la deglució.

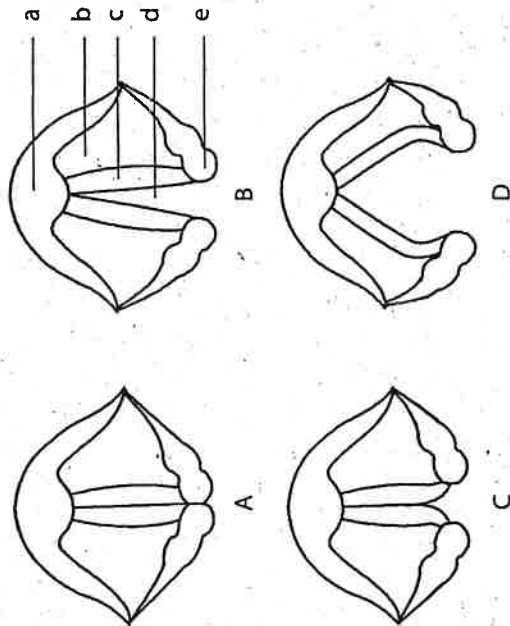
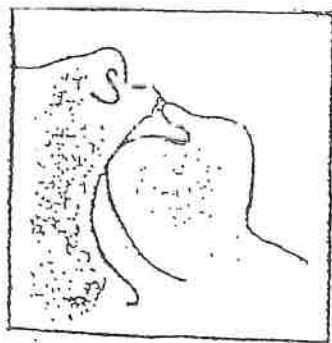


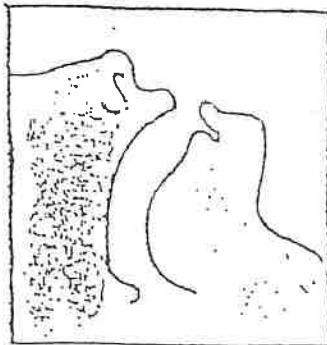
Figura 20. Visió laringoscòpica de la laringe. A: posició fonatòria. B: respiració tranquil·la, C: xiuxiueig, D: respiració forçada. a: epiglòtis, b: plec vestibular, c: plec vocal, d: fenedura glòtica, e: cartílags tenoide i corniculat.

Abans d'estudiar l'acció concreta de cada múscul analitzarem la funció de les diferents estructures a la laringe a partir de diferents visions de la mateixa.

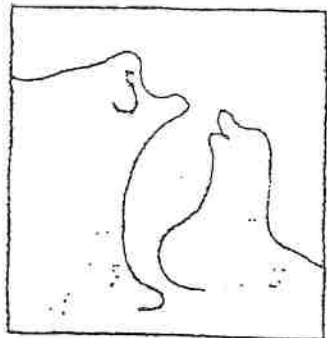
Er la figura 21 es mostra un tall frontal de la laringe que ens permet veure el seu interior (estem observant la meitat anterior de la laringe). S'observen els plects vocals a dreta i esquerra (emmarcats en un rectangle). Malgrat que de manera habitual es parla de cordes vocals, podem veure a la imatge que no es tracta de cordes pròpiament dites sinó de plects d'epiteli que entapissa internament la laringe; per això, internacionalment es parla de plects vocals. Dintre de cada plec trobem un lligament, el lligament vocal (fig. 21 h) i un petit múscul, el múscul vocal (fig. 21 i), que constitueixen el seu esquelet. Per sobre del plects vocals podem veure els plects vestibulars (també denominats cordes vocals falses, cordes vocals superiors i bandes ventriculars) que no tenen cap acció fonatòria en la veu no palatocla. En el seu interior es troba el lligament vestibular (fig. 21 e). La figura 22 mostra un tall sagital de la laringe que permet veure la situació dels plects vocals i vestibulars (s'ha dibuixat la meitat dreta de la laringe).



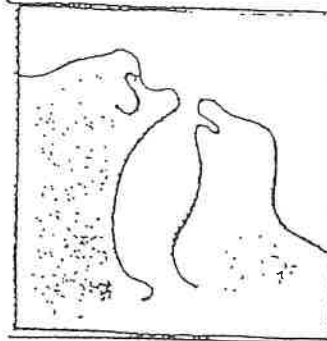
I



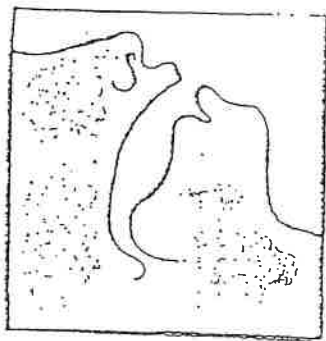
E



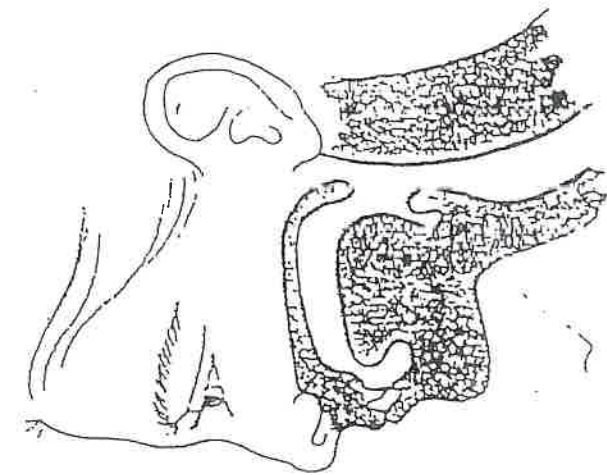
A



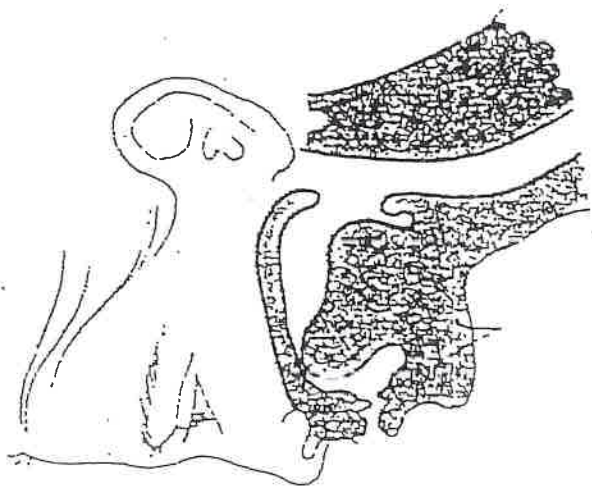
O



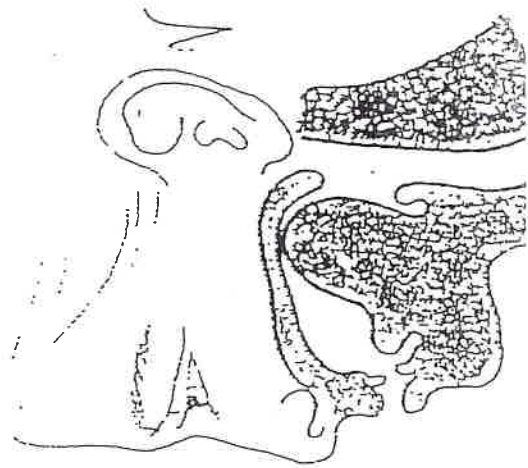
U



Quando tararea "mum", tiene los labios cerrados y la lengua descansa sobre el fondo de la boca (arriba). Sienta las vibraciones en el paladar (la parte superior de la boca).



El tarareo "nnn" se produce cuando la lengua toca la parte dura, delatara, del paladar (arriba). Las vibraciones pueden subir hasta los oídos



Apoya la parte trasera de la lengua contra la parte más blanda del fondo del paladar para producir un tarareo nasal. "ngngng"

Los Centros Energéticos - Los Chakras

1. Muladhara

Chakra de la raíz o Centro básico

Ubicación física: en la base de la columna vertebral, área del cóccix

Sistema endocrino: suprarrenales

Correspondencias físicas: pies, piernas, pelvis

Aspectos mentales y emocionales: clarifica el concepto del "Ser" y la comprensión de la idea de seguridad. Resuena con la vibración de la tierra, armonizando la relación hombre-tierra.

Elemento: tierra

Color: rojo

Sonido vocal: urgh, u, canto con voz profunda

Instrumentos para armonizar y energizar: percusión, didgeridoo

2. Svadhistana

Chakra del Sacro o Centro Sexual

Ubicación física: entre el sacro y el ombligo

Correspondencia en la columna: encima de la primera vértebra lumbar

Sistema endocrino: gónadas

Correspondencias físicas: sistema reproductivo, vejiga y bazo

Aspectos mentales y emocionales: es el centro de nuestro mundo emocional y creativo, de la intuición y de la sexualidad. Si nos conectamos con nuestra expresividad creativa y sexual, aprendemos a equilibrar nuestros deseos con "sentimientos puros".

Elemento: agua

Color: naranja

Sonido vocal: u, o

Instrumentos para armonizar y energizar: flauta, tambor oceano, kalimba, palo de lluvia

3. Manipura

Chakra del plexo solar

Ubicación física: entre el ombligo y el esternón

Correspondencia en la columna: encima de la séptima vértebra dorsal

Correspondencias físicas: páncreas, estomago, hígado, glándula biliar, sistema nervioso

Sistema endocrino: páncreas

Aspectos mentales y emocionales: es el centro de nuestro poder, de nuestros sentimientos de amor propio. Ayuda a aclarar nuestra vulnerabilidad. Es el centro de la inteligencia y el pensamiento racional.

Elemento: fuego

Color: amarillo

Sonido vocal: o, ho, a

Instrumentos para armonizar y energizar: didgeridoo, percusiones, monocordio

4. Anahata

Chakra del corazón

Ubicación física: pecho

Correspondencia en la columna: sobre la quinta vértebra dorsal

Sistema endocrino: timo

Correspondencias físicas: corazón, sangre, nervio vago, sistema circulatorio, sistema inmunitario, regeneración de los tejidos

Aspectos mentales y emocionales: centro del amor incondicionado y de la compasión. Este Chakra está conectado con el TODO, resuena con las vibraciones de la tierra y está en constante búsqueda de armonía. En el Centro Cardíaco se activa nuestra fuente de amor y

energía sanadora. Es también conocido como el mediador entre los chakras de la base (tierra) y los que están situados en la parte superior del cuerpo (cosmos).

Elemento: aire

Color: verde

Sonido vocal: AH

5. Visuddha Chakra de la garganta o Centro laríngeo

Ubicación física: cuello y garganta

Correspondencia en la columna: encima de la 3ª cervical

Sistema endocrino: tiroides y paratiroides

Correspondencias físicas: aparato vocal y bronquial, orejas, pulmones y tubo digestivo.

Aspectos mentales y emocionales: centro de la comunicación y de la intuición auditiva. Es el lugar a través del cual los pensamientos se hacen voz, haciendo tu verdad audible. La creación a través del sonido. El poder de la palabra.

Elemento: éter

Color: azul

Sonido vocal: eh, ii

6. Ajna Chakra del tercer ojo o Centro Frontal

Ubicación física: en el entrecejo (o tercer ojo)

Correspondencia en la columna: encima de la 2ª cervical

Sistema endocrino: hipófisis. Este chakra influye sobre todo el sistema endocrino

Correspondencias físicas: parte inferior del cerebro, ojo izquierdo, nervios craneales, fluido cerebro-espinal, sienes, nariz y sistema nervioso.

Aspectos mentales y emocionales: es el centro del conocimiento superior que permite experimentar la clarividencia, la telepatía, viajes astrales y vidas pasadas. Estimular este centro ayuda a abrir la mente hacia una visión clara y cabal.

Elemento: todos

Color: Índigo

Sonido vocal: i

7. Sahasrara Chakra de la coronilla

Ubicación física: en la cúspide de la cabeza

Correspondencia en la columna: encima de la primera vértebra cervical

Sistema endocrino: pineal

Correspondencias físicas: parte superior del cerebro, ojo derecho, esqueleto

Aspectos mentales y emocionales: este centro es el punto de encuentro entre la energía cósmica y nuestra más elevada esencia espiritual. La resonancia del universo a través de esta conexión nos permite sentirnos en paz con nosotros mismos y en profunda unión con nuestra fuente. Influye en el equilibrio entre hombre y espíritu.

Elemento: todos los elementos

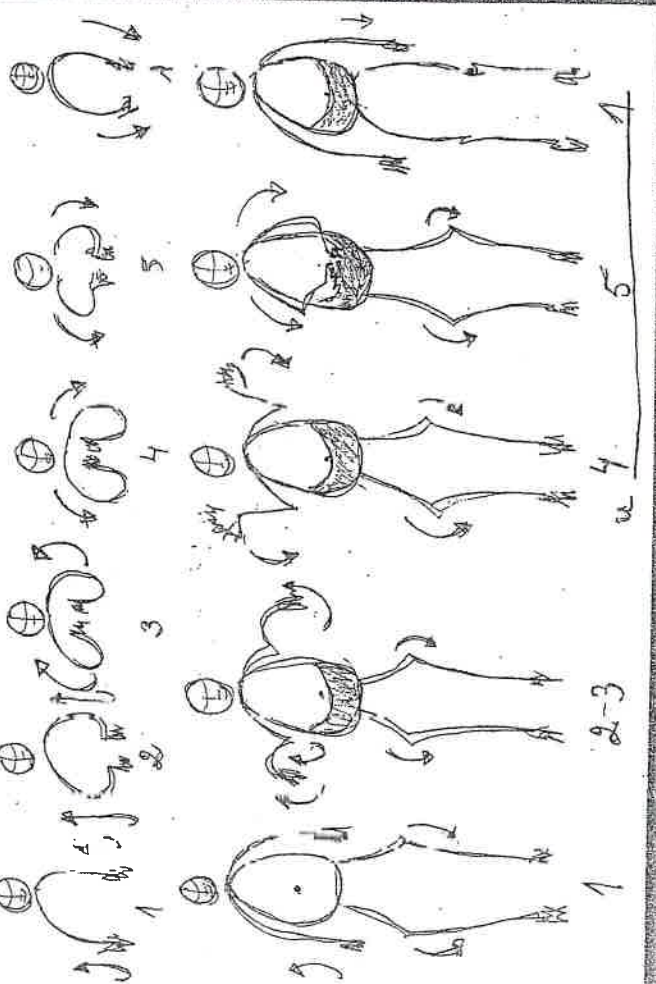
Color: violeta

Sonidos vocales: canto de armónicos, respiración sutil, AUM

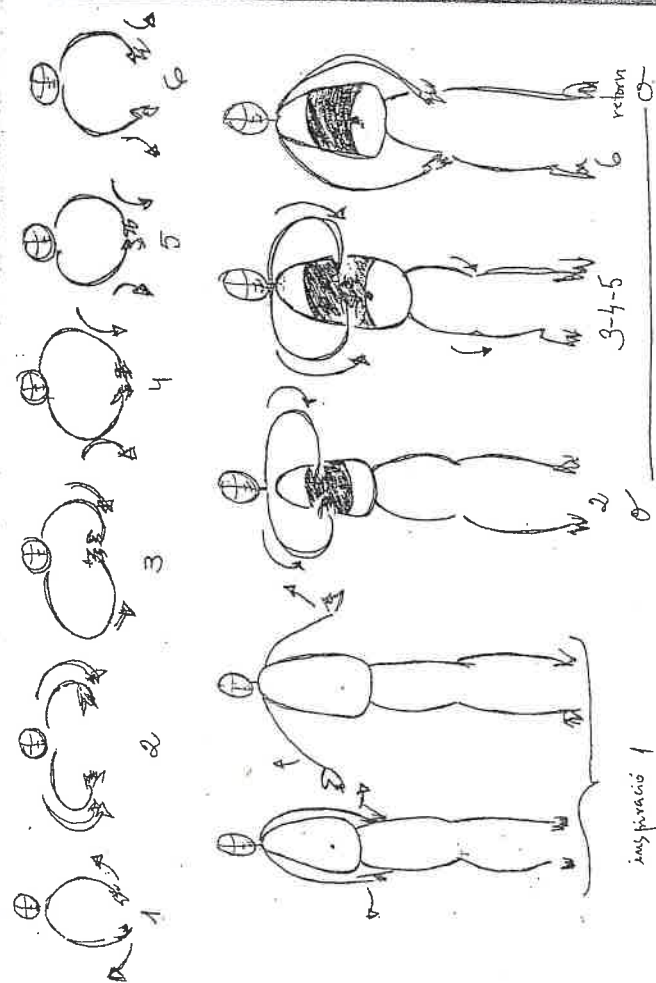
Energètica de la veu

Anna Subirana

0

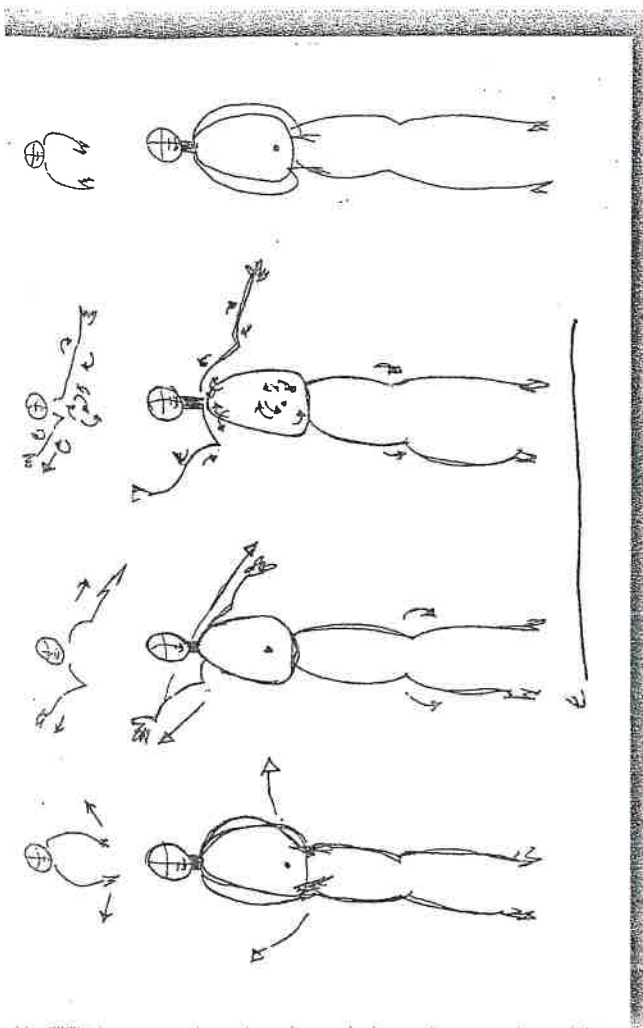
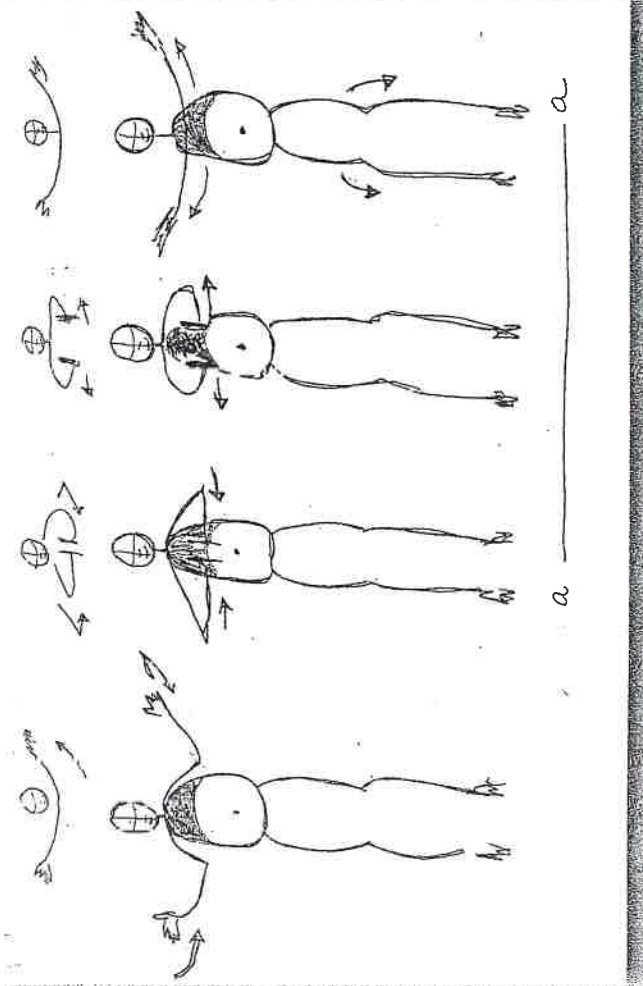


1

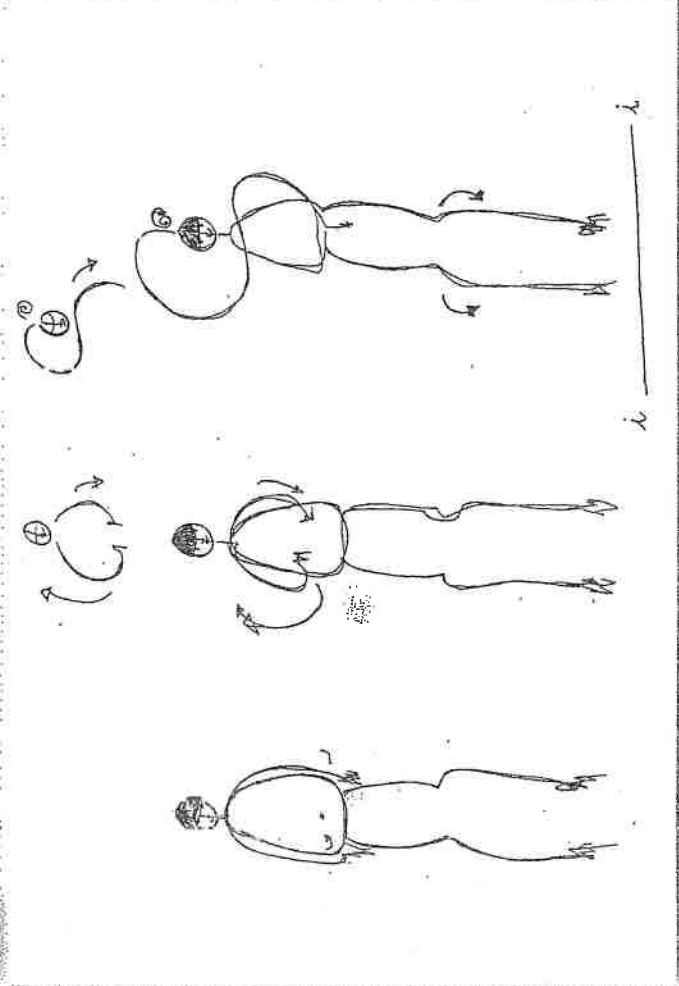


inspiració 1

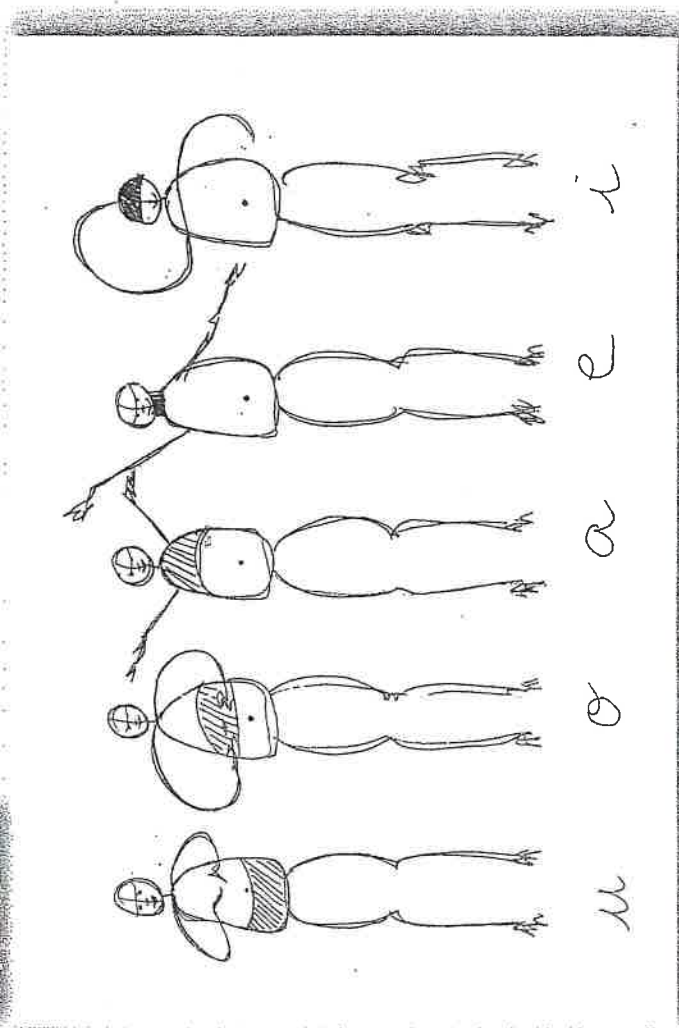
retorn



i



uoaei



BIBLIOGRAFIA

EL TAO DE LA RESPIRACIÓN NATURAL. Dennins Lewis. Ed Gaia
LA RESPIRACIÓN. Blandine Calais. Editorial la Liebre de Marzo
EL LIBRO DE LA VOZ de Michael Mccallion Ed Urano
EL TAO DE LA VOZ. S.Chun.Tao.Cheng. Ed Gaia
EL ESTUDIO DEL CANTO. Madeleine Mansión Ed. Ricordi
LOS ESPACIOS DE LA VOZ Myriam Alió Ed Clivis
LA VEU I EL NOSTRE COS. Anatomia funcional de la veu. Begoña Torres Gallardo.
Editorial Horsori
LA VOZ. LA TÉCNICA Y LA EXPRESIÓN. Ines Bustos. Editorial Paidotribo
LES CHAMPS DE LA VOIX. Art et Thérapie, num 68/69
SONIDOS QUE SANAN. Jonathan Goldman Ed. Luciérnaga
MÚSICA SONIDO Y CURACIÓN John Beaulieu. Ed. Indigo
LOS CHACRAS. Anodea Judith Ed. Robin Book
EL EFECTO MOZART. Don Campbell. Ed. Urano
LA MÚSICA EN LA MENTE. Eloise Ristad.Ed. Cuatro vientos editorial
EL LIBRO DE LA TERAPIA DEL SONIDO. Olivea Dewhurst. Ed. Maddock
ARTETERAPIA. Una introducción. Jean Pierre Klein Ed Octaedro
MUSIC FOR THE HEALING IMPAIRED. Carol and Clive Robbins. Ed. Magnamusic
Baton
SILENCIO. John Cage. Ed. Àrdora ediciones
IMPROVISACIÓN LIBRE. Chefa Alonso Ed. dos acordes
EL CAMINO DEL QI GONG. Kenneth S.Cohen. Ed. La liebre de marzo
SISTEMAS TAOISTAS PARA TRANSFORMAR EL STRESS EN VITALIDAD.
Mantak Chia. Ed Sirio
AUTOMASAJE CHI. SISTEMA TAOISTA DE REJUVENECIMIENTO. Mantak
Chia. Ed. Sirio
TAI CHI CHUAN. LA MEDITACIÓN EN MOVIMIENTO. Tew Bunnang. Ed. La
Liebre de marzo
LA ESPIRITUALIDAD EN EL CUERPO. Alexander Lowen. Ed. Paidós Contextos
MAESTROS Y CLAVES DE LA POSTURAM. Freres. M.B. Mairlot. Editorial
Paidotribo
CONCIENCIA SENSORIAL. Charles V.W. Brooks. Ed Los libros de la liebre de
marzo

Anna Subirana. Treball Corporal Integratiu.