

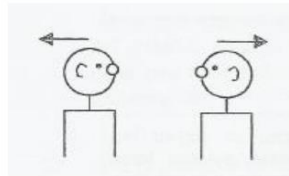
La duración total de estos ejercicios es aproximadamente 20 minutos. Se han de realizar 2 o 3 veces a la semana. Siempre sentados en una silla con la espalda bien apoyada.

1. Ejercicios de relajación de la musculatura del cuello

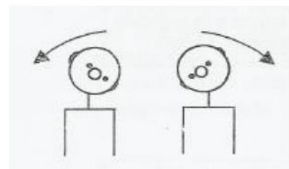
(5 repeticiones cada ejercicio, evitar movimientos bruscos)

- CUELLO/CABEZA

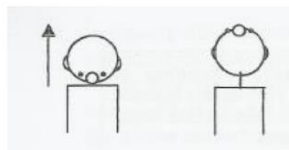
- Girar cuello derecha-izquierda (2 repeticiones)



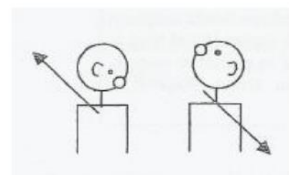
- Flexionar lateralmente derecha-izquierda (2 repeticiones)



- Inclinar hacia delante y hacia atrás (2 repeticiones)



- Balancear en ambas direcciones (2 repeticiones)



- HOMBROS

Relajar por tensión/distensión:

- Elevar – Aguantar – Soltar (repetir 3 veces)

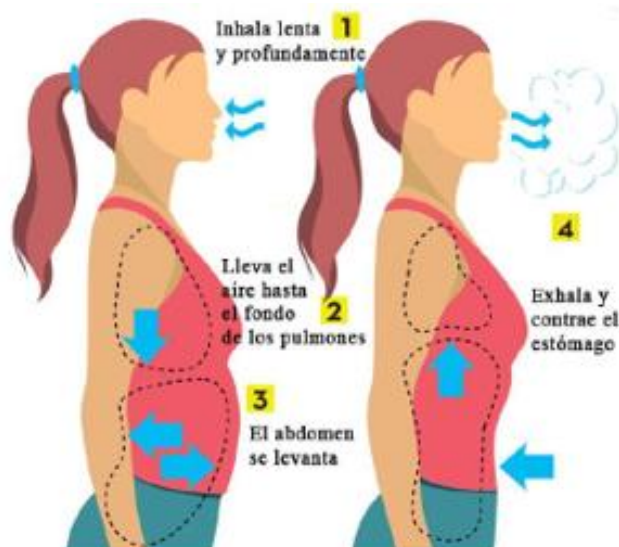


- Rotación hombros hacia delante y hacia atrás (repetir 3 veces)



2.Ejercicios de respiración

Se recomienda adquirir espirómetro (en farmacia) para trabajar con resistencia la secuencia que se describe.



Inspiro en 1 tiempo	Espiro en 1 tiempo
Inspiro en 1 tiempo	Espiro en 2 tiempos
Inspiro en 1 tiempo	Espiro en 3 tiempos
Inspiro en 1 tiempo	Espiro en 4 tiempos
Inspiro en 1 tiempo	Espiro en 3 tiempos
Inspiro en 1 tiempo	Espiro en 2 tiempos
Inspiro en 1 tiempo	Espiro en 1 tiempo
Inspiro en 2 tiempos	Espiro en 1 tiempo
Inspiro en 3 tiempos	Espiro en 1 tiempo
Inspiro en 2 tiempos	Espiro en 1 tiempo
Inspiro en 1 tiempo	Espiro en 1 tiempo

3.Ejercicios de movilidad de la musculatura facial

(5 repeticiones cada ejercicio)

- Labios

Abrir y cerrar la boca lentamente	
	
Abocinar labio (hacer morritos)/retraer labio hacia dentro	
	
Sonrisa contactando labios	
	

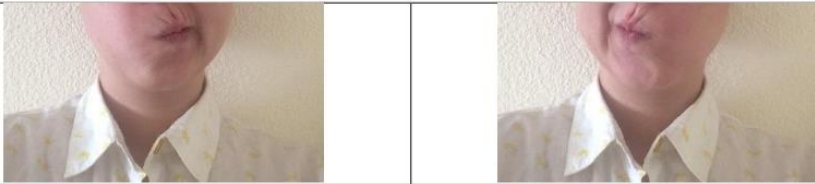
Sonrisa sin contactar labios



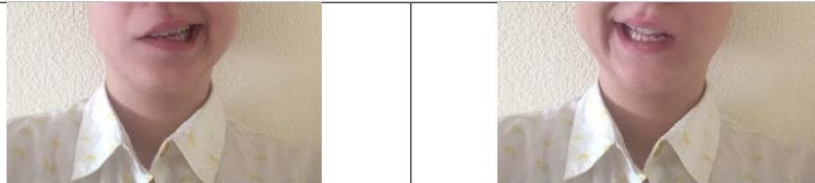
Morder labio inferior/morder labio superior



Llevar labios hacia una y otra comisura



Elevar una y otra comisura






Combinación de vocales (iuuiuiuiu)







Combinación de vocales (eoeoeoeoe)



Tensar y relajar la lengua manteniéndola adherida al paladar	
	
Vibración de lengua con fonema /R/	
	

- Velo del paladar

A. Imitación del bostezo

1. Punta de la lengua detrás de los incisivos inferiores sin tensión	2. Separar arcadas dentarias e inspirar por la boca como en un bostezo
	
3. Sentir una especie de bóveda en el interior de la cavidad bucal	4. Emitir sonido /m/ y percibir descenso de músculo digástrico y de laringe
	

4. Ejercicios de cierre glótico

(5 repeticiones cada ejercicio)

- Empujar pared o manos de otra persona diciendo: KA-KE-KI-KO-KU
- Empujar pared o manos de otra persona diciendo: AKA-AKE-AKI-AKO-AKU (todo lo alto y fuerte que sea posible)
- Soplar la palma de la mano 3 veces fuerte como si (jadeando)