

Tipos de respiración

Según Erich Wilk, los doctores en medicina Charlotte y Christian Hagena, y Brigitta Seidler-Winkler

Tipo lunar: inhalación activa	Tipo solar: exhalación activa
La inhalación se guía de forma activa. La exhalación es pasiva.	La exhalación se guía de forma activa. La inhalación es pasiva.
El estiramiento libera energía.	La contracción muscular libera energía.
Dormir sobre la espalda o sobre el lado derecho produce un estiramiento de los músculos intercostales exteriores.	Dormir boca abajo o sobre el lado izquierdo produce un estiramiento de los músculos intercostales interiores.
Zonas del cuerpo que necesitan estiramiento y calor: pecho, brazos, piernas, cuero cabelludo, orejas.	Zonas del cuerpo que necesitan estiramiento y calor: pelvis, cuello-garganta, cara (no las orejas).
Zonas del cuerpo que necesitan contracción, aplicación de frío y masaje fuerte: pelvis, cuello-garganta, cara (no las orejas).	Zonas del cuerpo que necesitan contracción, aplicación de frío y masaje fuerte: pecho, brazos, piernas, cuero cabelludo, orejas.
Se consigue la verticalidad mediante el estiramiento. Prefieren apoyarse sobre algo.	Se consigue la verticalidad mediante la contracción. Prefieren mantener la posición erguida mediante activación muscular.

Tipo lunar: inhalación activa	Tipo solar: exhalación activa
<p>El lado derecho es el fuerte. El peso se apoya en la pierna derecha. El oído derecho escucha mejor de cerca (importante para la entonación).</p>	<p>El lado izquierdo es el fuerte. El peso se apoya en la pierna izquierda. El oído izquierdo escucha mejor de cerca (importante para la entonación).</p>
<p>Se “inhala la voz”. Se inhala como oliendo a través de la nariz mientras la cabeza se inclina levemente hacia adelante estirando la nuca. No necesita mucha cantidad de aire, sino la sensación de oler un aroma. Durante la fonación la cabeza se suelta, se inclina levemente hacia detrás, dejando salir la voz.</p>	<p>Durante la fonación se inclina la cabeza levemente hacia adelante, como queriendo cantar por encima de una valla. En la inhalación pasiva se relajan los músculos, la cabeza se inclina levemente hacia detrás y se suelta la mandíbula. El aire entra por sí mismo.</p>
<p>Para liberar la voz es preferible un estado dinámico de movimiento. No conviene mantener la misma posición corporal muy seguido.</p>	<p>Para liberar la voz es preferible un estado de descanso. Con el movimiento la voz pierde su base.</p>
<p>Hay una boca imaginada en la nuca que se puede abrir bostezando o sonriendo. Las consonantes oclusivas (<i>p,t,k,b,d,g</i>) ayudan a que el flujo de voz vaya hacia atrás.</p>	<p>La voz necesita mucho aire. Los labios adoptan una posición de embocadura. La voz se emite por delante, por una “boca ampliada” que incluye boca y nariz, el asiento de la voz.</p>
<p>La respiración tiene una pausa tras la inhalación, con los pulmones llenos. De aquí se obtiene fuerza y expresión. El principio de la frase se acentúa y la voz continúa de forma relajada hasta que no queda aire.</p>	<p>La respiración tiene una pausa tras la exhalación completa. De aquí se obtiene fuerza y expresión. Se va dando más aire, de manera que la voz es dirigida y va recibiendo más aire hacia el final de la frase.</p>
<p>Es preferible calentar la voz con ejercicios que vayan de agudo a grave.</p>	<p>Es preferible calentar la voz con ejercicios que vayan de grave a agudo.</p>