

IMPORTANCIA DE LA RESPIRACION EN LA ORATORIA

La voz es el sonido que se produce al pasar el aire por la laringe, produciendo determinadas vibraciones en las cuerdas vocales. El aire debe pasar por la laringe al ser expelido de los pulmones y no al ser inhalado. No es útil el sonido que podría producirse al pasar el aire cuando ingresa, si fuera aspirado por la boca.

La respiración en oratoria debe ser:

**INHALAR POR LA NARIZ SIN EXCEPCIONES
EXHALAR POR LA BOCA, MIENTRAS SE HABLA**

El ingreso de aire por vía bucal es malo para el orador pues la boca no posee ninguno de los elementos naturales que sí se encuentran en las fosas nasales, que permiten purificar, filtrar, humedecer y calentar el aire que ingresa a los pulmones.

La nariz es un verdadero filtro de impurezas que se vale de la mucosa y el bello interno de las fosas para detener las partículas que pueden ser dañinas para el organismo. Además, esos mismos elementos humedecen y calientan el aire lo necesario para no agredir a la laringe.

En cambio, tomar por la boca el aire en su estado ambiental, por lo general contaminado, seco y a baja temperatura, produce un daño enorme a las cuerdas vocales que se resienten y a corto o largo plazo sufren enfermedades complicadas que requieren cuidados muy intensos y delicados.

Para evitar estos inconvenientes, el orador debe acostumbrarse a respirar tomando el aire por la nariz, evitando siempre la entrada del aire por la boca. En cada pausa, debe respirar cerrando la boca y tomando rápido por la nariz. Si Ud. está malacostumbrado y suele respirar por la boca, deberá realizar un esfuerzo adicional para superar el vicio. En todo caso, la recomendación es TOMAR CONCIENCIA DE LA PROPIA RESPIRACION. Analizar cómo respiramos es el punto de partida para poder cambiar un mal hábito.

La salida del aire, siempre debe realizarse mientras se habla. Nunca suspirar ni soplar, pues representa aire PERDIDO. El aire útil es el que sale produciendo el sonido de la voz. Y la administración adecuada de ese aire útil requiere el cuidado de no desperdiciarlo.

Recuerde entonces que nunca debe tomar aire por la boca, ni soltarlo en las pausas. Solamente tome por la nariz y suelte mientras habla, naturalmente.

Autor: Jorge Fiszer