



## EDUCACIÓN MUSICAL – CURSO LECTIVO 2025

SEMANA 8 - 7°

Nombre y sección:

Exploración de la fisiología y expresividad de la voz en relación con el canto.

Activar el sistema parasimpático —el encargado de la relajación, la digestión y el descanso— es totalmente posible usando la respiración, y una de las técnicas más efectivas es hacer las exhalaciones más largas que las inhalaciones.

Activar el sistema parasimpático es lo ideal para practicar técnicas eficientes para la voz y el canto.

### ¿Por qué funciona?

El sistema nervioso autónomo tiene dos ramas:

**Simpático:** activa el cuerpo (estrés, lucha o huida).

**Parasimpático:** calma el cuerpo (relajación, recuperación).

☛ Exhalar más largo que inhalar activa el nervio vago, que es la autopista principal del sistema parasimpático. Eso envía una señal de "todo está bien, podemos calmarnos".

🎧 Técnica de respiración para activar el parasimpático

### 🔗 Ejercicio básico: Inhalar 4 segundos, exhalar 6-8 segundos

#### 🔗 Paso a paso:

1. Encuentra una posición cómoda
2. Sentado con la espalda recta o acostado.
3. Cierra los ojos y relaja los hombros.
4. Inhala suavemente por la nariz durante 4 segundos (No fuerces el aire, que sea natural pero profundo).
5. Exhala lentamente por la boca o nariz durante 6 u 8 segundos (Como si soplaras una vela sin apagarla del todo: larga y controlada).
6. Haz una breve pausa de 1-2 segundos después de exhalar.
7. Repite de 5 a 10 minutos.



### 🕒 Ejemplo con tiempos:

Fase	Duración
Inhalación	4 seg
Exhalación	6-8 seg
Pausa	1-2 seg

### 🎯 Beneficios inmediatos:

- Baja el ritmo cardíaco
- Relaja los músculos
- Mejora la claridad mental
- Reduce el cortisol (hormona del estrés)

*Leer y escribir: el primer paso para transformar vidas*  
San José, Montes de Oca, San Pedro, del Banco Popular 50 m. Oeste y 150 m. Norte





¿Cómo puede ayudar el control de la respiración al interpretar una frase musical?

¿Por qué es importante la exhalación controlada al tocar un instrumento de viento o al cantar?

¿Qué sistema nervioso se activa al exhalar más lento que al inhalar?

¿Cuál es la función principal del sistema parasimpático?

¿Con cuales herramientas puedo medir el tiempo para una respiración controlada?

¿Cuántos segundos debe durar una exhalación para activar la relajación?

¿Por dónde se recomienda inhalar durante este tipo de respiración?

¿Cuánto tiempo mínimo se sugiere practicar esta técnica para notar efectos?

Dictado rítmico #1 con figuras musicales (Semicorcheas, corcheas, negras y blancas)

1.	5.
2.	6.
3.	7.
4.	8.