

- CONSTRUYE TU PROPIA LARINGE-

La laringe es el órgano responsable de tu voz.

Conocer cómo funcionan las cuerdas vocales te ayuda a comprender mejor la producción del sonido y el cuidado vocal.

El educador vocal Jeremy Fisher ha creado una laringe recortable en 3D que puedes imprimir y montar en casa para visualizar de forma sencilla las estructuras que intervienen en la voz.

El PDF incluye:

- Plantilla recortable
- Instrucciones de montaje en español
- Enlace a un vídeo demostrativo

Una forma práctica y visual de descubrir cómo funciona tu aparato fonador.

MATERIAL

- ✓ Plantilla de papel. Una vez recortada es recomendable pegar el papel sobre un cartón flexible para mantener su forma y firmeza (por ejemplo el cartón del rollo de papel higiénico)
- ✓ Tijeras
- ✓ Pegamento
- ✓ 4 encuadernadores pequeños: minitachuelas de metal tipo brad



NOTA:

Este tipo de tachuelas se pueden abrir para que los movimientos aritenoides y cricotiroideos sean lo más precisos posible.

Verás que los puntos **B** y **C** en el cartílago cricoides están marcados como líneas en lugar de puntos. Si cortas a lo largo de esas líneas para hacer pequeñas hendiduras en B y C, **la articulación cricotiroidea puede girar y deslizarse**, acercándose mucho más a los movimientos reales de los cartílagos.

VÍDEO

[En este enlace](#) puedes ver como Jermy Fisher, entrenador vocal, construye una laringe con movimiento. Recorta la plantilla adjunta. Miles de copias descargadas por diferentes profesionales, coaches, escuelas y universidades.

PREPARACIÓN

- Corta alrededor de los contornos gruesos del cartílago tiroides y el cricoides cartílago, los dos aritenoides y la epiglotis.
- Doblar por las líneas de puntos.
- Haga un pequeño corte horizontal a lo largo de las líneas gruesas a través de las letras **B** y **C** en el cartílago cricoides.

PEGADO

Cartílago cricoides

- Pega el **cartílago cricoides** para hacer un 'anillo' completo (pega una A encima de la otra). Las letras deben estar en el exterior del anillo/círculo.

Cartílagos aritenoides

- Pega el primer **cartílago aritenoideo** para formar una pirámide de tres lados (pega la cara D sobre la otra cara D).

Deja libre la solapa rectangular de la parte inferior.

- Repite con el otro **cartílago aritenoides**, pegando la cara E sobre la otra cara E.

Construyendo la laringe con los sujetadores de papel

De cartílagos aritenoides a cartílago cricoides

- Une el primer cartílago aritenoideo al cartílago cricoides, usando un sujetador de papel. Alinee la solapa F en el exterior del "anillo" cricoides, con la pirámide aritenoide sobresaliendo por dentro. Luego asegure con un sujetador de papel, empujando a través de la solapa F en el cartílago aritenoides y el punto F en el cartílago cricoides, y abriendo el sujetador dentro del anillo para asegurarlo.
- Repite con el segundo aritenoide y sujetador de papel, alineando la solapa G con el punto G en el "anillo" del cricoides.

Ambas pirámides deben sobresalir por dentro y por encima del anillo.

Del cartílago cricoides al cartílago tiroides

- Une el cartílago tiroides al cartílago cricoides, usando los dos sujetadores de papel restantes. Pon en línea el punto B en el cartílago tiroides al punto B en el cartílago cricoides. La tiroides debe estar fuera del 'anillo' cricoideo con los brazos largos apuntando hacia arriba por encima de los aritenoides.

Empuja el sujetador de papel a través del punto B en el cartílago tiroides y a través de la ranura que cortó anteriormente en el punto B del 'anillo' cricoides. Abra el cierre para asegurarlo.

- Repite con el punto C en el cartílago tiroides, asegurándolo con el sujetador de papel a través de la ranura en punto C en el 'anillo' cricoides. El cartílago tiroides debe asentarse fuera del 'anillo' cricoides, con el pliegue "Notch" sobresaliendo de la sección estrecha unida del anillo.

Epiglotis al cartílago tiroides (opcional)

- La punta estrecha de la epiglotis se adhiere al interior del cartílago tiroides, aproximadamente dos tercios del camino hacia abajo. El cuerpo de la epiglotis luego se asienta por encima de la muesca tiroidea.

