

## Consejos para curar la tartamudez



**La tartamudez (también conocida como tartamudeo) es un trastorno del habla que implica la repetición involuntaria de palabras y la prolongación de ciertos sonidos. Esto incluye la actividad anormal de ciertos músculos que producen el habla, como los labios, lengua, mandíbula y los pliegues vocales.**

**A continuación te menciono algunos consejos para afrontar la tartamudez.**

**1-Ponte delante de un espejo, e imagina que la persona que está reflejándose en el espejo es alguien más. En ese momento, piensa todo lo que quieres es expresar tus pensamientos a "tu manera". Y ¿porqué preocuparte? Si la gente te encuentra aburrido, no es tu problema que no sepan apreciar la forma de hablar de una persona.**

**2-Lee libros. Tu capacidad de mostrar tu carisma serán mejoradas. Simplemente lee en voz alta. Va a ser difícil al principio, pero te enseñara a respirar (un gran problema que la mayoría de los tartamudos tienen es cuando respiran cuando están leyendo o hablando) y para practicar [como superar la tartamudez](#).**

**3-Habla en un ambiente relajado y evita situaciones estresantes para hacerlo. Articula las palabras y verbaliza lentamente.**

#### **4-Ejercicios de respiración y yoga**

**Ciertas posturas de yoga como Suksham Vyayama, Surya Namaskar, Simhasana y algunos ejercicios de respiración como Bhastrika, Shodhana Nadi, y Pranayama son muy efectivos para el tratamiento de la tartamudez. La deficiencia de oxígeno es una de las causas de este problema del habla. El yoga y los ejercicios de respiración te ayudará a evitar la tartamudez al proporcionarte más oxígeno y la reducción de tu nivel de estrés.**

**5-Busca un grupo de ayuda en tu zona para aquellos que tartamudean. Estos grupos ofrecen técnicas de autoayuda y un ambiente relajado para practicar hablar sin presión.**

**En este punto tienes solamente dos opciones. O puedes continuar sufriendo con tu problema de [tartamudez](#), como lo vienes haciendo desde hace mucho tiempo, o puedes aprender a dominar este problema.**

**Si deseas más consejos para afrontar la tartamudez visita:**

**[comovencerlatartamudez.com](http://comovencerlatartamudez.com)**

**[consejosparahaceryoga.com](http://consejosparahaceryoga.com)**