

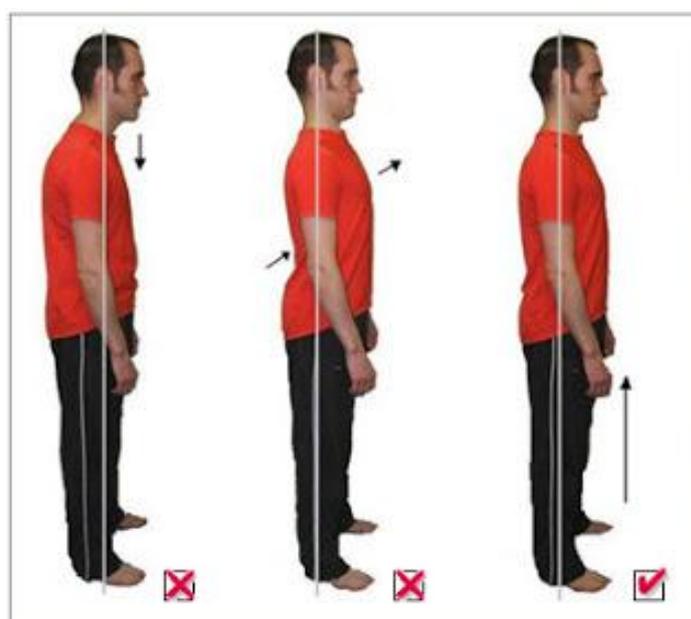
TEMA 2: LA VOZ HABLADA Y CANTADA

Contenidos	Actividades
1) Postura corporal 2) Relajación y respiración 3) Apoyo del aire 4) Emisión de la voz y vocalización	1) Ejercicio de postura corporal correcta 2) Ejercicios de relajación y respiración 3) Juegos para sentir el apoyo del aire 4) Trabajar diferentes emisiones de voz con juegos de imitación 5) Ejercicios de vocalización

1 Postura corporal

Empezamos por ser conscientes de la importancia que tiene la postura o **posición corporal**. Para ello practicamos conscientemente el siguiente ejercicio de pie:

- Sentir la relajación de los hombros y mantenerla en todo momento
- Alargar la columna, como si *tirasen ligeramente de nosotros* hacia arriba
- La cabeza descansa sobre las cervicales con naturalidad.
- Separar ligeramente los pies; distribuir por igual el peso del cuerpo



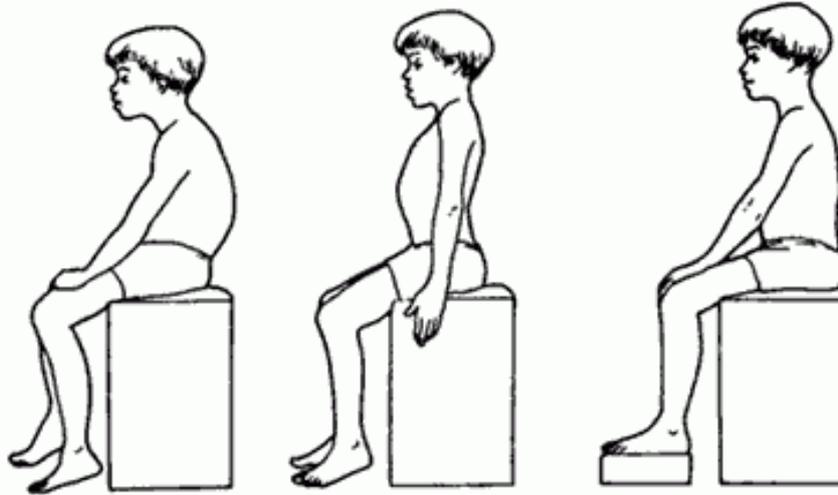
Incorrecto

Incorrecto

CORRECTO

Si estamos sentados, debemos tener en cuenta lo siguiente:

- Asentar la cadera sobre los huesos que se notan en las nalgas (moverse para los lados, como una canoa, y verificar la posición correcta)
- Mantener la columna y la barbilla rectas
- Brazos y hombros relajados



Incorrecto

Incorrecto

CORRECTO

2 Relajación

Debemos emitir la voz de forma natural, sin esfuerzo. Para ello, es necesario partir de la relajación, movilizándolo lentamente y conscientemente diferentes elementos de nuestro cuerpo:

- Relajar el cuello moviendo la cabeza hacia delante y hacia atrás y posteriormente de izquierda a derecha
- Sentir la relajación de los brazos; desde ahí practicamos la rotación de hombros alternativa primero y paralela después
- Con las piernas separadas y las rodillas ligeramente flexionadas, tomamos aire lentamente y aflojando los brazos; después inclinamos la cabeza hacia delante y nos doblamos por la cintura mientras expulsamos el aire. Finalmente nos enderezamos poco a poco; la cabeza se recoloca en el último momento.

3 Respiración

En una nueva fase practicamos la respiración consciente. En realidad, es la misma que la que hacemos inconscientemente durante el sueño. Existen varios tipos de respiración:

- a) **Diafragmática:** Colocando una mano en el abdomen, tomamos aire por la nariz haciendo una inspiración lenta, silenciosa y profunda. Enseguida notamos que se abulta el vientre. Para expulsar el aire, colocamos los labios en forma de “u”.
 - Inspiración en cinco tiempos y expulsión en cinco tiempos
 - Inspiración, bloqueo del aire y expulsión, todas en cinco tiempos
 - Igual, pero pronunciando “mu”, “lu”
 - Repetir los ejercicios anteriores acostados boca arriba, colocando un peso sobre el diafragma

- b) **Costo-lateral:** Con las manos apoyadas en las costillas flotantes, tomamos aire por la nariz haciendo una inspiración lenta, silenciosa y profunda, sintiendo el ensanchamiento de las costillas laterales. La espiración se hará de la misma manera que en los ejercicios anteriores. Por último, repetimos el ejercicio acostados o sentados.

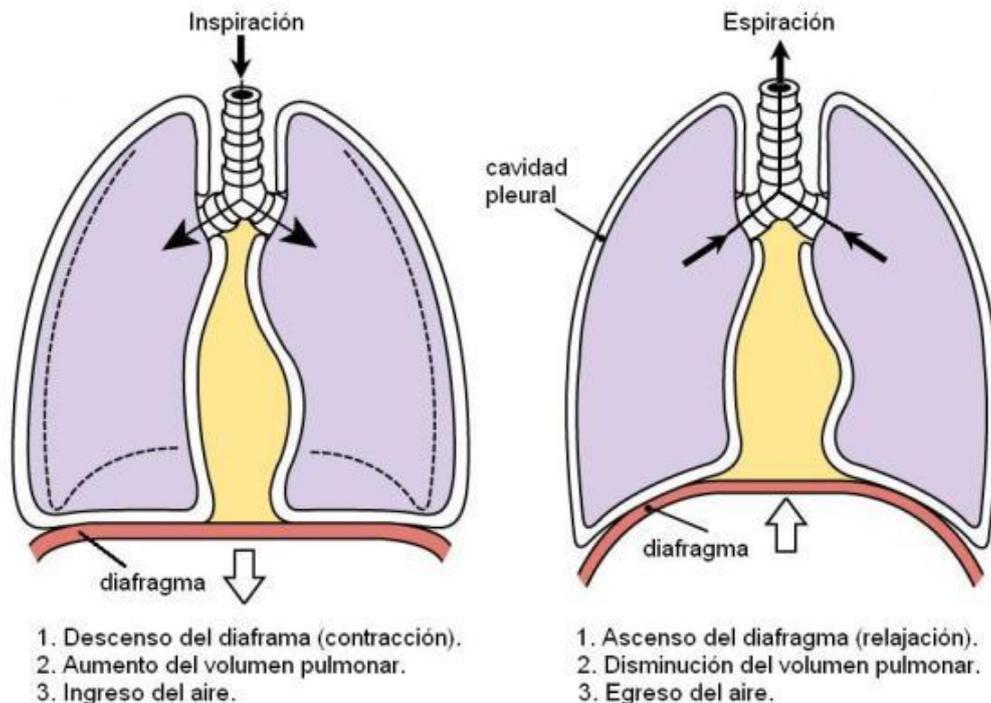
- c) **Completa:** Combinamos los dos tipos de respiración. En primer lugar la diafragmática y a continuación la costo-lateral.

4 Apoyo del aire

La voz (es decir, el aire), se apoya en la columna de aire que, almacenada en los pulmones, presiona el músculo del diafragma. Es fácil comprender la idea de “apoyo del aire” si practicamos conscientemente, con una mano en el abdomen, el fenómeno de la tos o de la risa (“ha, ha, ha” pronunciado con hache aspirada).

El **apoyo** es la capacidad de un cantante, un actor o un instrumentista de viento de equilibrar la actividad de diafragma, abdomen y laringe para controlar la presión del

aire debajo de la laringe o de la embocadura del instrumento. El resultado de la actividad del apoyo se manifiesta en la característica del sonido vocal. Un sonido con poco apoyo suena débil y flácido, un sonido con demasiado apoyo suena fijo, duro y agresivo. Solo con un apoyo bien equilibrado se puede lograr un sonido natural, emitido sin esfuerzo.



Esquema sobre la inspiración y espiración

Practicamos los siguientes juegos para sentir la respiración correcta combinada con el apoyo del aire:

- 1) Hacer pompas de jabón
- 2) Inflar un globo
- 3) Soplar una vela encendida; la llama no debe apagarse
- 4) Soplar cerca de un espejo; no debe empañarse con el vaho
- 5) En medio vaso de agua, soplar por una pajita y controlar que las burbujas vayan uniformemente

El apoyo del aire son los “cimientos” sobre los cuales construiremos *nuestra voz* hablada o cantada. En realidad, la voz no existe; es un conjunto de sensaciones, algo intangible, algo que no vemos y, en cierto modo, tampoco escuchamos.

5 Emisión de la voz y vocalización

El objetivo fundamental de la técnica vocal es producir un sonido bello y natural, emitido sin esfuerzo. Además de cuidar nuestra voz, al trabajarla correctamente estamos invirtiendo en salud, ya que son varios los beneficios que aporta el canto:



Según Ana de Mena (1994), *“Es importante que cada persona encuentre su altura tonal hablada. Para ello tendrá que ejercitar su voz en diferentes tonos, hasta encontrar la tonalidad adecuada a la palabra con sus correspondientes inflexiones ascendentes y descendentes”* (p. 75).

Para una correcta emisión debemos partir de la relajación de todo el cuerpo, así como de una postura correcta. Desde la respiración correcta, con un buen apoyo del aire y relajando la laringe, dirigimos nuestra atención al paladar, que tiene forma de bóveda. Buscaremos una sensación de bostezo y proyectaremos el sonido hacia los dientes; a medida que subimos la altura del sonido, debemos sentir el sonido en los pómulos, como esbozando una sonrisa. De esta manera, el sonido “pasa de largo” por la garganta y se instala en nuestra caja de resonancia, como cualquier instrumento; será un sonido más bello, uniforme y claro.

Para ampliar poco a poco nuestra tesitura vocal y mantener nuestra voz en buen estado, existen infinidad de ejercicios de vocalización. Deben trabajarse con asiduidad y

paciencia, buscando siempre las sensaciones sonoras que hemos comentado. Vamos a exponer algunos a modo de ejemplo:

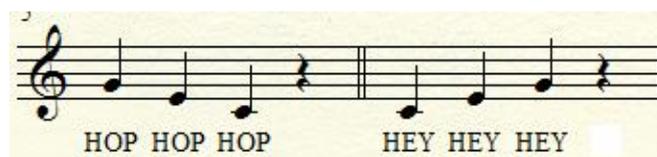
Primer ejercicio: Con la sensación de bostezo, tomamos aire y emitimos sobre un sonido: “mu”-“mo”-“ma”-“me”-“mi”. Vamos subiendo por semitonos desde el Do₃ hasta que la voz encuentre una altura cómoda.



Segundo ejercicio: El mismo ejercicio, pero sobre tres sonidos: Do-Re-Mi-Re-Do. Las sílabas alternas “zi” y “ze” se pronunciarán con “s” sonora, imitando el zumbido de una abeja.



Tercer ejercicio: Combinamos apoyo y emisión del sonido con las sílabas “hop” y “hey” sobre un arpeggio de tres notas descendente (“hop”) y ascendente (“hey”):



Poco a poco se irá *asentando* la voz en un tono natural, aquel en el que nuestra voz se proyecte mejor. El texto hablado se trabajará en un rango de alturas, pero siempre en torno a *nuestro* tono.

Bibliografía

MENA GONZÁLEZ, A. (1994), *Educación de la Voz. Principios de Ortofonía*, Aljibe, Archidona (Málaga)

OTAL, C. (2013), <http://vozytecnicavocal.blogspot.com.es/2013/>