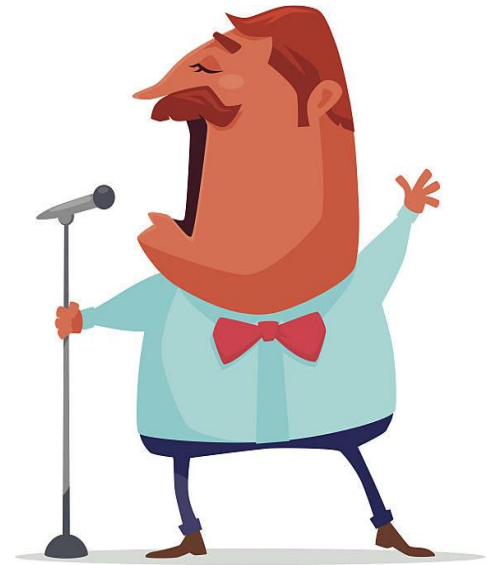


A TÚA VOZ ENCANTO, EN TEMPOS DE COVID



- 1.-VIVIMOS RODEADOS DE AIRE: CALIDADES DO SON
- 2.-O APARELLO FONADOR: RESPIRACIÓN E RELAXACIÓN
- 3.-EDUCACIÓN DA VOZ: RESOANCIA E ENTOACIÓN
- 4.-O SILENCIO. IMPORTANCIA DO SILENCIO COMO EXPRESIÓN E INTERIORIZACIÓN
- 5.-CANTAMOS, CONTAMOS E CREAMOS: POSIBILIDADES DA VOZ COMO MEDIO DE COMUNICACIÓN A TRAVÉS DOS TEMPOS: CANCIÓNS...

1.- VIVIMOS RODEADOS DE AIRE: CALIDADES DO SON.

Os coñecementos sobre esta pandemia cambian constantemente, e a súa vez vanse creando e actualizando. Porén, escribiuse moi pouco sobre a terapia da voz durante este período. O síndrome respiratorio agudo severo coronavirus -2 (SARS-CoV-2) transmítese polo medio de pingas, tanto na fala normal, na fala en voz alta ou no canto. Nestes actos xeramos partículas de aire cunha taxa de emisión que, dependendo da **intensidade** da voz, aumentan a probabilidade de transmisión de enfermidades infecciosas respiratorias.

CALIDADES DO SON. Definimos son coma aquela "sensación ou impresión producida no oído por un conxunto de vibracións que se propagan por un medio elástico, coma o aire".



Para entender e diferenciar os distintos sons describimos brevemente as 4 calidades esenciais que o definen:

Altura: Calidade do son que nos permite distinguir os sons graves e agudos.

Depende da frecuencia da onda.

Duración: Calidade do son que nos permite distinguir entre sons longos e curtos.

Depende da persistencia da onda.

Intensidade: Calidade do son que nos permite distinguir entre sons fortes e débiles.

Depende da amplitude da onda.

Timbre: Calidade do son que nos permite distinguir entre as distintas voces e instrumentos.

| TIPOS DE VOCES. | |
|-----------------|---|
| Soprano | (de do ⁴ a do ⁶). |
| Mezzosoprano | (de la ³ a la ⁵). |
| Contralto | (de sol ³ a fa ⁵). |
| Contratenor | Distinto timbre aínda que igual tesitura vogal ca contralto (de sol ³ a fa ⁵) |
| Tenor | (de re ³ a la ⁴). |
| Barítono | (de sol ² a mi ⁴). |
| Baixo | (de mi ² a mi ⁴). |

2.- O APARELLO FONADOR: RESPIRACIÓN E RELAXACIÓN

<https://youtu.be/ia6xX7G4tQI> 2.33'

O aparello fonador componse de órganos e condutos pertencentes a dous sistemas:

- Sistema respiratorio. Utiliza os pulmóns, os bronquios, a traquea e a larinxe.

- Sistema dixestivo. Sérvese dos dentes, beizos, lingua, padal e glote.

Tamén utiliza órganos específicos da fonación coma as cordas vogais.



As partes que compoñen este aparato son dous subsistemas:

- Sistema de fonación: encargado de xerar o chorro de aire cargado de ondas sonoras, e que abarca dende os pulmóns ata as cordas vogais.
- Sistema de articulación: Encargado de modular os sons: entrecortalos e modificalos, empregando o contido da boca e os beizos.

3.- EDUCACIÓN DA VOZ: RESOANCIA E ENTOACIÓN

TÉCNICA VOGAL



A técnica vogal baséase nas características propias de cada persoa e nas posibilidades individuais da súa voz. Posuír unha boa técnica vogal profesional non é doado.

Entre outros puntos traballaremos:

- A respiración diafragmática, fundamental para ter unha boa técnica vogal, vista no punto anterior.
- O quecemento da voz, axúdannos a evitar forzar en frío, e a ter disfonía, modulando a voz.



4.-O SILENCIO.

IMPORTANCIA DO SILENCIO COMO EXPRESIÓN E INTERIORIZACIÓN NA AULA.

Ssssshhhh. A petición de gardar silencio ten pola contra unha onomatopea moi sonora. Curiosamente facemos ruído para solicitar silencio, isto poderíase entender como un oxímoro. O silencio na música tamén. Son dous elementos confrontados e parecen opostos. De feito, poderíamos pensar que a música é en parte a ausencia do silencio. Pero nada máis lonxe. **O silencio é parte indispensable da música, aínda que se trate terminoloxicamente falando "da ausencia total de son". E está presente en maior ou menor medida en calquera composición musical.** Algúns son máis perceptibles, outros case milimétricos e imposibles de cazar polo máis adestrados dos oídos. Pero sempre están alí. O silencio non é triste e axúdanos a escoitar e tamén a situarnos.



5.-CANTAMOS, CONTAMOS E CREAMOS: POSIBILIDADES E BENEFICIOS DA NOSA VOZ COMO MEDIO DE COMUNICACIÓN A TRAVÉS DOS TEMPOS: CANCIÓNS...

Segundo un estudio de Harvard: "Os efectos que ten cantar sobre o corpo e a mente son sempre de alta calidade, independentemente de se o son emitido é bo ou de calidade peor que mediocre."

1. Mellora a túa capacidade pulmonar. As respiracións máis lentas e profundas, necesarias para cantar ben, son un exercicio pulmonar fantástico. É máis, o feito de respirar de forma correcta e utilizar o diafragma para cantar considérase un exercicio aeróbico. Así que cando cantas tamén vas ao ximnasio!
2. Mellora a calidade do teu sono. Un estudo demostra que os exercicios vogais e pulmonares que se requiren para cantar, melloran a calidade do sono. Non só iso, senón que aínda reducen os ronquidos. Así que xa sabes, se cando dormes parece que estean cortando o Amazonas cunha serra eléctrica, cantar pode ser o que necesitas.
3. Reduce niveis de estrés. Cando cantamos, sobre todo se é unha sesión de máis de 20 minutos, redúcese a cantidade de cortisol na sangue. O cortisol é coñecida como "A hormona do estrés". En cantidades normais axuda a regular moitas funcións corporais, como o control do azucre en sangue, o metabolismo, o sistema inmunolóxico o incluso a presión arterial, pero en épocas de estrés o cortisol dispárase producindo efectos moi daniños, como perda da masa muscular, aumento da presión arterial o diminución da libido. Cantar axuda a regular estes niveis, así que se estás estresado, empeza a cantar!
4. Axuda a manter o cerebro en boa forma. Unha mellor circulación sanguínea e mellor osixenación axudan a manter o cerebro saudable e incluso a xerar novas conexións. É tan beneficioso que a Alzheimer's Society introduciu o canto como ferramenta para manter a saúde mental e a memoria.
5. Mellora a memoria. Cando cantamos facemos traballar a memoria dunha maneira diferente á habitual e creamos novas conexións neuronais, ademais de fortalecer as existentes. Por se isto fora pouco, se cantamos en diferentes idiomas estimulamos de maneira adicional o exercicio cerebral. Polo tanto, aínda que che custe recordar algunhas letras, ou se cando cantas en inglés a túa canción sona máis aos Manolos que a Adele, a persistencia é o secreto. Non te rendas!
6. É antidepressivo. Xa se coñecía que cando cantamos, o noso corpo segrega endorfinas e oxitocina que nos fan sentir ben e que poden chegar a ser máis potentes cós opiáceos, pero agora estase descubrindo que un pequeno órgano no oído interno, o sáculo, xera sensacións de pracer cando cantamos, e o fai tanto se soamos ben como mal. Resumindo, que dá igual como o fagas, o importante é cantar.
7. Fortalece o sistema inmunolóxico. Cantar reduce o estrés e a ansiedade, diminúe a presión sanguínea, mellora a respiración, a osixenación e, como xa viramos, a calidade do sono. É normal, pois, que en xeral che axude a ter un sistema inmunolóxico máis forte.
8. Mellora a empatía e as relacións sociais. Tódalas actividades en grupo axudan a fortalecer as relacións interpersoais, pero co canto isto multiplicase. Demostrouse que os beneficios que achega o cantar en grupo chegan. Está demostrado que despois duns minutos de cantar xuntos, os latidos dos corazóns sincronízanse e laten á vez como se foran un: literalmente.
9. Cantar alarga a vida. Liches ben. A esperanza de vida de alguén que canta con regularidade, sobre todo se canta en grupo, é máis elevada que si non o fai. A suma de todas as vantaxes físicas, mentais e

emocionais, combinada coa mellora da vida social que te achega cantar en grupo, incrementa a túa esperanza de vida, segundo un estudo combinado das universidades Harvard e Yale.

Ademais diso, a voz achéganos identidade e as nosas posibilidades expresivas da voz son infinitas. Aí van dous exemplos:

- **SHEILA BLANCO CLARA SCHUMANN** <https://youtu.be/Enf-VMYOSu4> 1.15'
- **SHEILA BLANCO VIVALDI EL POLIFACÉTICO** https://youtu.be/eb1JZ_T5niI 1.12'
- **BOBBIN MCFERRIN** <https://youtu.be/p9hftN1Zgks> 3.12'