

COMPLEMENTOS DE LA FORMACIÓN VOCAL Y AUDITIVA.

Ejercicios de relajación:

La relajación es la técnica más adecuada para combatir el estrés. Nos hace tomar conciencia del propio cuerpo y a veces es una sensación relajante el saber que se tienen dedos en los pies. Los ejercicios moderan presión sanguínea y el ritmo cardiaco, eliminan los estados de tensión muscular. Provocan un estado físico y anímico equilibrado y confortable. Hay distintas técnicas de relajación, según el objetivo concreto que se persiga, pero siempre se pone el énfasis en dos objetivos:

- Respiración correcta para un buen aporte de oxígeno.
- Disminución de la tensión muscular acumulada.

Estos ejercicios consisten básicamente en provocar una tensión en determinadas partes del cuerpo, seguida de una distensión, que es la que provoca la relajación. Tratándose de la voz, hay que tener en cuenta el estado psíquico que condiciona esa voz, y por otro lado el estado de las zonas musculares que intervienen directa o indirectamente en ella. La voz, ya sea cantada o hablada es un gesto de todo el cuerpo.

Existen algunas zonas donde se acumula la tensión de manera inconsciente (pies, pelvis y columna vertebral).

Mientras estamos cantando se producen en el cuerpo multitud de movimientos musculares. La voz se resentirá si la postura corporal impide que esos músculos se muevan libremente. Todo el cuerpo interviene en el canto, pero de manera muy directa interviene la parte que va desde la parte inferior de la columna vertebral a la cabeza. En este tramo hay tres curvas, y si nos apoyamos en una pared, quedan huecos vacíos. Estas curvas han de estirarse de tal manera que el cuerpo quede erguido. Para acostumbrarnos a tomar la postura correcta, podemos seguir los siguientes pasos:

- Posición de partida: De pie, de espaldas a la pared, pies firmemente anclados en el suelo. El peso del cuerpo descarga en los dos pies por igual, con los talones separados unos diez centímetros y los pies abiertos ligeramente en forma de V.
- Estirar la curva inferior ajustando las caderas contra la pared.
- Estirar la curva superior, metiendo la barbilla y deslizando cuello y espalda hacia la pared.
- La curva central se ha estirado al aproximar a la pared las otras dos. En esta posición, separarse unos centímetros de la pared y sentir la sensación de caminar erguidos.

Músculos que intervienen en la formación de la voz.

- Diafragma como aporte de energía (motor).
- Laringe y cuerdas vocales. Movimiento del cuello.
- Lengua. Aunque es un estorbo, canaliza el aire.
- Labios, que configuran la resonancia.
- Mandíbula inferior, que con su movilidad modifica el espacio de la cavidad bucal.
- Nariz con buena ventilación.
- Rostro relajado y expresivo.

EJERCICIOS DE RELAJACIÓN.

- Tensar – destensar.

Posición de partida: Sentados, columna derecha y brazos caídos.

Tensar de manera progresiva los puños, antebrazos, brazos, hombros y cuello. Elevar los hombros con gran tensión. Destensar los músculos al mismo tiempo, a la vez que descendemos los hombros.

Ejercicios de cuello:

1) P de partida: De pie con el tronco recto y manos juntas detrás del cuerpo.

Dejar caer la cabeza hacia delante, sin inclinar el tronco ni forzar la inclinación (20 veces). Dejar caer la cabeza hacia atrás por su propio peso con la mandíbula relajada.

- P de partida: De pie.

Girar la cara hacia el hombro izquierdo y regreso al frente. Idem con lado derecho. Cuidar de mirar siempre al frente. Repetir una 20 veces.

- P de partida: De pie.

Inclinación de cabeza hacia el hombro izquierdo (la oreja tiende a tocar el hombro). Regreso a la vertical. Idem hacia el hombro derecho (20 veces).

- P de partida: De pie.

Tronco y cabeza derechas. Dejar caer la cabeza hacia delante. Iniciar un movimiento de rotación izquierda – derecha hasta el punto de partida. Repetir la rotación en sentido contrario.

Este ejercicio hay que iniciarlo por tramos, ya que es violento, hasta conseguir el giro completo. No forzar la postura.

Ejercicios de hombros:

1) P de partida: Sentados, tronco derecho y brazos caídos.

Mover hombros arriba y abajo los dos a la vez. Cabeza al frente. Mover hombro izquierdo arriba y abajo y luego el derecho. Mover derecho e izquierdo alternativamente.

2) P de partida: Sentados, tronco derecho y manos encima de los hombros.

Efectuar giros rotatorios de codos hacia delante y luego hacia atrás.

3) P de partida: De pie, tronco derecho y brazos caídos.

Rotar los hombros hacia delante y atrás.

- P de partida: De pie con las manos en la nuca.

Llevar los codos hacia delante hasta quedar paralelos. Llevarlos hacia atrás hasta quedar en cruz.

Ejercicios de tronco:

- P de partida: Sentados, hombros derechos y brazos caídos.

Inclinar el tronco hacia delante, hasta tocar el suelo con los dedos mientras expulsamos el aire. Levantarse

lentamente e inspirar.

- P de partida: Sentados en el suelo, piernas juntas, tronco erguido, brazos verticales paralelos, palmas hacia adentro.

Girar el tronco a izquierda hasta donde sea posible sin curvar. Regreso al centro. Girar tronco a la derecha y regreso (20 veces).

RESPIRACIÓN.

No se puede ser buen cantante, orador o instrumentista de viento si no se posee un buen control de la respiración. El estudio de la respiración es la base de la técnica vocal. La respiración pretende los siguientes objetivos:

- Todo el aire inspirado debe transformarse en sonido.
- Si se emite demasiado aire para un sonido, la voz resulta apagada.
- El aire inspirado debe fluir lentamente en columna desde la caja torácica a los resonadores.
- La inspiración debe realizarse siempre que sea posible por la nariz, ya que en ella el aire se filtra y se calienta. Esto es importante si se canta en lugares fríos o contaminados.

Para iniciar la técnica hemos de tratar de amplificar la respiración natural y desarrollarla. Es una respiración profunda que llena completamente los pulmones, a base de hacer descender el diafragma y dilatar los espacios intercostales.

Los tres tiempos de una respiración completa.

- Inspiración: Amplia, profunda, silenciosa y breve. Como aspirar el perfume de una flor.
- Suspensión y bloqueo: Las costillas están separadas y se tiene la sensación de descansar sobre ellas.
- Espiración: Para la música es el momento más importante. Emisión del aire controlada, lenta y dócil. Los músculos presionan hacia abajo.

EJERCICIOS:

- Gimnasia respiratoria:
- P de partida: De pie, tronco erguido, pies en forma de V y brazos caídos.
 - Inspirando, levantar lentamente los brazos en cruz hasta la horizontal.
 - Bloqueo y girar palmas hacia arriba.
 - Continúo la inspiración, levantando los brazos hasta tocarlos por encima de la cabeza(pulmones llenos).
 - Espirando, bajar los brazos hasta la posición de cruz. Bloqueo y girar palmas abajo.
 - Bajar los brazos hasta la posición departida.
- P de partida: La misma que la anterior. Brazos caídos por delante del tronco con las manos entrelazadas.
 - Espirar el aire de los pulmones.
 - Inspirando mientras se van levantando las manos por delante, sin separarlas, hasta tenerlas por encima de la cabeza lo más alto que se pueda.
 - Desde esta posición, girar las palmas hacia el techo sin soltarlas. Intento de tocar el techo. Fin de la inspiración.
 - Bloqueo.
 - Espirando, soltar las manos y bajarlas hasta la posición de brazos en cruz.

- Bloqueo.
- Continuar espirando hasta la posición de partida.
- Los mismos pasos que el anterior hasta el bloqueo.
 - A partir de aquí, soltar las manos, dejar caer bruscamente el tronco y los brazos mientras se suelta aire.
 - Sentir que el torso cuelga de las caderas y la cabeza del tronco.
 - Pausa en vacío.
 - Levantarse lentamente inspirando, para evitar mareos.
- P de partida: De pie, piernas moderadamente separadas. Brazos relajados a lo largo del cuerpo.
 - Eliminar con fuerza el aire con movimientos de contracción. Iniciar la inspiración junto con el movimiento del brazo derecho, que se eleva describiendo un semicírculo por encima de la cabeza. El torso sigue ese movimiento hasta el tope impuesto por la cadera.
 - Bloqueo.
 - Espiración volviendo lentamente a la posición de partida.
 - Repetir con el lado izquierdo.
- Ejercicios para localizar y sentir la respiración diafragmática.

Antes de iniciar estos ejercicios se deben de vaciar los pulmones con una espiración brusca inicial.

- P de partida: De pie, brazos caídos a lo largo del cuerpo.
 - Inspiración lenta y continua, contando mentalmente 1, 2, 3, 4 a intervalos de 1 segundo (con los pulmones llenos y cuidando de que los hombros permanezcan inmóviles).
 - Bloqueo (1 tiempo).
 - Espiración lenta y continua contando como antes, expulsando el aire entre los dientes.
 - Bloqueo.
 - Repetición del ejercicio sin interrupción 5 veces.

Variante: Repetir el mismo ejercicio aumentando los tiempos de inspiración y espiración. Bloqueo siempre a 1 tiempo. Vamos a intentar conseguir una respiración diafragmática realizada inconscientemente.

Variante: El mismo ejercicio anterior reduciendo los tiempos de inspiración a 3, 2 y 1, y prolongando la espiración a 7, 8, 9 y 10. El objetivo final es que la inspiración sea breve y la espiración larga.

- Ejercicios para el control de la respiración.

Una vez automatizado el movimiento respiratorio, debemos perfeccionar la espiración, que es el momento más importante.

1º) Inspiración lenta.

2º) Bloqueo.

3º) Espiración: sssss... Muy suave, regular, uniforme y sin rupturas, sin aumentos o disminuciones de volumen.

Inspiración: Todo el aire posible y colocar los labios en posición de producir un soplo afilado y muy fino.

Espiración: Soplar sobre la llama de una vela a unos 15 o 20 centímetros de distancia. La llama se inclina, varía de tamaño, pero no se debe de apagar ni parpadear.

Sostener esa espiración unos 20 segundos de manera controlada y uniforme. El control del soplo se realiza con el diafragma.

Contar de palabra a un tempo de 72 negras por minuto, economizando todo el aire posible. Cantar hasta agotar todo el aire. Ir comprobando los progresos. Es una cifra correcta llegar a los 40.

Efectuada la inspiración, leer sin respirar párrafos de unas 120 sílabas. Buscamos la espiración controlada durante largo lapso de tiempo.

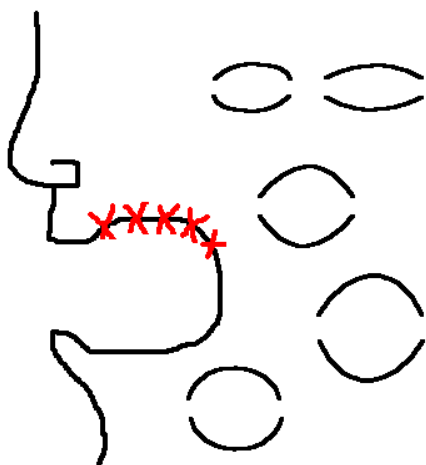
Ejercicios de impostación:

La impostación consiste en el pleno aprovechamiento de la espiración para la producción de sonidos. Requiere de tres condiciones:

- Que la columna de aire esté bien apoyada en el diafragma.
- Que no se opongan obstáculos a la vibración.
- Que ese aire ya transformado en sonido sea proyectado convenientemente a los resonadores.

Más en concreto, tenemos que lograr un hábito de buena respiración costal – diafragmática. Hay que lograr que la epiglotis y paladar blando dejen libres los conductos formados por la glotis y la parte inferior de las fosas nasales, sin interceptar el paso del aire. Las cuerdas vocales deben vibrar libremente en toda su extensión. Estas condiciones se dan espontáneamente en la posición de bostezo.

Posición de la vocales:



Las vocales son el resultado de una determinada colocación de los labios.

Colocación impostada de las vocales:

En la A, se dejan caer las mandíbulas sin forzar. Paladar blando y lengua no intervienen. Los labios describen un óvalo horizontal.

La O es una mera variación de la posición de los labios, que forman un óvalo vertical. El sonido va un poco más atrás.

En la E, los labios forman parte de un óvalo aplanado. La lengua interviene para proyectar el sonido un poco más hacia delante. No debemos abombar la lengua.

En la I, la posición de los labios es similar a la E, con las comisuras menos separadas. Posición próxima al círculo. Implica separar algo más la mandíbula.

En la U, los labios se contraen hasta un pequeño círculo. Procurar no cerrarlos excesivamente y evitar que la lengua vaya hacia atrás.

Las cuerdas vocales son imposibles de controlar. Toda actuación sobre ellas es indirecta. La única posibilidad de intervención es dejarlas libres mediante la relajación. El resto será trabajo de las mandíbulas, paladar, lengua, labios...

Práctica de las consonantes:

El empleo armonioso de vocales y consonantes es la articulación. Hace las veces de barrera, reteniendo el flujo sonoro y aliviando la laringe. Una buena articulación evita la fatiga vocal sin restar amplitud a la voz. Desde el punto de vista de la articulación, distinguimos tres grupos de consonantes:

1) Sonidos auxiliares: La vibración se produce sin la intervención preponderante de las cuerdas vocales.

La M se produce en las fosas nasales y se transmite al exterior por las ventanas de la nariz. Los labios están plenamente cerrados. Es un sonido fácil de producir y su colocación natural es en los resonadores superiores.

En la N, la vibración se produce en las fosas nasales y en la boca, por influencia de las primeras. La boca no se cierra con los labios, sino interponiendo la lengua. La vibración sale por las ventanas de la nariz y a través de los dientes. Sonido fácil de producir.

La L es semejante a la anterior. La lengua se interpone, pero deja paso por los dientes laterales. La resonancia se produce principalmente en la boca, y las fosas nasales son resonadores auxiliares. El sonido sale al exterior por la boca. Hay que procurar diferenciar el sonido de N y L mediante la separación lateral de la lengua.

La R produce vibración entre la punta de la lengua y los alvéolos superiores. Este sonido no aprovecha ningún resonador superior, por lo que es relativamente pobre entre los sonidos auxiliares. Hay personas con frenillo, que es un problema consistente en que la lengua se retrae de su base.

En la S no hay vibración de resonadores. El aire pasa por la barrera de los dientes. El sonido se produce directamente por la columna de aire que sale a presión entre los dientes y la lengua, y adopta una forma acanalada. El principal problema que plantea es el de su equilibrio, ni demasiado silbante ni demasiado suave. Evitar sh y ds.

La J tiene un sonido difícil y áspero. Se produce por contracción de la epiglotis y la úvula. La vibración se produce en la faringe. El sonido debe equilibrarse, de forma que no resulte desgarrante, ni tan suave que pierda su característica.

Una vez ejercitadas las distintas pronunciaciones de manera aislada, deben practicarse con vocales:

- En combinaciones directas: ma, ne, li, ru, so, ja, me, ni, lu, ro, sa, ge, mi, nu, lo, ra, se, gi, mu, no, la, re, si, ju, mo...
- En combinaciones inversas: am, en, il, ur, os, an, el, ir, us, om, al, er...

2) Los ataques:

No son realmente sonidos, sino formas de iniciar sonidos. Se producen al liberar la columna de aire, y por tanto como consecuencia de los diversos modos de oclusión que se pueden oponer a la salida del aire. Pueden ser suaves o fuertes, según esa liberación sea gradual o brusca.

BP: Partiendo de posición de labios cerrados, al separarlos se produce la b si la separación es lenta, y p es brusca. Es necesario diferenciar esos sonidos.

DT: La oclusión se produce apoyando la lengua sobre los dientes superiores. Esa separación puede ser lenta o brusca.

VF: La oclusión se produce entre dientes y labio inferior

SH,CH: En este grupo, la lengua adopta una forma ancha. Apoya los bordes en los molares, y la parte central apoya contra el paladar duro. Un sonido que con frecuencia parece contaminado por otros.

G,K: Se produce en la laringe. La epiglotis cierra el paso del aire. La diferencia fuerte o suave no es tan clara como en otros grupos y hay que trabajarla.

3)Sonidos mixtos: Derivados de la asociación de otros fonemas. La LL es la suma de l+i. La Ñ es la suma de n+i. La X es el resultado de k+s. La práctica se basa en la misma idea que los ataques.

El trabajo sobre las consonantes debe centrarse en los ataques fuertes y suaves. Combinarlo con los timbres básicos y después con los auxiliares. Como método de trabajo podemos acudir a trabalenguas, o a la lectura en columnas (leer la primera sílaba de los párrafos).

Otras consideraciones:

- En general hay que duplicarlas tanto para el canto como la oratoria.
- La r suave se pierde casi por completo en el canto. Hay que esmerarse en reforzarla si convertirla en rr.
- La s tiene el peligro de que pone de manifiesto los desajustes entre voces.
- Dosificando la importancia y fuerza de consonantes, se potencia la expresividad en canto y dicción.

Ejercicios básicos para la proyección de la voz cantada y hablada:

El aire hace vibrar las cuerdas vocales, pero ese sonido resulta insignificante. Necesita encontrar un amplificador. Los principales resonadores son los faciales, que están situados entre la mandíbula superior y la frente. El paladar óseo, el cavum, la región de la faringe, los senos frontales, esfenoidales, fosas nasales. Los sonidos graves encuentran también su resonancia en el pecho. Al hablar solo utilizamos la resonancia de pecho y palatal. La técnica de la voz cantada y hablada consistirá en potenciar hasta donde sea posible los resonadores superiores.

Ejercicios de voz cantada: Se entiende que para hacer estos ejercicios hay un previo conocimiento y dominio de los ejercicios de vocalización.

1)Localizar los resonadores faciales: Boca cerrada en posición natural.

- Ensayar la sensación de bostezo reprimido (boca cerrada).
- Inspiración por la nariz. Bloqueo.
- Atacar una nota grave sobre mmm...
- Sustener el sonido largamente, y recortarlo cuando vaya acabando el aliento. Continuar con semitonos.

- Se sentirán vibraciones detrás de la nariz.

2) Mantener un punto de ataque:

- Repetir el proceso hasta el momento del ataque.
- Atacar sobre m y n alternativamente.
- El sonido no debe cambiar, solo el timbre de la consonante.
- Continuar por semitonos.

3) Aparición de las vocales:

- Una vez localizado el punto de resonancia, caminar de mmmm hacia o. Realizar una sucesión de intervalos con mmmm (Do, Re, Mi...)
- Repetir el ejercicio por semitonos.
- No pasar a otra vocal si no se domina la anterior.

4) Logro de flexibilidad en la mandíbula:

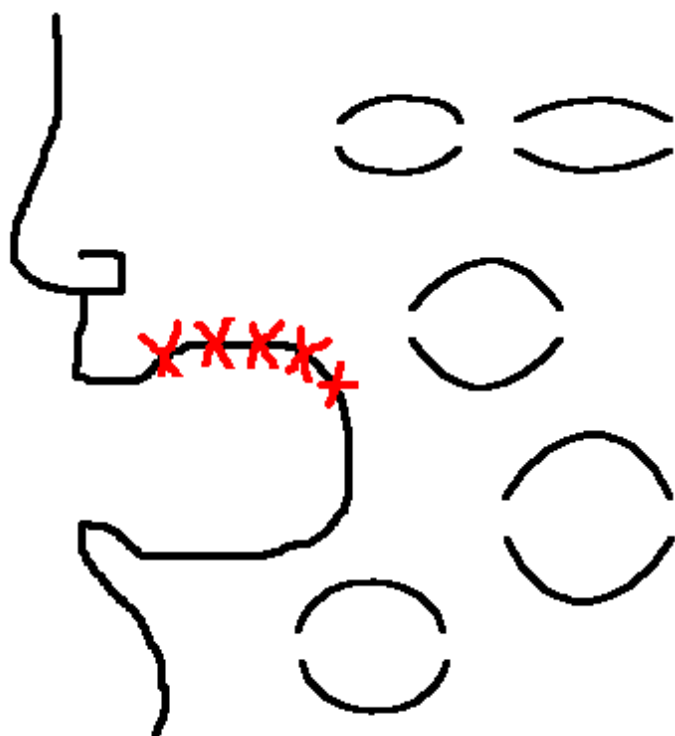
- Decir Ddda...e sobre una nota tenida.
- Ir subiendo por semitonos.
- La lengua, después de haber estado pegada al paladar al decir da, pasa a una situación de reposo absoluto, como si fuera ella quien empuja la mandíbula hacia abajo.

5) Articulación:

- Hacer combinaciones de distintas vocales en arpeggios ascendentes.

The image shows a musical score for four tracks, labeled Pista 1 through Pista 4. The score is written in 4/4 time. Pista 1 and Pista 2 contain a sequence of ascending eighth notes, with triplets indicated by a '3' and a bracket. Pista 3 and Pista 4 are empty staves.

a



e

i

o

u

IEAOU