

**LA VOZ.
TÉCNICAS
TEATRALES
PARA LA VOZ
CANTADA Y
HABLADA.
EL CORO.**



INDICE:

1. INTRODUCCIÓN. LA VOZ HABLADA Y CANTADA. (pág.2)
2. LA RESPIRACIÓN. (pág. 8)
3. LA RESONANCIA. (pág. 15)
4. LA ARTICULACIÓN. (pág. 19)
5. LA PROYECCIÓN. (pág. 24)
6. LA INTENCIÓN: ANÁLISIS ACTIVO DEL TEXTO. (pág. 31).
7. LA CREACIÓN DE UN CORO ESCOLAR (pág. 41)



1. INTRODUCCIÓN. LA VOZ HABLADA Y CANTADA

La **voz hablada y cantada** se producen a partir de los mismos órganos pero cada una tiene sus características particulares. De ahí que tengamos que educarla. Se canta como se habla, pero el control que hay que ejercer sobre los distintos órganos que intervienen es mucho mayor cuando se canta.

Para conocer estos matices debemos recordar las **características o cualidades** de un sonido: la altura (depende de las vibraciones de las cuerdas vocales), la duración (depende del tiempo que siguen vibrando las cuerdas vocales), la intensidad (está condicionada por la presión del aire) y el timbre (está ligado a la forma de las cavidades resonadoras).

Parámetros	Voz hablada	Voz cantada
Altura	Poco precisa	Muy precisa
Duración	Mayor importancia de las consonantes que las vocales	Mayor importancia de las vocales que de las consonantes
Intensidad	Poca variación: aproximadamente 40 dB	Grandes variaciones: de 40 a 120 dB
Timbre	Aunque es necesaria una colocación y una buena utilización de los resonadores, no hace falta tanta precisión	Es necesaria una perfecta colocación y utilización de los resonadores

La voz hablada abarca alrededor de una quinta y difiere en una octava entre hombres, por un lado, y mujeres y niños y niñas, por el otro.



De las cavidades de resonancia, la más importante es la cavidad bucal, en la cual es posible regular a voluntad la apertura y posición de la lengua, sobre todo para la formación de las vocales. La **calidad de la voz** depende del número de armónicos y mejorará con un buen apoyo respiratorio. El **color de la voz** estará dado por tanto por el timbre y su control será fundamental. Cada persona tiene unas características vocales propias. Por ello hay que diferenciar una de otra.

La voz hablada:

La capacidad de comunicarse a través del sonido articulado, voz hablada, mediante la fonación es un hecho exclusivamente humano.

La voz es pues resultado del comportamiento simultáneo de una serie de aparatos y sistemas (digestivo, respiratorio, auditivo, sistema nervioso central y periférico, etc.) cuya principal función, tomados aisladamente, no es precisamente la de la fonación

El Aparato Fonatorio se integran estructuras y órganos como la boca, los labios, la lengua, los dientes, los senos frontales y las cavidades paranasales, la faringe, la laringe, los pulmones, el músculo diafragma, los músculos intercostales, los músculos de la pared abdominal etc., muchos de los cuales tienen una gran movilidad.

Dada esa movilidad la posibilidad de emitir sonidos distintos es, sino infinita, al menos inmensa.

La voz cantada:

La voz cantada, emisión de sonido articulado y modulado, constituye sin ninguna duda el primer instrumento musical que el ser humano utilizó.

En la conformación de las características vocales de un individuo habrá tenido una gran importancia las características vocales que tuvieron aquellos que le rodearon en la infancia, los progenitores de manera principal, de los que se copia de manera subconsciente formando parte del aprendizaje.

La voz cantada es sonido articulado y modulado, por lo que tiene las características de intensidad o amplitud, tono o frecuencia, y timbre o composición armónica.

La voz es desde el punto de vista acústico un fenómeno sonoro.



Pautas generales de higiene vocal para mantener una voz sana

1. Beber de 8 a 10 vasos de agua diarios. Y llevar una botella de agua a las clases o cuando tengamos que hablar más de lo habitual.
2. Limitar el consumo de alcohol y cafeína; ambos deshidratan los pliegues vocales y pueden producir daño en los tejidos.
3. Evitar el tabaco y las drogas. El tabaco puede ser una de las causas de cáncer laríngeo y lo que está claro es que reseca mucho las mucosas y eso no ayuda.
4. Reconocer, reducir y eliminar hábitos de abuso vocal: conductas o hábitos que tienen un efecto traumático sobre las cuerdas vocales, por ejemplo, los ataques fuertes de sonidos, en especial palabras que comienzan con vocales, tanto en la voz hablada como cantada.
5. Evitar hablar fuerte, en la medida de lo posible. Hacer lo o gritar con ruidos de fondo puede producir un problema vocal. Descansar los momentos en que no sea necesario usar la voz.
6. Toser o carraspear para limpiar la laringe puede dañarlas cuerdas vocales. Es mejor sorber pequeñas cantidades de agua para aliviar y “aclarar” la garganta.
7. Prestar atención al reflujo gástrico. El reflujo gástrico frecuente o sensación de ácido en boca pueden ser síntomas cuando los ácidos del estómago llegan a la laringe y producen problemas vocales. Es recomendable comer al menos 3 horas antes de ir a dormir.
8. La utilización de fármacos (con prescripción o sin ella) pueden afectar a las cuerdas vocales. Algunos pueden deshidratarlas, en ese caso se debe ingerir grandes cantidades de agua.



9. Protegerse de irritantes potenciales. Irritantes ambientales como polvo, químicos, tabaco, aire seco, aire acondicionado...
10. Prestar atención a problemas odontológicos. Las infecciones en la boca pueden afectar el sistema inmune y como consecuencia repercutir en laringe.
11. Prestar atención al estrés (físico y mental). La voz se relaciona con las emociones (la tensión o depresión pueden reflejarse en ella). No grite cuando esté enfadado o ansioso. Las técnicas de relajación y respiración pueden mejorar la voz.
12. Prestar atención a los cambios hormonales en cualquier etapa de la vida de la mujer y el hombre, niño o niña, ya que pueden producir problemas vocales.
13. Descansar y dormir suficiente, al menos 7 u 8 horas al día.
14. Dieta equilibrada. Evitar comidas picantes y productos lácteos que puedan llegar a afectar la voz (suelen producir flemas).
15. Voz ronca o soplada puede ser síntoma de un problema vocal. Cuando esto pase, no uses la voz cuchicheada y trata de reposarla en caso de problemas inflamatorios o infecciosos que afectan a la laringe. Si los síntomas persisten por más de 2 semanas, consulta a un especialista.
16. Prestar atención a las alergias. Estas pueden ser la causa de abuso vocal (Jackson Menaldi *et al.*, 1999).
17. Tomar clases de técnica vocal. Puede ser muy beneficioso implementar ejercicios de calentamiento antes y después de usar la voz hablada o cantada (acordaos de bostezar y “relinchar” y nuestros ejercicios de resonancia y relajación)
18. Estar atento a los cambios de calidad vocal. Controlar cualquier cambio de la voz y consultar con un otorrinolaringólogo especializado en voz si el problema persiste más de una semana.
19. Mantener el flujo de aire en forma suave cuando realizas ejercicios físicos, en especial cuando se levanta peso.

20.Mantener una buena postura.

21.Proyectar la voz mediante un soporte muscular respiratorio adecuado.

22.Hablar en tono claro y óptimo. Evitar hablar muy agudo o muy grave, ya que se puede dañar el mecanismo vocal.

Recuerda que tu voz es tu herramienta de trabajo, por ello valora tu voz, escucha tu voz, invierte en la salud y el cuidado de tu voz y asiste a revisiones periódicas de tu voz con el médico especialista.

Para saber más...

- Cobeta, I., Núñez, F. y Fernández, S., *Patología de la voz*, Marge books, 2013.
- Guzmán, M., “Calentamiento vocal en profesionales de la voz”, *Revista Logopedia, Foniatría y Audiología*, Vol. 3-Núm.2, 2010, 100-105.
- Jackson-Menaldi, C., *La voz patológica*, Panamericana, Buenos Aires, 2002.
- Ortega, A. “Trastornos de la voz”, *Revista Médica Clínica Las Condes*, Vol. 20-Núm. 1, 2009, 116-124.
- AA., *Tópicos Iberoamericanos en Voz hablada y Cantada* Vol. I, Córdoba, Argentina, 2012. Basado en las recomendaciones de Carolina Vittar en blog del IEV (Instituto Español de la Voz)



2. LA RESPIRACION

Desde un punto de vista material, la voz es un sistema formado por tres sub-sistemas que trabajan coordinados:

Sistema respiratorio, formado por los músculos abdominales y torácicos, diafragma, pulmones, y costillas. Tiene la función de proporcionar y regular la presión de aire necesaria para la vibración de los pliegues vocales

‘**Sistema fonador**’, compuesto por la laringe y los pliegues vocales. Al vibrar éstos últimos transforman la presión en ondas de aire comprimido generando sonido, frecuentemente descrito como un zumbido, y subiendo o bajando la frecuencia con la que vibran, suben o bajan la altura de la nota que producen.

‘**Sistema resonador**’. Tracto vocal, faringe (garganta), cavidad oral, cavidades nasales. Convierte el “zumbido” en el sonido reconocible de una voz humana.

EL SISTEMA O APARATO RESPIRATORIO.

Importancia de la buena respiración

La mayor parte de personas no oxigena bien el organismo porque respira muy rápido, introduce y expulsa el aire de los pulmones sin darle oportunidad para que obre con efectividad. La respiración lenta y profunda es el mejor antídoto contra la pereza, el desánimo, el estrés y las angustias. Además calma la ansiedad y produce sensación general de bienestar físico y síquico.

La mala respiración da lugar a cansancio de la voz y a que se reduzca la dinámica del mensaje. El dominio de la técnica adecuada de respiración es un factor de vital importancia para quien desea aprender a hablar en forma expresiva ya que el aire es la materia prima para la producción de la voz.



Además si respiramos bien estaremos más sanos y jóvenes ya que una buena oxigenación de nuestras células es lo más importante para mantenerlas en perfecto estado. Una buena respiración y todo son ventajas.

¿Por qué entra el aire?

El ingreso de aire a los pulmones se produce debido a una diferencia de presiones entre el exterior y el interior de los pulmones. Cuando la presión de los músculos expande los pulmones, la presión en el interior aumenta y hace que ingrese el aire. La cantidad de aire que entra es directamente proporcional a la presión que ejerzan los músculos. A mayor presión mayor cantidad de aire.

La respiración cumple un papel fundamental en la producción de la voz, puesto que ésta produce la presión necesaria para mantener la ondulación de los pliegues vocales.

El aire, y su gestión son el pilar sobre el que se asienta la voz. Comprender su funcionamiento, aunque sea de una forma general o básica, será de gran ayuda para mejorar tu sonido.

¿Con qué respiramos?

Con el **aparato respiratorio**: Conjunto de órganos, músculos y tejidos del cuerpo humano encargados de proporcionar oxígeno a la sangre, en el proceso conocido como respiración. Dicho conjunto bombea aire desde el exterior en la inhalación o inspiración (se absorbe aire y oxígeno), y lo expulsa fuera en la exhalación o espiración (expulsamos CO_2)



Componentes del sistema respiratorio

Está formado por el diafragma, músculos abdominales, lumbares e intercostales, los pulmones y los conductos (bronquios y tráquea) por los que el aire transcurre desde y hacia la laringe. Dichos conductos no realizan ninguna tarea consciente, así que, por ser este un texto dedicado al aspecto práctico de la técnica vocal, dedicaremos más atención al diafragma y a los demás músculos mencionados arriba

1. LOS PULMONES

Dos grandes bolsas hinchables, situadas en el tórax y hasta el abdomen. En ellos se extrae oxígeno del aire durante la inhalación, para introducirlo en la sangre. De ésta se extrae el dióxido de carbono, para expulsarlo en la exhalación.

2. LOS CONDUCTOS

Los bronquios y la tráquea. Los bronquios conectan cada uno de los pulmones con la tráquea, en forma de Y invertida. La tráquea es como una columna, en cuyo capitel se sitúa la laringe.

3. FOSAS NASALES Y BOCA

Estas son las puertas de entrada y de salida al cuerpo para el aire.

4. LARINGE

Es la cajita de la nuez, en cuyo interior se sitúan los pliegues vocales. Estos se mueven en la acción de la inspiración y la exhalación.



5. EL DIAFRAGMA

El diafragma es el músculo encargado de expandir los pulmones para que éstos absorban aire del exterior. Junto con los músculos abdominales forman la base de la columna de aire.

6. MÚSCULOS ABDOMINALES

Los músculos abdominales, inter-costales y lumbares trabajan comprimiendo los pulmones para que expulsen el aire durante la exhalación. Se encargan de 'sujetar la columna del aire'.

RESPIRANDO

MODOS RESPIRATORIOS

El modo respiratorio, es la forma como llega y sale el aire a la faringe, laringe, tráquea y pulmones. En la inspiración realizada a través de las fosas nasales, el aire es calentado, humedecido y purificado, si esto no ocurre, el aire puede ser un agente irritante y provocar alteraciones respiratorias y de resonancia.

Podemos clasificarlos en cuatro tipos:

Nasal-Nasal: este es el que se usa naturalmente cuando no se está realizando alguna actividad que requiera una cantidad mayor de aire.

Nasal-Bucal: este modo consiste en inspirar por nariz y se espirar bucalmente. Se utiliza en actividades de voz hablada y cantada.

Bucal-Bucal: consiste en inhalar y exhalar por boca. Este modo respiratorio es muy frecuente cuando existe alguna alteración orgánica que impida una correcta permeabilidad nasal.



Mixto: El modo respiratorio empleado durante el habla espontánea es el bucal-nasal, que consiste en una inspiración o toma de aire bucal, y nasal a la vez.

TIPOS RESPIRATORIOS

En los seres humanos se pueden presentar diferentes tipos respiratorios, que hacen referencia a la forma como el aire inspirado se concentra en la cavidad torácica

Tipo clavicular: El aire inspirado se concentra en la zona de las costillas superiores, y de la clavícula, generando tensión de los músculos extralaríngeos al utilizar los músculos accesorios del cuello.

Esta respiración permite poca ventilación, ya que el aire no penetra hasta la base de los pulmones. Es utilizada por aquellas personas que desconocen la respiración correcta, y sobre todo en inspiraciones profundas, situaciones agitadas y estados de ansiedad. Puede conducir a alteraciones en el habla.

Tipo costal superior: Es la realizada por la parte media de los pulmones a nivel costal, en la que existe mayor dificultad para el empleo del abdomen, con lo que se carga todo el esfuerzo inspiratorio en los músculos costales

Tipo costo-diafragmático abdominal: En éste tipo respiratorio, durante la inspiración, el diafragma desciende empujando a los órganos

que se alojan bajo él, por eso se expande el abdomen. Las costillas flotantes se elevan permitiendo que el aire entre libremente en los pulmones.

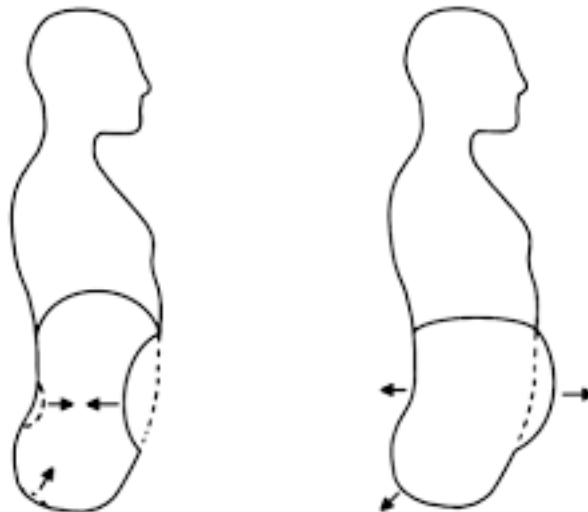
Durante la espiración el diafragma asciende y la caja torácica vuelve a su posición. Con este tipo de respiración se consigue la mejor ventilación pulmonar posible y el apoyo necesario para la producción de la voz proyectada que debe usar el profesional de la voz. Esta es la buena, la que vamos a buscar en nuestro trabajo.

Resulta imprescindible tener una mecánica respiratoria correcta y sana para lo que tenemos que desarrollar la conciencia de las respiraciones abdominal y torácica, y dominar la técnica de ambas.

RELAJACIÓN: LA CONEXIÓN PSICOLÓGICA

¿Entonces... es importante dedicar tiempo a la respiración para cantar y hablar bien? La respuesta es un sí rotundo.

Al margen de lo puramente foniatrico, existe una importante conexión psicológica: La respiración se ve afectada por la emoción, y la emoción se ve afectada por la respiración. Está demostrado que la respiración abdominal, tiene por sí sola la capacidad de producir cambios en el cerebro. Favorece la secreción de hormonas como la serotonina y la endorfina y mejora la sintonía de ritmos cerebrales entre los dos hemisferios. Todo son ventajas y recordad que además nos 'hace más jóvenes'. Una buena respiración nos asegura estar más guapos y felices. ¿Qué más podemos desear?



Además nuestro cuerpo no funciona de manera independiente de nuestra mente. La voz depende de nuestra coordinación neuro- muscular, que se ve afectada a su vez por los procesos bioquímicos cerebrales, que responden a las emociones y experiencias de la mente. Todos hemos experimentado alguna vez problemas de voz asociados a estados mentales o de ánimo y al

agotamiento físico y mental. Por tanto, saber cómo relajarnos y concentrarnos usando la respiración, también reducirá nuestra ansiedad, mejorará nuestra calidad de vida, y

nos ayudará a comunicar más claramente nuestro mensaje.

CONCLUSIONES

- Existen diferentes tipos de respiración, con características y usos diferentes, como la respiración torácica o la respiración abdominal.
- El diafragma y los músculos abdominales son los encargados de inhalar y exhalar aire, y funcionan como un equipo.
- La respiración por sí misma no basta para cantar y hablar bien, aunque es una base esencial del proceso vocal.
- La respiración y la emoción se afectan mutuamente, por lo que la dimensión psicológica de la primera es importantísima para un cantante, profesor, locutor.
- Si tomamos conciencia de nuestra técnica respiratoria, y usamos técnicas de relajación, mejorará no solamente nuestra habilidad artística, sino nuestra calidad de vida en general.

AGUDELO HERNANDEZ, Valentina: El arte de la palabra: Fonación y respiración www.academia.edu

Apuntes de clases de Ortofonía y dicción de la RESAD de Raquel Ramos



3. LA RESONANCIA

El concepto de resonancia proviene del latín "resonantia", que resuena, se define como la prolongación del sonido que va disminuyendo grado a grado después de ser emitido. También puede ser definida como un sonido producido por repercusión de otro.

Los resonadores son una importante herramienta para la amplificación de un sonido según las leyes de la acústica. Nuestros resonadores podemos definirlos como espacios o cavidades de nuestro cuerpo que permiten amplificar el sonido de nuestra voz y volverlo más resonante o sonoro.

Cada una de nuestras cavidades presentan diferentes formas en espacio, son distintos según la persona, y esto es lo que hace que nuestro timbre de voz sea único y diferente.

A mayor cavidad resonante, mayor será la sonoridad de la voz, lo cual explica por qué, habitualmente, las personas de contextura grande o ancha obtienen un mayor volumen o intensidad en el canto. No por el volumen de la persona, sino por el tamaño de sus huesos, más concretamente de los huecos que dejan esos huesos. Dependiendo de la fisionomía humana, las ondas sonoras se desplazan y colisionan con nuestros resonadores o cavidades resonantes, donde puede existir un mayor o menor rebote, generando así un mayor o menor volumen respectivamente.

Pero lo realmente importante no es lo que la naturaleza nos ha dado, que sin duda es relevante, lo determinante está, en lo bien que canalizas la voz hacia estas cavidades. Si aprendemos a utilizar correctamente nuestros resonadores nuestra voz sonará más bella y nuestro esfuerzo para llegar a la gente será menor con lo que cuidaremos mejor todo nuestro aparato y tendremos menos problemas de afonías y ronqueras.

LOS RESONADORES

Para entender mejor a las cavidades de resonancia, empecemos mencionando al "Tracto Vocal", constituido por la laringe, faringe, cavidad oral y nasal. Cada una de estas cavidades van a producir diferentes tipos de sonido, tanto en sonoridad, registro y armonía de la voz.

Debemos tener claro, que son las cavidades de resonancia de nuestro cuerpo, y sólo estas, las que van hacer que el sonido de nuestra voz se amplifique. Es un error común pensar que si *`empujamos`* más fuerte el aire con el diafragma, más fuerte se escuchará el sonido. Esto es un gran error. Lo único que vamos a lograr es dañar nuestras cuerdas vocales.

La idea de utilizar nuestros resonadores para amplificar el sonido, radica en que, la columna de aire nunca se libera con aceleraciones o empujes violentos o descontrolados de emisión, siempre la columna de aire se libera a una velocidad constante y controlada, con el correcto uso del diafragma y los músculos abdominales e intercostales, sobre todo si la nota a emitir es de las *`complicadas`*.

¿Cuándo nos damos cuenta que estamos utilizando correctamente nuestros

resonadores? Cuando notamos que al emitir una nota, ésta se escucha con mucha sonoridad y con el menor esfuerzo diafragmático.

El diafragma solo empuja o ejerce mayor presión cuando aumentamos el registro de la nota, pero siempre de una forma muy cuidada y controlada. A partir de ello, cuando la nota aguda se escucha estable por el aumento de la presión de aire en la emisión, debemos mantener dicha presión sin hacer empujes innecesarios. Así el sonido se emite mejor, nos asegura que estamos utilizando bien nuestros resonadores y cuidamos de nuestras cuerdas.

La resonancia es pues el refuerzo del tono inicial que surge de las cuerdas, un sonido o vibración que apenas sería audible y mucho menos bello, en las cavidades que se encuentran por encima de la laringe. Los resonadores están formados por todos los espacios vacíos de la vía respiratoria, como la tráquea, laringe, faringe, boca, fosas nasales, senos maxilares y frontales.

También hay personas que opinan que el pecho es otro resonador. Habremos oído hablar de *´voz de pecho`*. En realidad, casi cualquier parte hueca de nuestro cuerpo, puede entrar en vibración y ayudarnos en nuestra emisión.

Por lo general la voz de pecho es más utilizada en la voz hablada y la *´voz de cabeza´* o impostada se usa más en el canto cuando nos hace falta una mayor resonancia para alcanzar notas más agudas o más graves, más complejas, que se salen de nuestro registro cómodo, con el que hablamos.

Impostar la voz quiere decir colocarla en la caja de resonancia de la cabeza, de manera que optimicemos todos nuestros recursos, es decir, producir correctamente nuestra voz sin que *cueste*, casi, ningún esfuerzo.

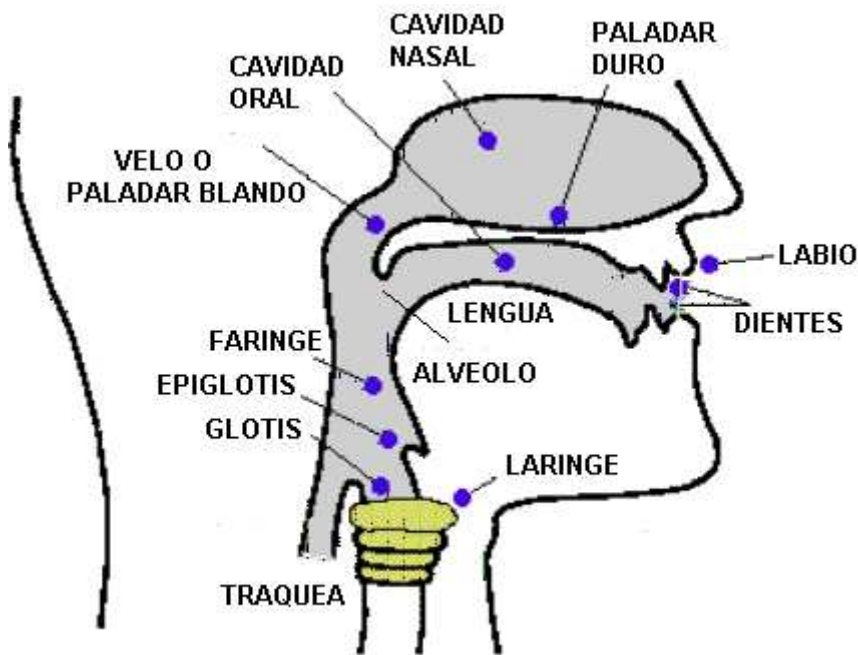
¿Cómo puedo saber si un sonido está bien impostado, bien colocado?

1. No habrá molestias en las cuerdas vocales
2. El sonido saldrá totalmente limpio.
3. Se debe notar físicamente el sonido proyectado hacia delante, vibrando en las zonas de los maxilares, mejillas y nariz.
4. No costara casi ningún esfuerzo producir el sonido.

RESUMIENDO:

- Gracias a nuestros resonadores, las cuerdas vocales pueden emitir un sonido amplificado único e irrepetible.
- Nuestro sistema de resonancia más importante, consiste en cavidades dentro del cráneo que permiten amplificar nuestra voz, la famosa "máscara" en la que debe resonar la voz cantada, especialmente cuando abordamos la técnica del canto lírico.





Los resonadores principales son la cavidad nasal, la cavidad oral y la faringe.

- No olvidemos que también podemos notar vibración en el pecho, sobre todo al emplear la voz hablada o cuando empleamos alguna técnica diferente de canto, como la que se usa en el teatro musical.

ALGUNOS EJERCICIOS PARA IDENTIFICAR LOS RESONADORES:

- Inspirar profundamente, llevando el aire a la zona baja de los pulmones, expandiendo abdomen, pelvis y costillas mientras inspiro. Preparo una “M” con boca cerrada (como si fuera a decir Mamá) y la hago resonar en mi boca mientras voy exhalando el aire. La sensación de la “M” vibrando dentro de mi boca puede y debe generar cosquillas en los labios, en la nariz o en los dientes superiores, así vemos, notamos, claramente la zona de resonancia.
- Una vez que logramos encontrar la vibración en esas zonas, probamos a hacer el mismo ejercicio, esta vez diciendo sostenidamente “MI” y “MU”.

Al principio puede que no sea fácil encontrar esa sensación de cosquilleo, pero para lograrlo debo evitar hacer fuerza con los músculos de la garganta. El aire que exhalo tiene que ir acompañando el sonido que emito, no empujarlo con fuerza.

- Repetimos el ejercicio, esta vez con la consonante “L”. Mantengo la punta de la lengua hacia arriba y adelante apoyada en los dientes superiores y relajo el resto de la lengua.
- Puedo intentarlo con “N” también.

Una vez que logro identificar la zona de resonancia desde la voz hablada, puedo jugar *estirando* las notas hacia los agudos y graves sin perder el molde las consonantes que forman mi boca y lengua, y mi mandíbula debe estar relajada, lo mismo con los músculos de la garganta.

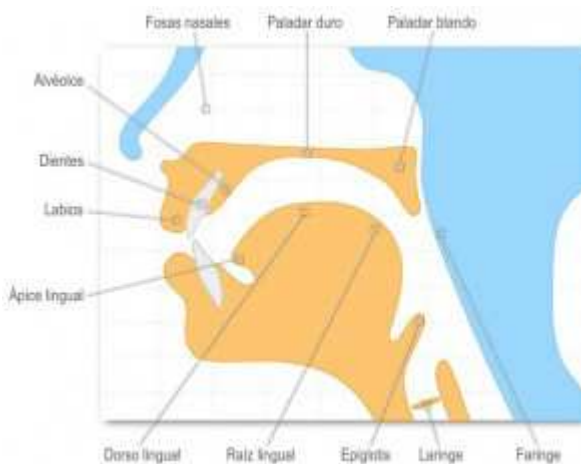
Presto atención a mi respiración, para hacer estos ejercicios. No debo generar ningún tipo de fuerza. De ser así, debo parar y relajar un poco los músculos, antes de seguir intentándolo.

- AVENDAÑO, Noelia: www.cantalirico.com.ar
- PATRACA, Zoe: Clases de Canto Zoé Patraca -Querétaro en Facebook
- Apuntes Raquel Ramos de clases con la soprano Mercedes Díez



4. LA ARTICULACIÓN

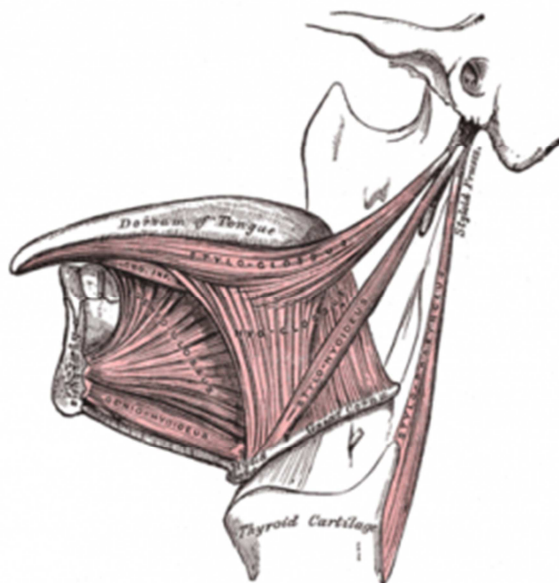
En el habla hay una parte que denominamos articulación. Sobre la articulación se ha escrito e investigado mucho y la fonética tradicional ha centrado su ámbito de estudio en este proceso. La fonación, por el contrario, ha quedado bastante abandonada dentro de los estudios lingüísticos, porque no suele afectar a los contenidos lingüísticos o al habla.



La articulación es el proceso por el que el sonido, que se ha generado en las cuerdas vocales, se modifica por efecto de los movimientos de los órganos articuladores, que alteran la resonancia del sonido en las cavidades supraglóticas: la **cavidad oral** y la **cavidad nasal**. Es decir, una vez que el sonido ha atravesado las cuerdas vocales, los **órganos móviles** o **articuladores activos** de la boca modifican este sonido en su salida al exterior. Así, los **labios**, la **mandíbula**, el **velo** (parte blanda del paladar), la **úvula** (comúnmente campanilla) y la **lengua** se mueven y sus distintas posiciones son las responsables de generar los casi 150 sonidos diferentes que podemos crear en las lenguas del mundo. (Imagen extraída de Real Academia Española, 2011).

En general, si el aire sale sin cierres u obstáculos los sonidos que se producen se llaman **vocales** y si a la salida del aire se le interpone un cierre, completo o parcial, de los órganos articuladores, los sonidos generados se llaman **consonantes**. Pero no os asustéis, no hay ninguna lengua que contenga los 150 sonidos posibles, claro. Las distribuciones de las lenguas en el mundo van desde el Andoke en Colombia, con 10 consonantes y 9 vocales, al Abkhaz en Georgia, con 58 consonantes y 2 vocales (The World Atlas of Language Structure). Y, por ello, las lenguas se articulan en **sílabas** que son alternancias de cierres (consonantes) y aperturas (vocales) consecutivamente.

Así por ejemplo, un movimiento de labios es la diferencia entre la [i] española, con labios



estirados, y la *u* [y] francesa , con redondeamiento de labios. Un movimiento de mandíbula crea diferencias entre una [i], mandíbula alta, y una [a], mandíbula baja. Además los movimientos de la lengua, órgano del habla por excelencia (en el dibujo podemos ver la gran cantidad de músculos que la forma, imagen obtenida en Wikipedia) generan la mayoría de los sonidos implicados en el lenguaje.

Por todo ello, la fonética tradicional ha definido todos los sonidos en torno a dos ejes: el **lugar de articulación**, el lugar en el que se coloca un obstáculo a la salida del aire, por la acción de un movimiento de los órganos, y el **modo de articulación**, la manera en la que esta salida de aire se produce.

Así, si vamos colocando la lengua de delante hacia atrás en la boca, en distintos lugares, producimos sonidos labiales, dentales, alveolares (los alvéolos son las estriaciones que se tocan detrás de los dientes), palatales, velares, uvulares, faríngeos y glotales, si además constreñimos la laringe.

El movimiento de los órganos puede suponer un cierre absoluto a la salida del aire, como en [p] o una aproximación de los órganos, que se rozan, en la que la salida del aire no se entorpece, sino que simplemente se altera, con lo que el aire sale de forma turbulenta como en [s]. A los primeros llamamos oclusivos y a los segundos fricativos. Variaciones en el grado de estos, cierre o aproximación de los órganos, generan el resto de sonidos: si el cierre no se produce en la cavidad oral [p], sino en la nasal, se produce un sonido nasal [m], si se alternan periodos de apertura y cierre se producen sonidos róticos como en [r], si el cierre permite que el aire salga por los lados se produce un sonido lateral como en [l] y si los órganos solo se aproximan y no se cierran podemos generar la segunda [b] en *bebé*, por ejemplo.

Además de todos estos, se generan diferencias en los sonidos si las cuerdas vocales no vibran, por ejemplo, [p] y [b] se articulan de la misma forma solo que en el primero no hay vibración de cuerdas vocales. Son los sonidos **sordos**, sin vibración de cuerdas, frente a los **sonoros**, con vibración de cuerdas.

Además, en las distintas lenguas o comunidades de habla y entre las diferentes personas se dan **ajustes supralaríngeos** en la voz, como una base de articulación anterior, central o posterior (hablar como hacia delante o hacia atrás), la mandíbula apretada o distendida, nasalidad en la voz, etc. Todo esto es importante, por ejemplo, para aprender una segunda lengua, ya que a veces no sabemos por qué, si hablamos correctamente una lengua extranjera, “no sonamos como un nativo” al hablarla. El problema puede ser haber descuidado o no controlar alguno de estos rasgos supralaríngeos. También estos rasgos son interesantes porque nos ayudan a diferenciar personas y cualquier cambio en estos ajustes puede ser un **rasgo idiosincrásico** característico de alguna persona.

Para saber más:

Gil, Juana. 2007. *Fonética para profesores de español: De la teoría a la práctica*. Madrid: Arco/Libros.

Ladefoged, Peter (5.ª ed. 2005). *A Course in Phonetics*. NY: Thomson Learning. <http://phonetics.ucla.edu/> [7.ª edición con Keith Johnson en 2015].

http://liceu.uab.es/~joaquim/phonetics/fon_produccio/clasificacion_articulatoria.html

Quilis, Antonio. 1.ª ed. 1993. *Tratado de Fonología y Fonética españolas*. Madrid: Gredos.

Real Academia Española. 2011. *Nueva gramática de la lengua española: fonética y fonología*. Madrid: Espasa.]

Estos apuntes han sido extraídos de un blog muy interesante del Instituto Español de la Voz que os dejo aquí para que consultéis. Tiene entradas muy interesantes, ya comentaremos algunas más adelante:

sottovoce.hypotheses.org



ALGUNOS EJERCICIOS DE ARTICULACIÓN

En la sesión de hoy hemos aprendido algunos diferentes o parecidos, pero así tenéis más variedad. Estos los propone una locutora de radio (Isa Lozano blog.locutora.org) y también da unos consejos que no nos importa recordar.

Algo que ayuda muchísimo es leer en voz alta. Si tienes forma de grabarte para que después te escuches hará que el ejercicio sea aún mejor. Si es necesario exagera tus movimientos faciales, con ello vas a ver que las palabras salen con mucho mayor claridad. Recuerda ¡no hay prisa! Inicia a una velocidad moderada, lo importante es que ejercites tus músculos faciales y después ya que te sientas más cómodo, puedes aumentar un poco la velocidad. Pero recuerda, lo que estamos trabajando para la articulación ahora es la claridad.

1. Para el siguiente ejercicio es conveniente que te ubiques frente a un espejo para que estés bien consciente de qué tanto estás moviendo tu boca y músculos faciales para articular de forma correcta. Una vez ubicado frente al espejo harás lo siguiente:

Lalalala lelelele lililili lolololo lululululu.

Mamamama memememe mimimimi momomomo mumumumumu
Dadadada dededede didididi dodododo dududududu.

Repíte el ejercicio nuevamente y trata de hacerlo cantado. Si lo repites unas 10 veces está genial. Cada sílaba debe sonar clara y concisamente.

2. Repite ahora la palabra **tomate** varias veces seguida una tras otra. Tomate tomate tomate tomate tomate tomate tomate tomate... ¿sientes el movimiento de tus músculos faciales?
3. Mete y saca la lengua en repetidas ocasiones.
4. Ahora con tus labios cerrados pasa la lengua por tus dientes haciendo un gran círculo. Puedes hacerlo hacia un lado y después en sentido contrario. Lo que nosotros hemos llamado el efecto caramelo de tofe´
5. Simula una gran mordida y abre y cierra tu boca.
6. Haz con tus labios una gran A y luego O pero sin emitir sonido. Ahora algo similar pero E y luego U.

Practica siempre durante unos 5 minutos antes de grabar o tener tu presentación (o dar tu clase en nuestro caso). Verás que los resultados son muy buenos en poco tiempo.

¡AH!: RECORDANDO CÓMO PRODUCIMOS LA VOZ

Para que se den todos los movimientos necesarios para la producción de la voz (articulación y resonancia) hace falta la intervención del sistema nervioso, que hace viajar la imagen del sonido desde la corteza cerebral hasta la medula espinal y los núcleos motores del tronco cerebral (todo un viaje). Desde allí se coordinan las actividades torácicas, de la laringe, del abdomen y del tracto vocal. La información transmitida desde los nervios laríngeos y el oído al cerebro permiten que el emisor escuche y ajuste los sonidos producidos (lo que llamamos `tener oído´). También está el feedback táctil de cuello y laringe, que ayuda a regular la afinación de la voz. Las variaciones en los pliegues vocales (ya sea en tensión, masa, postura o longitud) son preestablecidas reiteradamente, mediante el habla o el canto, en los valores buscados, lo cual nos permite un control sobre su musculatura laríngea y la tensión requerida para la producción vocal. Esto afecta a los músculos laríngeos, intercostales, abdominales, etc.

Para hablar y cantar entonces, ponemos en marcha un montón de músculos, lo que nos garantiza una buena gimnasia. Si entrenamos asiduamente, como en cualquier disciplina o deporte, lograremos una mayor precisión. Una voz más sana, viva, redonda, fuerte, sana y bonita.

No olvidemos que también trabajamos la coordinación fono-respiratoria. La habilidad que consiste en poner en práctica, de forma conjunta, todas las funciones que intervienen en la producción de la voz, lo que viene siendo respirar (la `gasolina´ de la voz) y producir el sonido (hablar, gritar o cantar). Cuando dominamos de manera conjunta la acomodación armónica de la relajación, la respiración y la resonancia y se las adapta al tipo de voz que se desea emitir (hablada o cantada) estamos ante una adecuada técnica vocal, la que buscamos. Es decir, se trata de un aprendizaje y un control de los mecanismos de fonación, lo cual se va logrando con la práctica cotidiana.

Ya sabemos, y los ejercicios que estamos aprendiendo nos van enseñando a ello, que debemos regular, por ejemplo, la respiración, la posición de los órganos articulatorios, la ubicación y movimiento de la lengua y la apertura y posición de los labios; todo esto, sumado a la fuerza del soplo espiratorio, determinan la producción de nuestra voz. ¡Ah! Y no olvidéis que lo mejor es estar relajado y con un estado de ánimo alegre, la idea de *sonrisa interior* al emitir nuestra voz es muy importante para que todo salga como debe.

5. LA PROYECCIÓN

Proyectar la voz es una frase que todos conocemos, pero el concepto es tan abstracto que pierde su utilidad a la hora de aprender a “hablar bien” y a cantar.

Proyectar la voz quiere decir que nuestra voz pueda oírse de forma clara, que sean fácil de entender las palabras que estamos diciendo, que el sonido natural de nuestra voz no se vea alterado en ningún sentido, tanto a volumen bajo como a volumen alto, todo esto manteniendo una producción vocal sana, libre de tensiones. Algo que no parece tan sencillo, aunque poco a poco lo vamos consiguiendo.

Es posible que nos sorprenda haber leído que se puede proyectar la voz a un volumen bajo, ya que hay mucha gente que por “proyectar la voz” entiende “hablar más fuerte”. Nosotros en los ejercicios que hemos practicado en la sesión de hoy, hemos demostrado que también podemos proyectar los susurros. Hemos de tener cuidado, porque ya sabemos que forzar no es bueno para nada y menos para cualquier cosa relacionada con la voz.

Dado que mucha gente entiende que para proyectar la voz hay que aumentar el volumen, volvemos a toparnos con uno de los problemas más frecuentes. Para proyectar **no** es necesario “apretar”, “empujar”.

Recordamos que para usar bien nuestra voz lo importante es estar relajado (una relajación activa, con los músculos que vamos a emplear a tono pero no con una excesiva tensión), con una postura adecuada, coger y gestionar el aire de manera eficiente, recordar nuestros resonadores... y tener clara la dirección, dónde voy a llegar con mi voz.

El primer paso, y más importante, es cantar y hablar de la forma más relajada posible. Si tenemos demasiadas tensiones, ya sea en la parte externa del cuello, en los músculos internos de la laringe, en la lengua, etc. lo que nos va a suceder es que bloquearemos nuestro propio sonido, haciendo que se oiga menos desde fuera, y por supuesto sonará más tenso. Recordamos los ejercicios que hemos ido haciendo en las sesiones anteriores.

Para proyectar la voz, también necesitamos otros componentes. Principalmente debemos buscar, como siempre, el equilibrio entre presión de aire y la masa muscular de nuestras cuerdas vocales, con el objetivo de encontrar, coordinar y fortalecer nuestra voz. No pensemos nunca en “empujar”, piensa mejor en “sostener” “mantener”. Recuerda que la fuerza de nuestros músculos abdominales y del diafragma no la vamos a emplear en empujar sino en “aguantar” en controlar el aire para emplearlo a nuestro antojo (recordamos la

imagen del globo que va soltando el aire según nuestro parecer y no se deshincha sin control)

En pocas palabras, nunca debes empujar el sonido para proyectar la voz. Empujar el sonido no es más que un atajo por el que muchos optan, quizás sin saberlo, pero es muy malo para la salud vocal. Además de eso, el sonido resultante no es agradable de escuchar, y el nivel de interpretación se ve seriamente comprometido. Incluso muchos cantantes, profesionales o aficionados, ven seriamente comprometida su afinación si no proyectan correctamente, porque al empujar se vuelve más difícil “dar la nota” correcta.

¿Qué es proyectar la voz entonces?

Es lanzar o dirigir a distancia la voz:

- Soltar la voz, enviarla hacia un objetivo.
- Dirigirla hacia puntos de mediana distancia, ya sea imaginarios o reales.
- Sentir que la voz avanza en el espacio.

Todo esto con un **máximo rendimiento** y un **mínimo esfuerzo**.

RECORDANDO: ASPECTOS IMPLICADOS EN LA PROYECCIÓN DE LA VOZ (PARA UN BUEN USO DE LA VOZ SEGÚN TODOS LOS EXPERTOS)

En estos pasos nos recordamos qué debemos hacer para poder proyectar bien nuestra voz. Recordad que es importante disfrutar de nuestra voz, que nos guste trabajar con ella y dejar que nos sorprenda. Siempre es recomendable trabajar la/con la voz desde una sensación de alegría, con una “sonrisa interna”.

1. Postura

Tenemos que procurar emitir nuestra voz desde una postura correcta para que la columna de aire salga lo más directa posible.

2. Respiración

El modo respiratorio adecuado para la fonación se denomina costoabdominal (diafragmática) y es el que nos va a permitir el apoyo necesario para la producción del sonido por el trabajo que ejecuta el músculo diafragma.

Una buena respiración es la base fundamental, imprescindible, para una adecuada emisión.

3. Coordinación de la fonación y la respiración

Una vez sabido cómo debemos respirar, tenemos que aprender a dosificar el aire, es decir, a coordinar la respiración y la fonación.

Se trata de consumir el aire permitiendo una espiración medida y calculando bien la cantidad necesaria para hacer vibrar a las cuerdas vocales. No es cuestión de capacidad vital, de cantidad de aire, sino de distribución.

El sonido debe comenzar en el preciso momento en que se inicia la espiración y se aproximan las cuerdas vocales que comienzan a vibrar. Si no iniciamos la producción del sonido de esta forma, estaremos realizando un inicio no coordinado de la voz y podremos oír un ataque fuerte o un ataque soplado. Eso no es sano para las cuerdas vocales ya a la larga puede provocar lesiones.

4. Relajación específica

Con el término de relajación específica nos referimos a la relajación de la musculatura implicada directamente en la fonación. La relajación va a consistir en el control de los segmentos musculares cuyo fin es lograr la independencia de movimientos sin tensiones.

Es muy importante entender que la práctica vocal, exige la disociación muscular.

Siempre habrá zonas de tensión al tiempo que zonas de flexibilidad y relajación, según sean las necesidades vocales del momento.

Se trata de hacernos conscientes y manejar con independencia la musculatura que interviene en el habla: músculos respiratorios, cuello, mandíbula, lengua, labios.

El uso incorrecto de estos músculos al hablar, puede provocar tensión laríngea y por tanto, afectar a una buena vibración de las cuerdas vocales.

5. Impostación(Resonancia)

El término proviene del latín “imposta” y significa “poner sobre”.

Sinónimos de impostación de la voz son colocar la voz y hablar en la máscara.

La impostación es la colocación correcta del sonido producido en la laringe, en las cavidades de resonancia a fin de que con el mínimo esfuerzo se obtenga el máximo rendimiento fonatorio.

Es necesario aprender a percibir y manejar las sensaciones vibratorias en los resonadores y para ello recurriremos a la postura erguida, la relajación específica, el apoyo respiratorio y la articulación de vocales y consonantes de manera precisa.

6. Vocalización y articulación

Vocalizar es proyectar sonidos al exterior. El sonido inicial se produce en la laringe y lo modificamos en la cavidad bucal con la posición de los labios y de la lengua, y la separación de los maxilares, transformándolo en las distintas vocales.

La vocalización tiene como objetivo conseguir un sonido puro redondeado y compacto. Para ello debemos utilizar bien la caja de resonancia a la que llega el impulso espiratorio adecuado y con una dirección precisa para conseguir una voz bien timbrada. La voz se apoya y se proyecta en las vocales (pero las consonantes nos ayudan mucho a encontrar el lugar para el buen apoyo).

Articular es hacer la serie de movimientos propios de las consonantes que se van pronunciando para hacer inteligible el habla.

Para emitir bien el sonido se requiere una buena articulación, dando la forma correspondiente a cada una de las vocales y las consonantes.

7. El tono

El tono junto con la intensidad, son las propiedades psicoacústicas básicas del sonido que nos van a permitir las modulaciones de la voz para expresar lo mismo con significado distinto.

El tono pedagógico del maestro tiene que estar por encima del tono básico de conversación pues de esta manera se facilita la intensidad vocal y evitamos la fatiga y el cansancio. Además la variabilidad del tono de la voz nos permite, llamar la atención del público y los participantes y relajar la musculatura.

8. El volumen

Un manejo adecuado del volumen de la voz está íntimamente relacionado con el trabajo de la respiración que se ha comentado al inicio. El volumen de la voz va a depender directamente de la cantidad de aire que espiremos en la emisión, pero no sólo eso, además debemos aprovechar los resonadores al máximo para evitar contracciones laríngeas y producir un grito en lugar de una subida de volumen con proyección adecuada.

Podemos distinguir tres intensidades o volúmenes distintos: murmullo, volumen medio y plena voz. Los tres se deben practicar para un buen uso de nuestros recursos vocales.

No hay que confundir el volumen alto con la proyección porque podemos hablar a un volumen medio o bajo con una buena proyección, es decir, con una buena colocación de la voz en los resonadores, de manera que la voz tenga alcance suficiente para el medio en el que se está expresando.

Bibliografía

GRAND, Carrie y David: *Método de Canto*, Ed. Parramón.

Dra. PEÑAFIEL, María; Dra. TEJEDA, Paloma; Dr. MALAGA, Jesús: *La problemática de la voz en los docentes*, Centro de Intervención del Lenguaje CIL.

Preparando tu cuerpo para Cantar disponible en:

http://www.imcmusica.com.ar/Preparando_tu_cuerpo_para_cantar.htm

ALGUNOS EJERCICIOS PARA PRACTICAR LA PROYECCIÓN

Además de los que hemos realizado en nuestra sesión de hoy, proponemos estos, extraídos del libro *Educación de la Voz*, elaborado por: Dra. Ana Rosa SCIVETTI (y otros interesantes colaboradores) en <http://www.legvoz.wordpress.com>

Ejercicio N°1

- a) Inspiración nasal, lenta, profunda y silenciosa.
- b) Retención por unos segundos.
- c) Espiración bucal, con comienzo muy débil, aumentando la intensidad, paulatinamente.

Objetivo: Lograr el dominio de la dosificación del soplo espiratorio. (repetir 6 veces)

Ejercicio N°2

- a) Inspiración nasal, lenta, profunda y silenciosa.
- b) Retención por unos segundos.
- c) Espiración bucal, con intensidad débil, aumentándola, de manera casi brusca al final.

Objetivo: Idem al anterior. (Repetir 6 veces).

Ejercicio N°3:

- a) Inspiración nasal, lenta, profunda y silenciosa.

b) Retención por algunos segundos.

c) Espiración bucal, en soplos discontinuos, aumentando la Intensidad al final de cada uno.

Objetivo: Manejar la Intensidad del soplo, voluntariamente. (Repetir ocho veces).

Ejercicio N° 4:

a) Inspiración nasal, lenta, profunda y silenciosa.

b) Retención por unos segundos.

c) Espiración bucal, en soplos discontinuos, con comienzo en Intensidad fuerte, debilitándola al final de cada uno.

Objetivo: Idem al anterior.

Ejercicio N° 5:

En este ejercicio se incorpora la emisión vocal, en la pronunciación de una serie memorizada, las cinco vocales.

a) Inspiración poca profunda, nasal y silenciosa.

b) Retención...

c) Pronunciar las vocales en una Intensidad habitual.

d) Volver a inspirar...

e) Retención...

f) Pronunciar las vocales en una intensidad un poco más fuerte que la habitual.

Se continúa hasta pronunciar cinco veces las vocales, aumentando la intensidad en cada emisión.

No interesa si la última emisión fue en una intensidad fortísima; lo importante es que entre cada una de las emisiones sea notable la diferencia de intensidad.

a-e-i-o-u a-e-i-o-u a-e-i-o-u a-e-i-o-u a-e-i-o-u

Intensidad habitual Un poco mas fuerte Más fuerte
Mucho más fuerte Muchísimo más fuerte

Objetivo: Manejar en forma paulatina, con inspiraciones cortas intermedias, la intensidad de la voz.

En este ejercicio y en los siguientes es recomendable establecer un "punto", hasta donde se quiere que llegue la voz.

Mientras se aumenta la intensidad, el punto se "aleja", si la intensidad disminuye, el punto se "acerca".

Ejercicio N°6:

La manera de hacerlo es igual al ejercicio anterior.

Hay una variación importante: la intensidad va aumentando en cada serie de las vocales.

Realízalo con inspiraciones cortas intermedias. Insp.

Objetivo: Manejar el cambio o variación de la intensidad en una misma emisión. (Repetir 6 veces)

Ejercicio N°7:

a) Inspiración...

b) Retención por unos segundos.

c) Pronuncia las vocales intercalando como base la /a/, alternando intensidad baja y alta.

Objetivo: Idem al anterior. (Repetir 8 veces)

Luego de este ejercicio, se puede variar la letra base. Luego, hacer que la diferencia de intensidades sea más amplia, etc.

De aquí en más, se pueden realizar infinidad de variaciones, sobre la base de los ejercicios propuestos.



6. LA INTENCIÓN: ANÁLISIS ACTIVO DEL TEXTO

La intención comunicativa es el objetivo que perseguimos cuando hablamos, escribimos o emitimos algún mensaje. Si queremos informar, nuestro mensaje tendrá ciertas características. Si queremos enseñar cómo se realiza algún procedimiento, el lenguaje varía. Tanto la estructura como las palabras empleadas en cada caso, son diferentes. Sin embargo, un mismo mensaje puede tener más de una intención.

Así, la intención comunicativa de los distintos tipos de texto podemos definirla de la siguiente manera:

- **Texto argumentativo:** Defiende ideas y expresa opiniones.
- **Texto descriptivo:** Cuenta cómo son los objetos, personas, lugares, animales, sentimientos.
- **Texto informativo:** Explica de forma objetiva unos hechos.
- **Texto dialogado:** Reproduce literalmente las palabras de los personajes.
- **Texto literario:** Relata hechos que suceden a unos personajes.

Esta es más o menos la definición que nos darían nuestros compañeros expertos en Lengua y Literatura. Es cierto que cuando transmitimos un mensaje debemos tener clara nuestra intención, qué es lo que quiero hacer llegar a mi interlocutor. Pero como actores (ya sabéis mi teoría de que los docentes sois unos grandes actores) también tenemos que saber qué es lo que quiero provocar en esa persona. No nos tiene que valer lanzar un mensaje con una intención descriptiva sin más, lo que es hermoso y muy válido es pensar qué es lo que quiero provocar en el que me escucha. Así le doy una relevancia a lo que digo que es recogida por mi interlocutor. Y no solo me convierto en emisor, sino que también soy receptor de lo que está sintiendo con lo que yo le he dicho, necesito ver qué ha provocado en él lo que le he dicho, lo que he hecho con mi texto. Así convierto el texto en algo personal, muy mío, único, y la relación con mi oyente en una relación íntima y mucho más interesante para ambas partes. No “decimos” el texto, “hacemos” el texto. Esa es la diferencia entre un buen comunicador y una persona que se limita a exponer un texto o un mensaje.

Así que cuando queráis comunicar pensad siempre qué es lo que queréis hacer con lo que vais a decir. Es útil dividir la exposición en partes y ponerle un título a cada una, o una palabra. Una palabra que denote acción, es decir un verbo. Pensamos así: En esta parte quiero “captar atención”, en esta otra quiero “emocionar”, “enamorar”, “convencer”, “retar”, etc

Y como actores que sois, y cada vez mejores actores (los que actúan, los que hacen), no puedo dejaros sin que sepáis algo más del padre de la actuación y del que vienen todos los métodos de actuación: Konstantín Sergueievich Stanivlaski.

Aquí resumiré un poco su método y entenderéis mejor lo que es el análisis activo del texto.

STANISVLASKY (1863-1938) BREVE BIOGRAFÍA

Fue un actor y director ruso que impuso nuevas formas de interpretación del arte en el teatro, buscaba que las actuaciones fueran más fluidas y no tanto artificiales, sino que el intérprete pudiera expresar de una manera real lo que personificaba, de esta forma los actores recreaban mediante sentimientos y expresiones la experiencia de crear un vínculo con el público.

El método de actuación se convirtió en sí, en una técnica revolucionaria en el mundo de esta función, no solo en el teatro sino en el cine mismo.

Nació el 05 de enero de 1863 en Rusia y falleció el 7 de agosto de 1938. Era hijo de un rico fabricante y estaba rodeado de una familia apasionada al teatro, lugar en donde inició desde chico su amor por el arte escénico.



A los 14 años desarrolló sus habilidades teatrales mientras trabaja en el negocio familiar. En 1885, optó por el nombre artístico Stanislavski, el cual pertenecía a un compañero actor al que había conocido. Se casó con María Perevoshchikova quien formaría parte de su estudio de la actuación.

En junio de 1897 junto al director Vladimir Nemirovich-Danchenko abrieron Moscow Art Theatre. Dicha compañía revolucionó la producción teatral. Sus inicios con La Gaviota fue un logro histórico, lo que le dio una nueva oportunidad a la carrera de Anton Chejov. Esta producción tuvo tanto éxito que

se utilizó la gaviota como emblema del teatro.

En las décadas posteriores, se realizaron giras internacionales donde el teatro alcanzó su mayor auge y reconocimiento, contando en ese momento con el apoyo estatal de la Unión Soviética.

Stanislavski siempre se dedicó a estudiar estilos de actuación. En 1912 creó el First Studio, donde entrenaba a jóvenes actores. En los primeros años del Teatro de Arte de Moscú, siempre trabajó tratando de proporcionar una estructura de guía, ejercicios para explorar las motivaciones de los personajes, que los actores pudieran lograr actuaciones más profundas, significativas, creyendo que los ellos debían vivir emociones auténticas mientras estaban en el escenario, y así reflejar los sentimientos que habían experimentado en sus propias vidas, con la ayuda de la memoria emotiva. Todo esto sin dejar de prestar atención a las ideas de la producción en general. Esta técnica se conocería como el “método Stanislavski” o “el método”.

Mediante una gira por los Estados Unidos en los años 1922 y 1924, las ideas de Stanislavski captaron la atención de los productores de cines quienes comenzaron a utilizar sus técnicas de actuación. El primero en aplicar estos métodos en el cine sería Vsevolod Pudovkin, quien en 1947 fundaría el New York el Actor's Studio, una famosa escuela de interpretación dirigida por Lee Strasberg, cuna de grandes actores como Marlon Brandon, Marilyn Monroe, Paul Newman y James Dean.

Stanislavski tras sufrir un ataque al corazón decidió centrar sus últimos años en escritos, dirección y enseñanza de su método de actuación y el 7 de agosto de 1938 falleció. Dejando un sistema de formación dramática.

EL FAMOSO “MÉTODO”

Podemos decir que Stanislavski instituye e inaugura el paradigma del entrenamiento del actor como sistema buscando:

1. Un comportamiento realista-naturalista del actor ligado a sus emociones personales biográficas.
2. Una creación actoral en busca de cierta teatralidad más imaginativa, con mayor sentido de la forma, que sobrepase los límites comportamentales de la cotidianidad. (la que siguen sus discípulos Meyerhold y Chéjov, entre otros).

Hacia el final de su vida Stanislavsky revisó su Sistema y surge así el “Sistema de las acciones físicas”, donde admite que para una buena construcción del personaje hay que basarse más en las acciones físicas que únicamente en las psíquicas. **SISTEMAS QUE NO SON OPUESTOS, SINO COMPLEMENTARIOS.**

En los siguientes epígrafes encontraréis un breve resumen de esos elementos que un actor ha de tener en cuenta a la hora de crear un personaje, elemento que harán más creíble, más de verdad su personaje, y que conseguirán que el texto fluya de forma natural, ese análisis activo del texto pero realizado por el actor de su personaje, es decir que es un análisis muy profundo y minucioso (a vosotros os vale con pensar qué es lo que queréis hacer con el texto y lo que queréis provocar en el otro). Sé que quizá muchos de vosotros no los vayáis a emplear nunca, pero me parecía interesante que al menos oyeráis hablar de ellos.

PRINCIPIOS GENERALES DEL ANÁLISIS ACTIVO

TRABAJO DE MESA

Minucioso análisis de todas las motivaciones internas, el subtexto (aquello que está debajo de lo que se dice), las interrelaciones, los caracteres, la acción transversal, la supertarea (revelación de la idea de la obra), etc. Estos son algunos conceptos que emplean los actores, tal vez no los entendamos todos, pero quería que conocierais los nombres y someramente lo que significan.

No os voy a torturar mucho con lo que hizo antes, el caso es que finalmente descubrió que *“en la escena, lo físico y lo psíquico se hallan indisolublemente unidos, dictado por el propio arte realista. Para ser verídicos los personajes debe haber una fusión entre las sensaciones físicas y las psíquicas. Esto es el fundamento del trabajo psicotécnico. La palabra pronunciada y el comportamiento físico deben reflejar el mundo interno del personaje creado. Así la unión entre el lado físico del personaje y el lado psíquico provoca la aparición de la acción interna, de la vivencia”*

También se centró mucho en la importancia del texto y cómo acercarlo al actor que tiene que decirlo y al espectador que ha de escucharlo: la importancia primordial de la palabra en la escena. *“Acción verbal como la acción principal del espectáculo, vehículo de la encarnación de las ideas del autor”.*

A veces, casi siempre, la memorización del texto lo convierte en algo muerto. El actor (nosotros) llega a la palabra viva si valora las palabras como medio de expresión de las ideas del personaje. Debe descubrir en las palabras, las ideas del autor, insertando el propio subtexto que construye él mismo, sus ideas propias. Debe surgir de forma orgánica la creación intelectual y el proceso de su encarnación. La acción verbal debe ser completa, productiva y útil: *“La palabra debe ser una herramienta para la acción.”*

CIRCUNSTANCIAS DADAS

Las circunstancias dadas son la fábula de la obra, sus hechos, sucesos, época, tiempo y lugar de la acción, condiciones de vida, nuestro concepto de la obra como actores y directores, lo que añadimos de nosotros mismos, el movimiento, la puesta en escena, los trajes, la iluminación, los ruidos y sonidos, y **todo aquello que se propone a los actores tener en cuenta durante su creación** (todo aquello en lo que debe creer el actor). Uno ha de imaginar no sólo la época, las costumbres, las relaciones entre los personajes, sino comprender que para éstos además de un presente hubo un pasado y habrá un futuro.

Si imaginamos el pasado y el futuro del personaje, estudiamos sus interrelaciones el medio y la época comprendemos el enorme significado que tienen las circunstancias dadas para una profunda y veraz recreación de las ideas del autor en el escenario.

SUCESOS

Los sucesos son los **hechos activos**.

El modo más accesible de profundización en la esencia de la obra es el análisis de los hechos, los sucesos y sus consecuencias e interacciones.

Dividir la obra en grandes episodios, en las etapas iniciales no detenerse en los pequeños episodios sino buscar lo principal para desde allí comprender lo particular, y determinar el conflicto dramático de la obra entera.

Primero hay que reconocer la lógica y la continuidad de las acciones y sucesos, para luego poder ser capaz de colocarse en el lugar del personaje.

Al estudiar la lógica y la continuidad de las acciones del personaje, el actor asimila las causas del comportamiento de su personaje.

Valorar los hechos y sucesos de la obra es encontrar en ellos una idea oculta, su esencia espiritual.

VALORACIÓN DE LOS HECHOS

Ponerse en el lugar del personaje y ver los sucesos desde su propio punto de vista.

Para la **valoración de los hechos a partir de sus sentimientos**, el actor se plantea la pregunta: ¿cuáles de mis propios pensamientos, deseos, intenciones, virtudes cualidades naturales y defectos podrían obligarme como actor-persona a relacionarme con los personajes y sucesos de la obra de la manera en que se relaciona con ellos el personaje que interpreto?

Así la individualidad artística de cada actor crea una variedad de encarnaciones irrepetibles de la concepción del dramaturgo. El actor debe tener la habilidad de transportar su **experiencia personal** a la asimilación de cada detalle de la obra. La cosmovisión del actor juega un papel decisivo en este proceso.

SUPERTAREA

Supertarea de la obra o **Fin principal**, fundamental, universal, que atrae hacia sí todas las tareas sin excepción, que moviliza las fuerzas psíquicas y los elementos sensoriales del actor-personaje.

La determinación de la supertarea supone una profundización en el mundo espiritual del escritor, en sus ideas, en los motivos impulsores de la obra. Y la tarea de actores y director es transportar a la escena las ideas y sentimientos del dramaturgo que le han hecho escribir la obra.

La supertarea y la acción transversal son la esencia vital, las arterias, los nervios, el pulso de la obra. La supertarea (el deseo), la acción transversal (aspiración) y su ejecución (acción) dan forma al proceso creativo de las vivencias.

Es necesario buscar resonancias en el alma del actor para que supertarea y papel se transformen en algo vivo

La supertarea da sentido y dirección al trabajo, es el núcleo de la obra, es lo que ha impulsado al autor a crear su obra y ha de dirigir al intérprete en su actuación.

ACCIÓN TRANSVERSAL

Acción transversal (traducida a veces como **línea de acción continua**) es una sola acción que mantiene el personaje a lo largo de toda la obra y que subyace bajo todas las demás acciones. Una única acción dirigida hacia la supertarea. Enhebra en un solo hilo todos los abalorios, todos los elementos y los dirige hacia una supertarea común.

Si se cambia la acción transversal por acciones pequeñas o inexistentes, el personaje se fragmentará en muchas acciones, y no quedará nada de la supertarea planteada por el autor. Siempre hay una contra-acción enemiga de la acción transversal pero que sin embargo la refuerza. Esta contra-acción se materializa generalmente en los que rodean al personaje.



EL SEGUNDO PLANO

Es un **equipaje interno**, por ejemplo en la vida a veces no mostramos a los demás nuestros arrebatos, vivencias y pensamientos, aunque sean muy fuertes. Son estos pensamientos ocultos, que el actor debe poder poner al alcance del espectador, pero no a través de la acción externa, sino a través de la psicotécnica interna. Este segundo plano se compone de todos los conjuntos de impresiones vitales del personaje, de todas las circunstancias de su destino personal y todos los matices de sus impresiones, percepciones, ideas y sentimientos.

Gracias a él se hacen más vivas las acciones y reacciones del personaje, y el espectador creerá lo que ocurre en el escenario. Por esto, todos los actores deben trabajar este segundo plano, no importa la importancia de su papel. El segundo plano no es un estado, sino un **proceso** profundo.

Por otro lado hay que tener en cuenta que se halla unido al problema de la **comunicación**. El actor no puede alcanzar una completa sensación orgánica si no ve lo que ocurre a su alrededor, no escucha la réplica de su interlocutor, o lanza su contestación al aire en vez de a su compañero.

Es importante saber cuál es el principal objeto del personaje en cada escena, por ejemplo si hay una charla, y hay un personaje que está a la espera de un acontecimiento, éste participará de la conversación, pero todo su espíritu estará embargado por la espera, concentrado en una cosa que está al margen de la conversación, ese es el verdadero objeto del actor. O puede suceder que lo principal para el personaje sea aquí y ahora, y todo él debe entregarse a lo que sucede en ese momento, y lo demás pasa a un plano posterior.

EL MONÓLOGO INTERNO

Los pensamientos pronunciados son sólo una parte de los pensamientos que surgen en el consciente humano. Es preciso que el actor sepa pensar tal y como piensa el personaje creado por él. Para ello es preciso imaginar el monólogo interno, hay que penetrar en los pensamientos del personaje para que éstos se vuelvan cercanos. Cuando al actor en escena, además de las palabras que pronuncia, le surjan pensamientos y palabras no pronunciados en voz alta, el actor conseguirá tener una presencia orgánica dentro de las circunstancias de la obra. El actor una vez que se le ha entregado su papel, debe fantasear con muchos monólogos internos; así cuando su personaje calle, ese silencio estará repleto de profundo contenido.

Visualización

En la vida real siempre vemos lo que hablamos, cada palabra que oímos produce en nosotros una concreta visualización, así debe suceder también en el escenario. El proceso de visualización tiene dos períodos. Uno es la acumulación de visualizaciones, otro la capacidad del actor para seducir a su interlocutor con éstas.

En el primer período, la imaginación va acumulando visualizaciones de momentos aislados del papel. Esto se profundiza también y principalmente fuera de los ensayos.

El actor debe ser observador, recolectando material de la vida para dotar a su personaje de individualidad. Hay que tener en cuenta que con el espectador sólo se comparte una pequeña parte del material acumulado, una parte de lo que el propio actor sabe acerca del papel.

Las imágenes visualizadas se refuerzan al ser repetidas frecuentemente. La tendencia a encontrar un subtexto ilustrado pone en efervescencia la imaginación del actor enriqueciendo así el texto del autor.

CARACTERIZACIÓN

Es un aspecto importante de la vida psicológica del personaje y no unos superficiales y ocasionales signos de la persona, porque hay una relación indisoluble entre el mundo interior de la persona y todo su aspecto exterior. Son todos los detalles de su vida: forma de andar, de hablar, gestos, modales, etc. Frecuentemente ocurre que el actor encuentra solamente algún detalle superficial, sin darse cuenta de que con esto limita la imagen del personaje. Así, no revela al personaje, sino que lo empequeñece.

Es importante para caracterizar un personaje su forma de hablar, de escuchar, la naturaleza de su comunicación con los demás. En estas peculiaridades de la comunicación se revela el carácter de la persona, se manifiesta su sostén interno.

Gracias al análisis activo del papel el actor encuentra su caracterización más rápidamente y se entrena con ella de forma más activa.

Con esta nueva forma de ensayar surge la cuestión de cómo organizar el movimiento y la disposición escénica.

El movimiento escénico también supone un gran trabajo para el director pues debe tener en cuenta la armonía conceptual de la obra, la plasticidad, etc.

El paso a los ensayos con el texto exacto se lleva a cabo de manera orgánica. A veces se ensayan unas escenas con texto del autor mientras otras se trabajan a través de improvisaciones. Este paso debe ser orgánico e

imperceptible para los intérpretes, que sentirán cómo el texto autoral enriquece su trabajo.

(Síntesis del método) Todo el trabajo del actor en el proceso de exploración racional, todo el complejo proceso de conocimiento de la obra a través del análisis de los estudios, el regreso a la obra en los análisis posteriores a los estudios, la profundización en la obra y en el papel, la acumulación de visualizaciones, la creación del subtexto ilustrado de la obra, todo ello conduce a la asimilación, imperceptible para el actor, el texto. Todo el material adquirido por el actor tiene que ser vertido en unas palabras maravillosamente pronunciadas.

LA PALABRA EN LA CREACIÓN ACTORAL

Stanislavsky daba gran importancia al habla escénica, al señalar los defectos de pronunciación y vocalización, al corregir sonidos silbantes, susurrantes o retumbantes. Los defectos principales (tensión física, sobreactuación, patetismo y otros) aparecen frecuentemente porque los actores no dominan su voz.

Primero hay que poner en orden las palabras, reunirla en grupo y para hacer esto se precisan pausas. Esto vuelve el discurso organizado en la forma y comprensible en la transmisión.

Hay tres tipos de pausas: lógica, psicológica y luftpausas (pausas de respiración). La **pausa lógica** da la posibilidad de revelar una idea contenida en el texto. La **pausa psicológica** da vida a esta idea, el actor trata de transmitir el subtexto. Si la falta de pausa lógica vuelve tosco el discurso, la falta de pausas psicológicas lo vacía de vida. La pausa psicológica se encuentra en el "silencio elocuente".

También daba importancia a la acentuación, ya que puede desfigurar el sentido de la frase, pues el acento ha de resaltar la palabra principal como llevándola a un primer plano. Hay que ser parco en la distribución de los acentos, se debe conseguir hablar sin precipitación, con una entonación neutra, con el mínimo de acentos, con contención y seguridad; entonces el habla adquirirá la claridad y agilidad.

Además de la fuerza del acento hay que prestar atención a su calidad y su tono. Debemos poder crear planos sonoros y perspectivas que den movimiento y vida a la frase.

Así mismo uno de los medios más eficaces para hablar de forma armónica es el estudio de las leyes de la entonación dictada por los signos de puntuación: todos los signos de puntuación exigen una determinada entonación vocal.

Sin todo esto no se puede transmitir el sentido exacto de la frase, y ésta representa el eslabón del desarrollo semántico del texto.

Debemos recordar que los problemas de tecnología vocal han de ser planteados a los intérpretes ya en el primer período de trabajo sobre el papel, en el período del "análisis activo", cuando los intérpretes aún utilizan sus propias palabras.

Stanislavsky buscaba los más sutiles caminos para acceder al texto, pero al mismo tiempo luchaba arduamente contra todos aquellos que pensaban que "basta con sentir sinceramente y entonces todo saldrá por sí solo, el texto se dirá de forma natural y orgánica".

La palabra escrita por el autor está muerta si no es caldeada por la vivencia interna del intérprete. La palabra proviene del poeta y el subtexto del actor.

ATMÓSFERA CREATIVA

El profundo interés puesto en el estudio por cada uno de sus participantes es lo que constituye la atmósfera creativa sin la que el arte es imposible. Las burlas, risas y murmullos pueden causar un daño irreparable en el intérprete del estudio: puede perder la fe en lo que hace y así marchará inevitablemente por la senda de la representación, de la sobreactuación.

El actor trae un personaje al mundo, debe estar "embarazado del papel". Y cuando el actor trae a los ensayos nuevos rasgos descubiertos para su personaje es imprescindible recibir con cuidado el "nacimiento del nuevo ser". Y eso es posible sólo cuando en el ensayo existe una plena atmósfera creativa. El director no puede conseguir sólo esta atmósfera; es un trabajo de todo el colectivo. Pero para destruirla basta una sola persona.

No es menos importante hablar de la atmósfera entre bastidores durante la función.



Todo esto es un poco para que entendáis mejor el mundo creativo de los actores, donde tal vez sin pretenderlo del todo os habéis metido. Seguro que todos habíais oído hablar del famoso “método” pero no sabíais bien de qué se trataba. Me ha parecido importante terminar nuestras sesiones haciéndoos llegar estos apuntes para que conozcáis un poco más de cerca la “locura” que subyace dentro del mundo de la actuación y por qué se dice que actuar es un arte. Es algo creado, artificial, pero como todo arte ha de resultar natural, fácil y bello.

*Apuntes tomados de: [El último Stanislavski. Análisis activo de la obra y el papel.](#) María Knebel

7. LA CREACIÓN DE UN CORO ESCOLAR.

Una vez hemos interiorizado la importancia del buen uso de la voz en su aspecto hablado y entendido el papel de la intención como elemento esencial para elevar la calidad del mensaje que se quiere transmitir, nos proponemos trasladar este aspecto expresivo a la voz cantada.

Para la consecución de esta tarea vamos a enfocarnos en la:

1. Formación de un coro.
2. Preparación de un repertorio.
3. Organización de los ensayos.
4. Incorporación de los recursos del teatro al canto.

1. FORMACIÓN DE UN CORO

Para la formación del coro del IES FELIPE II se han seguido los siguientes pasos:

- a) Publicitar la actividad: Para buscar la participación de los alumnos en este Seminario de Formación e iniciar la actividad coral en el Instituto, se pusieron carteles para anunciarlo. La responsable del Proyecto, asimismo, comunicó aula por aula, en todos los niveles educativos, la intención de crear un coro en el Instituto y ofrecerles la posibilidad de participación. Se explicaron las condiciones: día de la semana y hora en la que se desarrollaría, la presencia de otros participantes (Profesores que formamos parte del Seminario), lugar, etc.

- b) Realizar una reunión con alumnos interesados: Un total de once alumnas respondieron a la propuesta y se les convocó a una reunión para conocerlas, escucharlas cantar alguna canción y explicarles, de forma más detallada, las características del proyecto.
- c) Selección de alumnos: No hemos realizado ningún tipo de criba vocal. Cualquier alumno/a que quisiera participar lo podía hacer.

2. PREPARACIÓN DE UN REPERTORIO.

Para llevar adelante un coro de aficionados sin formación específica y sin conocer previamente su habilidad para el canto, es conveniente comenzar con un trabajo vocal previo y elegir un repertorio a una voz que permita abordar la técnica vocal: posición, respiración, conexión aire-sonido, resonancia, articulación, afinación, etc. Es un trabajo semejante al realizado para la voz hablada, pero ahora aplicándolo a una canción.

Posteriormente se inició el canto de superposición de ostinatos y de una canción a dos voces.

Las piezas elegidas para ello fueron:

- “Bring me Little water, Silvy” de Huddy Ledbetter. Aprendimos la melodía principal del alto.
- “Hallo Django” de Ulrich Führe. . Superposición de ostinatos con un acompañamiento grabado.
- “Siyahamba” Canción tradicional zulú. Cantamos dos voces.
- “Stella splendens” Canto del Llibre Vermell de Montserrat. Aprendimos la melodía principal. Solo aprendimos la melodía principal.
- “The Lion Sleeps Tonight” en un arreglo de Julio Dominguez. Al ser un grupo en el que solo había dos hombres, abandonamos enseguida su preparación porque la versión elegida requería cuatro voces.
- “Ay Linda Amiga” Canto polifónico renacentista del Cancionero de Palacio. Hemos trabajado con ella la parte de la melodía del alto y la búsqueda de la expresividad abordada en el primer bloque de este Seminario.

3. ORGANIZACIÓN DE LOS ENSAYOS.

Los miércoles de 17 a 19 h. en el aula de Música nos hemos reunido para poner en marcha el coro.

Ahora hay que iniciar un trabajo que, en ciertos aspectos, ya se había abordado en torno a la voz hablada. La voz hablada la usamos todo el día y si la estamos usando mal para hablar, surgen los mismos problemas (cansancio, disfonías, etc.) cuando vamos a cantar. Por ejemplo:

- Respirar poco y mal. Si la voz no tiene suficiente aporte de aire para hacer funcionar correctamente las cuerdas vocales, éstas empiezan a vibrar forzando la musculatura adyacente generando cansancio y problemas vocales.
- Hablar muy grave. No es bueno para la voz. Para colocar la voz en el sitio adecuado haremos un bostezo sonoro y la nota o sonido sobre el que iniciamos ese bostezo podría ser la referencia sonora para una voz hablada en la tesitura adecuada para luego poder cantar sin dificultad.
- El carraspeo. Este gesto si se produce muy repetidas veces genera sequedad en las cuerdas vocales y eso crea problemas en la voz.
- Exceso de volumen. Evitando hablar en ambientes ruidosos, la laringe no tiene que forzar el volumen para permitir la comunicación.

Todos estos aspectos, si son mejorados en la voz hablada, permitirán a la vez que nuestro canto mejore.

Pero no solo esto es necesario, y por ello realizamos una serie de rutinas vocales que configuran el tiempo de ensayo. Constará de las siguientes partes:

1. TÉCNICA VOCAL (55´)

- a) Ejercicios de trabajo corporal-posición.
- b) Ejercicios de respiración.
- c) Ejercicios de resonancia y conexión aire-sonido.
- d) Ejercicios de resonancia interior, vocalización, articulación y afinación.

2. REPERTORIO. (55´)

1. TÉCNICA VOCAL (55´)

- a) Ejercicios de trabajo corporal-posición.

En cada ensayo valoramos la importancia de una buena posición para cantar, libre de tensiones y con todo el cuerpo a favor del canto. Para ello es necesario que mantengamos una postura adecuada y activa, evitando cualquier tensión.

- Debemos mantenernos erguidos sin levantar la cabeza, pero no con rigidez.
- Los pies deben estar separados a la misma distancia que nuestras caderas.
- Las rodillas no deben estar bloqueadas. Balanceamos el cuerpo hacia delante y atrás, para buscar el equilibrio de la posición.
- Debemos mover los músculos de la cara, cuello, brazos, torso, etc. para activarlos y eliminar cualquier tensión que pueda molestar en la emisión correcta del sonido.

- Levantamos un brazo y con la mano contraria golpeamos el costado del brazo levantado para activar la zona torácica.

b) Ejercicios de respiración.

Para cantar debemos rentabilizar el uso del aire para favorecer el mejor sonido. La respiración del canto se llama costo-abdominal-diafragmática, implicando la caja torácica, el abdomen y el diafragma.

Cuando respiramos para vivir, en la inspiración se expande la caja torácica y en la expiración se comprime la caja torácica. Sin embargo, en el canto la caja torácica se mantiene expandida cuando emitimos el sonido, consiguiendo con el diafragma la presión suficiente para producir los sonidos.

Para preparar la respiración para cantar:

- Con las manos sobre el vientre notamos que respiramos con la zona abdominal.
- Practicamos los tiempos de la respiración: Inspiración, sujeción y expiración.
- Tomamos aire llenando la parte inferior de los pulmones y manteniendo la caja torácica activada, soltamos el aire con TS, primero de forma continua y luego intermitente (TS,TS,TS,...).

c) Ejercicios de resonancia y conexión aire-sonido.

Ahora hay que preparar los resonadores, para ello:

- Hacemos masaje facial: mofletes, frente y la base de la lengua por debajo de la mandíbula inferior.
- Simulamos "quitar mocos" echando el aire por la nariz.
- Simulamos lanzar besos estirando mucho los labios.
- Reimos con la boca abierta y cerrada.
- Hacemos Darth Vader (boca en posición de bostezo y haciendo subir el aire en la expiración hacia el paladar blando).

Ejercicios para la conexión aire-sonido:

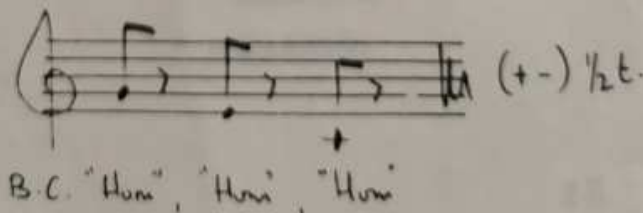
- Emitimos sonidos, canciones o esquemas melódicos con "Brrrrrrr"
- Imitación de la mandolina con trémolo de la lengua.
- Glissandos de 5ª con NG llevando el aire al paladar blando.

3.- CANTAR

- Colocar el sonido delante:



- Diafragma, emitiendo el sonido por la nariz:



d) Ejercicios de resonancia interior, vocalización, articulación y afinación.

Hacemos ejercicios de resonancia interna:

- Con boca cerrada, emitiendo en tres grupos las notas del acorde mayor. Realizamos pequeños juegos de pasarnos el sonido, superponer las notas, etc
- Pequeñas escalas en legato con la boca cerrada.

Ejercicios de vocalización

- Indicamos la posición de cada vocal y damos unas consignas para saber colocar cada nota.
- Los mismos ejercicios que en resonancia interna pero con la "U", "O".
- Usamos los sonidos del acorde con mi-ea-u.

Ejercicios de articulación

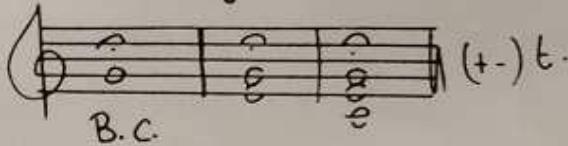
- Ejercicios de escalas sencillas en subida y bajada por tonos en ámbito de 5^o con ma, me para relajar la mandíbula.
- Ejercicios al doble de velocidad que el anterior con pa, pe, pi, po, pu.

Ejercicios de afinación

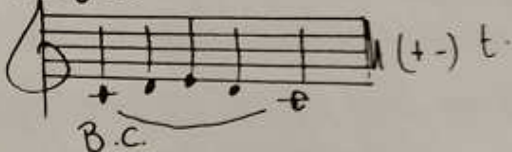
- Escalas y juegos con acordes.
- Diseños melódicos que ayuden al aprendizaje de las canciones del repertorio elegido.

- Buscar la resonancia interior:

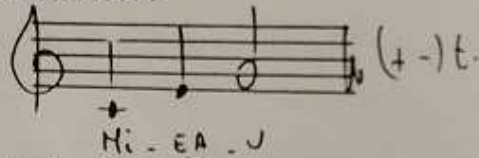
. Sonidos largos



. Legato

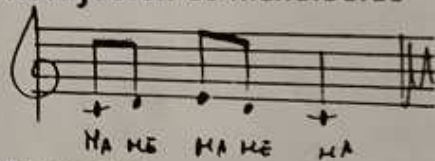


- Vocalización:



- Articulación:

. Relajación de mandíbulas

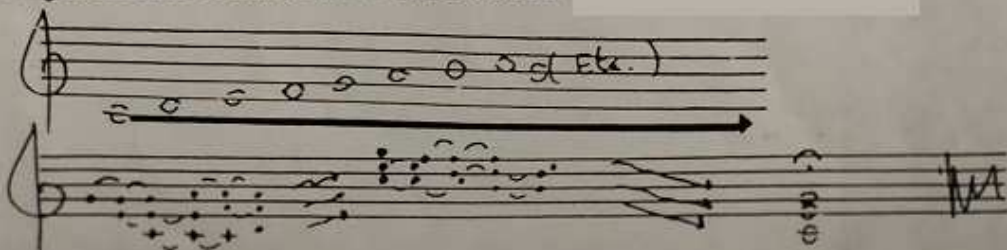


. Explosiva



- Afinación: pa ... (e, i, o, u)

. Ejercicios a una, dos o tres voces



2. **REPERTORIO. (55´)**

Tras un pequeño descanso abordamos el aprendizaje de las piezas propuestas para interpretar.

- Escuchamos la pieza.
- Se lee el texto con el ritmo.
- Aprendemos las melodías con la “U”, buscando una resonancia adecuada.
- Por trozos cantamos las melodías únicamente con las vocales del texto de la canción, sin consonantes.
- Cuando está aprendido lo anterior, se añade el texto completo. De esta manera se afianza bien texto y melodía.
- En las piezas a dos voces o en los ostinatos, pasamos a juntar voces.

4. **INCORPORACIÓN DE LOS RECURSOS DEL TEATRO AL CANTO.**

Ay linda amiga es una canción renacentista de autor anónimo. Pertenece a ña colección de partituras del Cancionero de Palacio (1474-1516), conocido por este nombre por encontrarse en la Biblioteca del Palacio Real de Madrid. Este cancionero es una muestra de la polifonía que se escuchaba durante el reinado de los Reyes Católicos

Esta canción ha servido para acometer en el canto el tratamiento expresivo. Hemos aprendido la voz de alto por tener una tesitura que nos permitía a todos abordarla sin dificultad.

Raquel Ramos estudió el texto de la canción ofreciendo esta propuesta de versión expresiva.



¡AY LINDA AMIGA!

<p>¡Ay linda amiga que no vuelvo a verte! ¡Cuerpo garrido que me lleva la muerte!</p>	<p>Acción: Despedirse. Decimos un adiós ¿para siempre? La parte de “Cuerpo garrido” es un piropo. “que me lleva la muerte” es impotencia.</p>
<p>No hay amor sin pena, Pena sin dolor, Ni dolor tan agudo como el del amor. Ni dolor tan agudo como el del amor.</p>	<p>Acción: Racionalizar. Intento entender qué me pasa. Es como la parte de Lógica en Filosofía, “si P entonces Q...”. Es un sentimiento nuevo para mí, duele, pero si duele es porque ha valido la pena. En la repetición podemos dejar salir un poco la rabia por la pérdida.</p>
<p>¡Ay linda amiga que no vuelvo a verte! ¡Cuerpo garrido que me lleva la muerte!</p>	<p>Acción: Darse cuenta. Es para siempre Aquí he señalado otras palabras para que juguéis con su sonido y su significado.</p>
<p>¡Levánteme madre Al salir el sol! Fui por los campos verdes a buscar mi amor. Fui por los campos verdes a buscar mi amor.</p>	<p>Acción: Rehacerse. A pesar de todo, lo que saco es algo positivo, sé que voy a superarlo, me alegro de poder haber vivido el amor aún con el dolor que produce la pérdida y siempre nos quedarán los sueños para reencontrarnos. Disfrutad el paseo por los campos verdes y el reencuentro, tal vez, con el amor.</p>
<p>¡Ay linda amiga que no vuelvo a verte! ¡Cuerpo garrido que me lleva la muerte!</p>	<p>Acción: Despedirse para siempre. Me gustaría que saliera aquí esa rabia, algo infantil, cuando no nos queda más remedio que aceptar algo, pero no estamos de acuerdo en absoluto. Sería bonito que el retardando final llegara en la frase entera del final, pero entiendo que en un coro es difícil, y lo que sí trataría de hacer es escuchar el silencio al final, como que después de la muerte solo queda silencio</p>



La música y el canto también, no son nada si no transmiten emociones al que escucha. Es por ello que ha sido tan interesante la propuesta de este Seminario.



