

## CUIDADO DE LA VOZ Y TÉCNICA VOCAL

∴

### TRABAJO DE VOZ:

**Material de apoyo y ejercicios.**

### RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA:

La respiración diafragmática consiste en tomar aire sin levantar los hombros y llevarlo a la parte inferior de los pulmones que es donde se encuentran las costillas flotantes, que permiten el ingreso de mayor cantidad de aire. Así este tipo de respiración aumenta la capacidad vocal, ya que dispones de más aire para la entonación, y proyección de la voz.

#### **Ejercicio 1:**

1º- Acostarse boca arriba, colocar una mano en la parte superior del pecho y la otra sobre el abdomen para poder percibir el movimiento del diafragma al respirar.

2º- Aspirar lentamente por la nariz (aproximadamente tres segundos); la mano que está en el abdomen debe subir y la que está sobre el pecho permanecer quieta.

3º- Exhalar lentamente (aproximadamente tres segundos), por la nariz o la boca, la mano que está sobre el abdomen debe recuperar la posición inicial y la mano en el pecho permanecer quieta.

4º- Hacer una pausa antes de la siguiente inspiración.

**Es conveniente realizar estos ejercicios 5 a 10 minutos 3 a 4 veces al día y gradualmente aumentar el tiempo; también se puede incrementar la intensidad colocando un peso sobre el abdomen (un libro)**

El aire llega a todo el pulmón y la sangre se oxigena mejor  
Requiere un mínimo esfuerzo muscular  
Disminuye el número de respiraciones por minuto  
Control de la respiración (cantantes, actores, etc).

## **Ejercicio 2:**

1- Parados pies paralelos, brazos a los costados, hombros relajados, también los músculos de la cara y la mirada al horizonte: se colocan ambas manos sobre el abdomen, uno sobre el otro, 4 dedos sobre el ombligo que es la zona en la que está ubicada el diafragma.

2- Al inspirar se toma consciencia de la mano inspirar aire y esta tiene que elevarse, de manera que al espirar esta vuelva a su posición inicial.

3- Prestar atención a la respiración y las manos de manera de no poner en tensión otra zona del cuerpo.

OBS: Mismas ventajas que el ejercicio anterior.

## **EJERCICIOS PARA CALENTAR LAS CUERDAS VOCALES:**

El calentamiento vocal consiste en poner a punto el sistema respiratorio, el sistema articulario, el aparato fonador y nuestra caja de resonancia.

Ejercicio 1- Partimos con la cabeza girada hacia un lado de forma que nuestro mentón toque uno de los hombros.

Desde esa posición, se rota la cabeza hacia abajo (manteniendo siempre el mentón en contacto con nuestro cuerpo) hasta llegar al hombro del lado opuesto. Luego, se vuelve de nuevo hacia el otro hombro (siempre haciendo la rotación hacia abajo).

Ejercicio 2- Partimos descendiendo la cabeza mentón tocando el pecho, hacemos rotar el mentón en forma circular para que de esta manera se relajen el cuello y las cuerdas vocales; se empieza abajo, luego el lado derecho, pasa hacia atrás, lado izquierdo. De una forma continua acompañando el procedimiento con la respiración. (luego se empieza del otro lado)

Este ejercicio se puede repetir 3 a 4 veces.

Ejercicio 3- De esa misma posición visualizamos que la oreja derecha intenta tocar el hombro derecho, respiramos en esa posición de tensión. Realizamos una inspiración de tres tiempos y una respiración de tres tiempos volviendo al lugar. (Se repite lo mismo del otro lado)

Este ejercicio se puede repetir 3 a 4 veces.

Ejercicio 4: Se procede a un trabajo de inspiración, retención y espiración del aire:

1º- Colocar las manos sobre el abdomen e inspirar aire durante tres segundos; las manos deben elevarse, se retiene el aire durante tres segundos, y se procede a la espiración del aire en el doble de tiempo que el de la inspiración.

2º- Se suben los tiempos a partir de este primero a la inspiración y a la espiración: es decir, se suman tres a la inspiración, la retención se mantiene siempre en tres tiempos y a la espiración se le suman también tres tiempos más.

3º- Ejemplo: Si se comenzó con un 3-3-6; tres de inspiración, tres de retención y seis de inspiración

La siguiente, será 6-3-9; seis de inspiración, tres de retención y nueve de espiración. Así sucesivamente.

Este ejercicio se puede repetir las veces que sean necesarias hasta su automatismo y toma de consciencia del diafragma, luego se procede a sacar las manos del abdomen y hacerlo de una forma más consciente, tonifica y da una mayor resistencia a la misma, ya que se trabaja de forma directa. Al mismo tiempo prepara las cuerdas vocales para su uso.

Ejercicio 5: Trabajo de la S

1º- Se inspira aire por la nariz, se carga aire en el diafragma y se procede a espirar con el sonido de la letra S

2º-Al terminar de espirar el aire se procede nuevamente a inspirar y realizar el mismo proceso.

## EJERCICIOS DE DICCIÓN

### 1- EJERCICIOS PARA LA VIBRACIÓN DE LA LENGUA (preparación del sonido "rr").

#### Ejercicio 1

1º- Doblar la punta de la lengua hacia arriba y hacia atrás, con ayuda de los incisivos superiores.

2º- El mismo ejercicio, pero con los incisivos inferiores.

3º- Repetir los mismos ejercicios pero ahora utilizando la lengua como si fuera una palanca, presionando hacia fuera con fuerza (haciendo cierta presión sobre los dientes).

4º- Golpear rápidamente la cara anterior y posterior de los incisivos superiores con la punta de la lengua.

5º- Elevar la punta de la lengua hacia arriba, estando el resto de ella en horizontal.

6º Imitar el sonido de una moto, coche, etc. ("rrrrr.."; "rrrumm...") tratando de hacer vibrar la lengua.

Igual, tratando de alargar al máximo el sonido, combinaciones de este tipo: "dará-dara-dara..."; "doro-doro-doro..."; "edre-dere-dere..."; "tere-tere-tere..."; "vera-vera-vera...";

7º Repetir frecuentemente palabras con el sonido "r" suave, como: cara, toro, moro, mora, pera, pero, caro, para, tira, mira, dura, cura, aro, puro, coro, loro, paro, cera, tira, torero.

#### Ejercicio 2

1º- Abre la boca al máximo. Mantenla abierta 10 segundos. Repite el ejercicio en series de cinco.

2º- Saca la lengua lo más que puedas y vuélvela a su posición normal. Repite el ejercicio en series de cinco.

3º- Silba. Estarás ayudando a relajar los labios y al mismo tiempo controlarás la respiración.

4º- Lee lentamente pronunciando cada una de las sílabas.

5º- Lee durante 5 minutos con un lápiz en la boca.

•6º- Los trabalenguas son uno de los recursos más divertidos para aprender a vocalizar.  
EJEMPLO.

Nadie silba como Silvia silba,  
Porque el que silba como Silvia silba.  
Es porque Silvia le enseñó a silbar.

### Ejercicio 3

Toma un texto no muy largo (ocho o diez líneas). Quitarle todos los signos de puntuación y léerlo de forma neutra, todo seguido.

Luego vuelve a leerlo colocando "mentalmente" los signos que hemos eliminado.

## DE RELAJACIÓN DE LAS ARTICULACIONES DE LA CARA

### 3.3.1. De los maxilares

— Dejar caer el maxilar inferior hasta la distensión y la fatiga.

— Repetir el ejercicio emitiendo vocales graves y agudas.

### 3.3.2. De la nariz

— Arrugar la nariz y proyectarla hacia un punto fijo; emitir vocales graves y agudas, hasta sentir la resonancia que se apoya en la base del cráneo.

— Hacer *aleteo* de los pabellones nasales y acompañarlo de aspiraciones y espiraciones rítmicas.

## DE LOS LABIOS

— Cerrar los labios imitando un besuqueo, acompañado del ruido onomatopéyico correspondiente.

— Abrir los labios exageradamente y pronunciar repetidamente las vocales hasta alcanzar la situación límite de tonos: aullidos, balidos, etcétera.

## DE LA LENGUA

1º) Proyectar la lengua hacia fuera, en distintas direcciones y posiciones.

2º) Cuando la cavidad bucal está lubricada totalmente, acompañar con modulación de:

- Vocales suaves y fuertes;
- Sonidos rítmicos, lentos o veloces.

3º) Colocar nuevamente la lengua en posición de reposo inicial.

4º) Imitar la degustación:

- Suave - áspera;
- Dulce - amarga; etcétera.

## OTROS

- 1- Leer una poesía breve sin pausas intermedias, conteniendo el aire en los pulmones.
- 2- Repetir el ejercicio con una sola aspiración de aire.
- 3- Leer una prosa breve
- 4- Leer precipitadamente el mismo trozo separando todas las sílabas, hasta que se agoten todas las reservas de aire.
- 5- Leer con ritmos interiores y exteriores: alegría, tristeza, miedo, violencia, etc.

- 6- Numerar los días de la semana: con impaciencia, desdén, pereza, ansiedad, suavidad.
- 7- Leer con intención e inflexión tipológica: como un policía, médico, viejo, orador, locutor, colectivero, vendedora, etc.
- 8- Leer como borracho, adulador, enfermo, niño, vendedor ambulante
- 9- Leer jugando con las entonaciones y diferentes registros de voz.

### **HERRAMIENTAS DE LA VOZ PARA EL NARRADOR**

SUFICIENCIA	CLARIDAD	EXPRESIVIDAD	CREATIVIDAD VOCAL	Alcance
Vocalización	Entonación:			
Amplitud	Gesticulación	Volumen o intensidad		
Resistencia	Dicción:	Timbre:		
		velocidad		

### **BIBLIOGRAFIA**

JOSÉ LUIS MICHELOTTI, MANUAL DE TEATRO PARA LA ESCUELA EDICIONES DON BOSCO - BUENOS AIRES, ARGENTINA AÑO 2000

"TECNICA DE VOZ PARA EL ACTOR SEGÚN JERZY GROTOWSKY"

<http://agcmetodo.blogspot.com/2009/06/el-metodo-de-voz-de-gonzalez-caballero.html>