



XII JORNADAS DE ORIENTACIÓN PROFESIONAL
Taller de Técnicas de voz y foniatría
20 y 21 de noviembre de 2012

TÉCNICAS DE VOZ Y FONIATRÍA

--

AGRUPACIÓN DE PERSONAS SORDAS
DE ZARAGOZA Y ARAGÓN

1. Fisiología de la voz

- Importancia de conocer los procesos fisiológicos que originan la fonación o producción de la voz.
 - Sistemas implicados en la fonación:
 - Sistema Postural
 - Sistema respiratorio
 - Sistema laríngeo
 - Sistema resonador
 - Sistema articulatorio
 - Sistema Articulatorio
 - Sistema auditivo

Sistema Postural

- La postura y la respiración tienen una gran importancia en la emisión de la voz.
- La postura influye en la respiración por la disposición relativa de los órganos y la influencia en su movilidad.
- También influye en la morfología de las cavidades de resonancia modificando la voz. Y realmente influye en muchos otros procesos (musculares, imagen,...).

Sistema Respiratorio

- Está formado por la cavidad nasal (nariz), cavidad bucal (boca), conducto nasofaríngeo, conducto bucofaríngeo, faringe, laringe, bronquios y pulmones.
- Las fosas nasales juegan un papel importante al acondicionar el aire inspirado y permitir así el paso de éste libremente hacia los pulmones, pasando por faringe, laringe y tráquea.

Sistema Laríngeo

- Formado por cartílagos, ligamentos y músculos. En él se encuentran las cuerdas vocales, músculo que va desde el cartílago tiroides a los aritenoides.
- Las funciones básicas de la laringe son:
 - Respiración
 - Protección
 - Fonación

Sistema resonador y articulatorio

- La vibración de las cuerdas vocales genera un sonido. Este sonido a su paso por las cavidades de resonancia pone en vibración los elementos elásticos de las mismas.
- Resonadores:
 - Cavity bucal
 - Cavity faríngea
 - Fosas Nasales
- Órganos móviles: lengua, velo del paladar, labios, faringe y mandíbula.
- Órganos fijos: dientes, paladar óseo y maxilar superior.

Sistema auditivo

- A través del oído captamos los sonidos y llegan por vías auditivas al cerebro en donde se memorizan y después se podrá evocar la respuesta vocal adecuada. El nervio “X par craneal” es el responsable del control audio-fonatorio.
- Además de este control sensorial la voz también viene regulada por el:
 - Sistema Nervioso: el cual a través de complejas vías voluntarias e involuntarias regula la voz y la palabra.
 - Control Endocrino: la voz es una característica sexual secundaria. Las hormonas estimulan el desarrollo, funcionamiento y tamaño de la laringe.
 - Control Emocional: los estados afectivos y emocionales modifican el timbre, tono e intensidad de la voz. Estimulan la función vocal la alegría, la cólera, la sorpresa, et. Y deprimen la función vocal la pena, el dolor, la ansiedad, etc.

2. Uso de la técnica vocal

- Parámetros no locutivos
 - Postura y tonicidad
 - Tensión laringohioidea
 - Modo respiratorio
 - Tipo respiratorio
- Parámetros Locutivos
 - Ataque vocal
 - Intensidad de la voz
 - Tono de la voz
 - Calidad de la voz
 - Proyección de la voz
 - Tiempo de fonación
 - Articulación
 - Coordinación fonorespiratoria

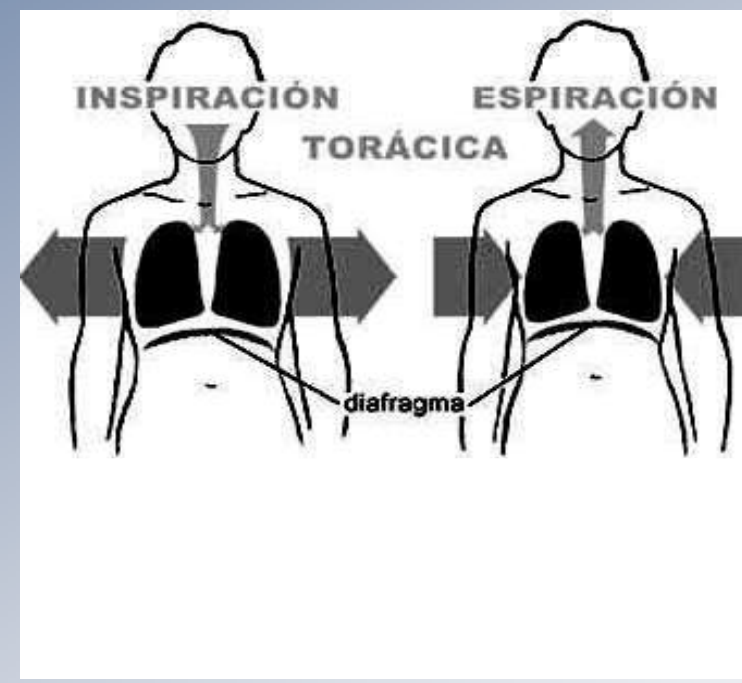
Postura muscular y tonicidad

- La verticalización del individuo y la orientación de su mirada al frente forman parte de las características del comportamiento de proyección vocal, en contraste con el comportamiento de la voz de angustia o de insistencia.
- Una mala verticalidad puede acarrear patologías vocales, el esfuerzo vocal se caracteriza por la intervención errónea, durante la proyección vocal, del soplo torácico superior acompañado de una flexión anterior de la parte alta de la columna vertebral

Respiración

- La respiración es una de las funciones vitales más importantes, la cual no todo el mundo maneja correctamente por las condiciones de vida actuales, al respirar se suele hacer de forma acelerada y superficial.
- Se dice que aprender a respirar correctamente es aprender a vivir correctamente.
- Con una buena respiración, conseguimos llevar el suficiente oxígeno a todos los músculos para que estén relajados y las fibras más flexibles.
- Tenemos tres tipos de respiración:
 - a) Torácica
 - b) Abdominal
 - c) Mixta

Respiración Torácica / Abdominal



Respiración Abdominal



Ataque vocal

- Corresponde al mecanismo glótico que se pone en marcha y antecede a la emisión del sonido laríngeo, es la fuerza del cierre glótico
- Está relacionado con la regulación de la respiración y tensión de los pliegues.
- Para evitar el golpe de glotis espirar un poco antes de comenzar la fonación.

Intensidad de la voz

- Depende de la mayor o menor presión de la columna de aire espirado

Tono de voz

- Depende de la longitud que adopten las cuerdas vocales:
 - largas = sonidos graves
 - cortas = sonidos agudos
- La contracción de los músculos laríngeos determina cambios en la posición de los aritenoides y como las cuerdas vocales se insertan en ellos pueden alargarse o acortarse.
- Los cambios tonales a veces vienen determinados por el sistema lingüístico que se use (idioma, cultura....) y el estado psicoafectivo del locutor en el momento de hablar

Calidad Vocal

La eficacia de nuestra actividad comunicativa depende en gran medida de la calidad de nuestra voz

Proyección de la voz

- Soltar la voz, enviarla hacia un objetivo. Dirigirla hacia puntos de mediana distancia, ya sean imaginarios o reales. Sentir que la voz avanza en el espacio. Todo esto con un máximo rendimiento y un mínimo esfuerzo.
- El mejor modo de producir una voz más fuerte es aumentar la salida del aire, por ello es tan importante en la respiración lograr más capacidad y mayor control del aire)

Tiempo de fonación

- Es importante realizar una respiración costo-diafragmática-abdominal, evitando la respiración incorrecta. Para ello, practicar habitualmente ejercicios respiratorios y ejercitar la musculatura que interviene en la fonación. La inspiración debe ser nasal y dilatando las alas de la nariz. La espiración debe ser siempre simultánea con la emisión fónica.
- No es conveniente quedarse sin aire a mitad de una frase. Se debe tomar el aire justo para hablar, el exceso de aire fatiga.
- Este concepto se refiere a que no se debe hablar con frases más largas que el ciclo respiratorio natural, hay que evitar exprimir las últimas palabras de un pensamiento con una potencia respiratoria insuficiente. Lo correcto es hablar lentamente con pausas frecuentes en los límites naturales de las frases, para que el organismo pueda respirar de forma natural.

Articulación

- Es el uso apropiado de la mandíbula, labios y lengua para que la dicción y la emisión del sonido sean correctas.
- A través de estos resonadores la voz adquiere el timbre propio de la persona y se proyecta ampliada en las diversas cavidades.

3. Cuidado de la voz e higiene vocal

No abuse de la voz

- No carraspee ni tosa habitualmente.
- No grite ni chille habitualmente.
- Evita hablar de manera prolongada a larga distancia y en el exterior.
- Evite hablar en un entorno ruidoso: música intensa, equipos de oficina, clases ruidosas o lugares públicos, coches, autobuses y aviones.
- No intente dirigirse a audiencias amplias sin una amplificación adecuada. Debe ser capaz de hablar en público con una intensidad cómoda para ser oído en cualquier situación.
- No cante más haya de la gama en la que se encuentre cómodo.
- Evite los hábitos nerviosos que originan abuso vocal al hablar en público, como: carraspeo, contener la respiración hablando rápidamente, hablar con una respiración insuficiente.
- No hable mucho durante un ejercicio físico agotador.

No haga un uso inadecuado de la voz

- No hable con una voz monótona de tono bajo. No permita que la energía vocal disminuya tanto que el sonido pase a ser tosco (“sonido glótico”).
- No contenga la respiración mientras piensa lo que va a decir. Evite los inicios de voz tensos (“ataques glóticos”).
- No hable con frases más largas que el ciclo respiratorio natural: evite exprimir las últimas palabras de un pensamiento con una potencia respiratoria insuficiente.
- No ponga en tensión la parte superior del tórax, los hombros, el cuello y la garganta para inspirar o para emitir los sonidos.
- No apriete los dientes ni tense la mandíbula o la lengua.
- Evite el uso prolongado de sonidos vocales no convencionales: silbidos, gruñidos, chillidos, imitación de ruidos de animales o máquinas, etc.
- Al cantar, no fuerce la voz para mantenerse en un registro que esté más allá de los límites de tono en que se encuentre cómodo. En especial, no fuerce una “voz de pecho” demasiado alta, ni fuerce una “voz de cabeza” alta en la gama de falsete.

Mantenga un estilo de vida y entorno saludable

- No exija a su voz más de lo que exigiría al resto del cuerpo.
- No utilice la voz de manera amplia o agotadora cuando esté enfermo o se encuentre cansado.
- No utilice la voz cuando la note tensa.
- No pase por alto los síntomas prolongados de tensión vocal, disfonía, dolor en la garganta, sensación de plenitud, ardor de estómago o alergias.

Ejercicios prácticos

- ❖ Respiración
- ❖ Relajación
- ❖ Articulación
- ❖ Impostación
- ❖ Posturales
- ❖ Resonadores
- ❖ Laríngeos
- ❖ Articulatorios
- ❖ Coordinación fono respiratoria
- ❖ Ataque vocal