TÉCNICA VOCAL

Notas de: Julia Ruiz Sáenz Profesora Titular de Música, UPV/EHU Recopiladas por: Pascual Román Polo

ÍNDICE

- 1. LA PRODUCCIÓN DE LA VOZ: ELEMENTOS (FÍSICOS) MÁS IMPORTANTES
- 2. CÓMO UTILIZAR BIEN LA VOZ: LOS TRES PROCESOS
- 3. CÓMO CONSERVAR Y MEJORAR LAS CONDICIONES DE LA VOZ
- 4. BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA

1. LA PRODUCCIÓN DE LA VOZ: ELEMENTOS (FÍSICOS) MÁS IMPORTANTES

- 1.1. **Relajación**. Estado de reposo físico y moral, dejando los músculos en completo abandono y la mente libre de toda preocupación. Dedica unos minutos al día a la relajación. Liberar las tensiones, sobre todo-: hombros y cuello (girar la cabeza suavemente hacia los lados, rotar,....).
- 1.2. **Respiración**. Conjunto de reacciones metabólicas por el que las células reducen el oxígeno, con producción de energía y agua. Costo-diafragmático-abdominal, sentir este movimiento: inspirar, espirar. En la inspiración se llenan de aire los pulmones (abultamiento del abdomen, oler flores); espirar (soplar velas).
- 1.3. Fonación. Acto de emitir la voz o la palabra.
- 1.4. **Resonancia**. Cada uno de los sonidos elementales que acompañan al principal en una nota musical y comunican timbre particular a cada voz o instrumento.
- 1.5. Articulación. Posición y movimiento de los órganos de la voz para la pronunciación de una vocal o consonante.
- 1.6. Vocalización. En el arte del canto, ejercicio preparatorio que consiste en ejecutar, valiéndose de cualquiera de las vocales, comúnmente la a o la e, una serie de escalas, arpegios, trinos, etc., sin repetir ni alterar el timbre de la que se emplea. Voz hablada: leer en distintas alturas (escalera de peldaños) para evitar el cansancio en la voz y obtener una buena emisión vocal. No confundir con la intensidad (<).</p>
- 1.7. **Impostación o colocación de la voz**. Acción de fijar la voz en las cuerdas vocales para emitir el sonido en su plenitud sin vacilación ni temblor. Proyectar la voz hacia los resonadores (Mmm, Omm, Umm......). Leer o cantar con al boca cerrada (dientes separados y lengua acostada).

No podemos separar el uso de la voz del resto de nosotros. La comunicación verbal no se centra sólo en los órganos vocales, sino que se extiende al resto de la persona.

Toda persona se ve afectada de una manera física o mecánica, por lo que sucede en su entorno, la relación contigo mismo y con los demás según estén afectadas tus partes mecánicas. Así estará también tu voz. **YO SOY EL CENTRO DE MI VOZ. CADA VOZ TIENE SU PROPIA IDENTIDAD**.

2. CÓMO UTILIZAR BIEN LA VOZ: LOS TRES PROCESOS

- 2.1. Deberías ser capaz de producir la voz sin ocasionarte ninguna lesión durante el proceso.
- 2.2. Deberías ser capaz de usar la voz enérgicamente y al máximo durante mucho tiempo al día y tenerla tan libre y flexible al finalizar el trabajo diario como al principio.
- 2.3. Tu voz debería ser capaz de transmitir todos los matices de significado de tu mensaje. Al ser un instrumento de expresión y comunicación totalmente flexible y preciso, deberá estar absolutamente bajo tu control. YO DOMINO MI VOZ.

3. CÓMO CONSERVAR Y MEJORAR LAS CONDICIONES DE LA VOZ

- 3.1. Dedica unos minutos a la relajación.
- 3.2. Articular y forzar menos la voz para hacernos oír.
- 3.3. Vocalizar.
- 3.4. Vigilar la altura.
- 3.5. Utilizar los resonadores superiores.
- 3.6. Labios y lengua: firmes y relajados.
- 3.7. Repetir frases en distintas alturas.

Actualización: 23-06-2003

3.8. Leer atentamente a media voz, con respiración controlada unos minutos al día para aprender dominar la voz y mejorar la emisión.

Actualización: 23-06-2003

- 3.9. Trabalenguas muy despacio y luego aumentar la velocidad.
- 3.10. Empezar a hablar con calma y poca intensidad, así los que escuchan, tienen que guardar silencio.
- 3.11. Cuando tenemos la voz cansada, bostezo reprimido, y seguir hablando por encima del paladar articulando y proyectando la voz hacia los resonadores.
- 3.12. No carraspead: AGUA o CARAMELO.
- 3.13. No olvidéis que articulando bien las palabras se consigue flexibilidad en la voz.

4. BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA

- 4.1. Título: La voz, el sonido del alma. Un método para potenciar la voz y aumentar la autoestima. Autor: Arthur Samuel Joseph. Publicación: RBA Libros, S. A., Barcelona, 1999. Descripción: 192 p.; 21x14 cm. ISBN 84-7901-404-0. Precio: 10,12 € (sin IVA).
- 4.2. Título: *El libro de la voz. Un método para preservar la voz y dotarla de la máxima expresividad.* Autor: Michael McCallion. Publicación: Ediciones Urano, S. A., Barcelona, 1998. Descripción: 328 p.; 22x14 cm. ISBN 84-7953-246-7. Precio: 12,71 € (sin IVA).