

783

B267i

Iniciación en la técnica de la voz hablada y cantada



Zamira Barquero Trejos



489036

Edición aprobada por la Comisión Editorial de la Universidad de Costa Rica

Primera edición 2001

Jefa de Planificación y Producción: María Elena Camacho V

Jefe de la Editorial: Nimrod Cabezas M

Dirección Editorial y Difusión de la Investigación: Mario Munillo R

Corrección filológica: Martha Virginia Müller

Diseño y diagramación: Gerardo Zuñiga

Ilustración de portada: Pintura de Didier Pérez

Dibujos: Loida Prétiz

© Editorial de la Universidad de Costa Rica
Ciudad Universitaria "Rodrigo Facio",
Apdo. 75-2060. Fax: 207-5257
e-mail: editucr@canan.ucr.ac.cr
San José, Costa Rica.

© Ediciones Escuela de Artes Musicales
Universidad de Costa Rica
Ciudad Universitaria "Rodrigo Facio",
Fax: 224-5025
San Pedro de Montes de Oca

783

B2671

Barquero, Zamira

Iniciación en la técnica de la voz hablada y cantada /
Zamira Barquero. - 1. ed. - San José, C.R. : Editorial de la
Universidad de Costa Rica, 2001.

61 p. : il., música.

ISBN 9977-67-626-7

1. VOZ. 2. CULTIVO DE LA VOZ. 3. VOZ - CUIDADO
E HIGIENE. I. Título.

CIP/ 899

CC/ SIBDI. UCR

Prohibida la reproducción total o parcial.

Todos los derechos reservados.

Hecho el depósito de ley.

5 MAY 2001

489036



Prefacio..... 9

FISIOLOGÍA Y ANATOMÍA DE LOS ÓRGANOS QUE PARTICIPAN EN LA FONACIÓN

1. La respiración..... 12

 a. El movimiento del aire y sus funciones..... 14

 b. La nariz..... 15

 c. El diafragma..... 16

 d. Tipos de respiración..... 18

2. La laringe..... 25

3. El resonador..... 26

EMISIÓN VOCAL

1. Articulación..... 29

 a. Las vocales..... 30

 b. Las consonantes..... 31

2. Imagen vocal..... 41

TÉCNICA DE LA VOZ CANTADA

1. Esquema corporal..... 45

783
B2671

	Página
2. Volumen	46
3. Entonación	46
4. Articulación	47
5. La voz del niño.....	47
6. Clasificación de la voz cantada.....	49

HIGIENE DE LA VOZ

BIBLIOGRAFÍA	59
--------------------	----

*Entonces Dios, el Señor, formó al hombre de la
tierra misma, y sopló en su nariz y le dio vida.
Así el hombre comenzó a vivir.
Génesis, 2:7*

	Página
2. Volumen	46
3. Entonación	46
4. Articulación	47
5. La voz del niño.....	47
6. Clasificación de la voz cantada.....	49

HIGIENE DE LA VOZ

BIBLIOGRAFÍA	59
--------------------	----

*Entonces Dios, el Señor, formó al hombre de la
tierra misma, y sopló en su nariz y le dio vida.
Así el hombre comenzó a vivir.
Génesis, 2:7*

PREFACIO

Ayudar a los estudiantes de canto y a todas las personas interesadas en la buena utilización de la voz, tanto hablada como cantada, es lo que ha motivado a escribir este libro, en una forma sencilla y comprensible.

La voz nace con la creación, porque el aire, que es la vida, es sonido. Las personas que deseen estudiar la voz y disfrutar más del lenguaje como medio de expresión, encontrarán en este trabajo definiciones fisiológicas y anatómicas, así como ejercicios y vocalizaciones prácticas que podrán realizar todos los días.

Los contenidos están organizados en cuatro temas. El primero, "Fisiología y anatomía de los órganos que participan en la fonación", abarca el conocimiento teórico-práctico de todos los órganos que participan en la emisión vocal.

El segundo, "La emisión vocal", incluye conceptos relativos a la voz hablada, lo mismo que a la correcta entonación, para evitar el esfuerzo y la tensión. Contiene también la forma de articular adecuadamente los sonidos, para mejorar la dicción.

En el tercer tema, "La técnica de la voz cantada", se destacan las características de la voz del niño, así como los cambios que se producen en la voz durante la adolescencia. Incluye, además, una clasificación de la voz cantada adulta y vocalizaciones de agilidad y de articulación.

En el cuarto tema, "Higiene de la voz", se presenta una serie de normas que se deben tomar en cuenta para mantener el aparato vocal en óptimas condiciones.



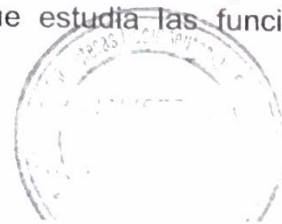
FISIOLOGÍA Y ANATOMÍA DE LOS ÓRGANOS QUE PARTICIPAN EN LA FONACIÓN

Para emitir la voz, el ser humano utiliza varios órganos del cuerpo: las fosas nasales, la boca, la faringe, la laringe, la tráquea y los pulmones, todos ellos regulados y sincronizados por el sistema nervioso. Las primeras expresiones vocales del niño, como el llanto y los sonidos en diferentes alturas, muestran, en forma natural, una buena relación entre la respiración y la fonación. Después de esta etapa, el niño aprende a hablar imitando a las personas que lo rodean, lo mismo que a los personajes de los cuentos, los anuncios y las fábulas de los programas de radio y televisión, todos los cuales toman vida a través de la imitación. Es en ese preciso momento cuando pueden surgir los primeros síntomas de la deformación vocal: ronquera, aire en el sonido, carraspera, y otros.

Para evitar esos problemas es necesario, en primer lugar, conocer cómo se produce la voz. La formación vocal es importante para quienes tienen que utilizar la voz como medio de comunicación en su trabajo diario. Todas las personas que se convierten en "profesionales de la voz", requieren una formación sistemática en ese campo.

Si se quiere lograr una correcta emisión de la voz y evitar deformaciones, se debe conocer el mecanismo que interviene en la emisión y saber controlar sus parámetros: volumen, ritmo y entonación. Además, se tiene que aplicar conscientemente la técnica apropiada, para lograr la mejor posición del sonido y una proyección más expresiva de la voz.

Vamos a estudiar la voz humana desde el punto de vista de la fisiología (ciencia que estudia las funciones de los



organismos vivos), y de la anatomía (ciencia que da a conocer la estructura, la ubicación y las relaciones de las partes del cuerpo), con el fin de conocer cómo se produce, y sentir conscientemente todas las partes del cuerpo que participan en su emisión.

El aparato vocal no está constituido por órganos específicos. Los que intervienen en la emisión de la voz cumplen diferentes funciones en el organismo. Vamos a analizar por separado cada uno de ellos y a explicar de manera muy simple sus funciones, para que se comprendan fácilmente los mecanismos que participan directamente en la fonación y que se pueden manejar a voluntad. Mediante el estudio consciente del organismo, se puede autocontrolar cada movimiento interno en el proceso de fonación y lograr lo que André Soullairac llamó "el esquema corporal vocal".¹

En ese proceso intervienen directamente tres elementos: la respiración, la laringe y la cavidad de resonancia.

1. La respiración

La respiración es esencial desde el punto de vista técnico de la voz, ya que el sonido vocal se produce gracias al paso del aire a través del aparato respiratorio. El ciclo de la respiración se repite unas diecisiete veces por minuto. Ese ciclo, que es constante en nuestro organismo, debe ser regulado y controlado en la emisión de la voz. Del sistema respiratorio estudiaremos el movimiento del aire y sus funciones, la función de la nariz, el papel del diafragma y los tipos de respiración.

1. Segre-Naidich. *Principios de foniatría*: Buenos Aires: Editorial Médica Panamericana, 1987, pp 76.

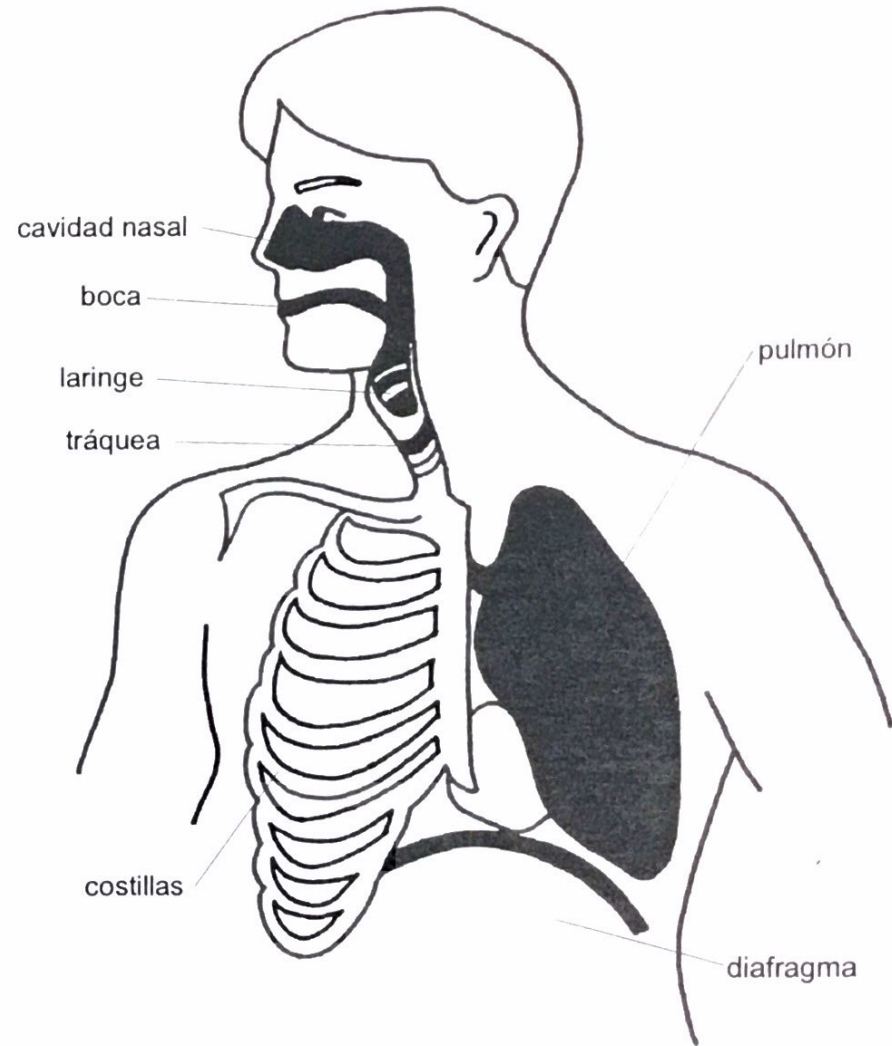


Fig. 1. - Esquema del aparato respiratorio (cavidad nasal, cavidad oral, faringe, laringe, tráquea, bronquios y pulmones)

a. El movimiento del aire y sus funciones

Al movimiento mediante el cual el aire entra a los pulmones se le llama inspiración, y a la salida del aire se le denomina espiración. En la inspiración el aire entra por la nariz, y luego pasa por la faringe, la laringe (repliegues vocales llamados comúnmente cuerdas vocales), la tráquea, que se divide en dos ramas llamadas bronquios, y, finalmente, llega a los pulmones. En la espiración el aire es expulsado por el movimiento del diafragma, y recorre inversamente el mismo camino de entrada, solo que, al pasar por los repliegues vocales, puede producir sonido y llegar al resonador en forma articulada.

El movimiento del aire dentro del organismo cumple varias funciones:

- En la inspiración, los pulmones extraen del aire el oxígeno y lo transportan a la sangre, la cual, a su vez, lo lleva a las células del cuerpo. Estas necesitan el oxígeno para realizar sus funciones, como por ejemplo para fabricar distintos tipos de tejidos.
- En la espiración, los pulmones eliminan el dióxido de carbono (gas incoloro extraído de la sangre), antes de que alcance niveles peligrosos.
- Al salir por la nariz, el aire ayuda a percibir los olores, que son parte de la sensación del gusto.
- Además, en el movimiento de espiración, al pasar por las cuerdas vocales el aire puede producir sonidos, con el contacto inmediato del resonador.

b. La nariz

La nariz es el órgano por donde debe entrar y salir el aire cuando se realiza la respiración sin fonación. No obstante, las expresiones exageradas al hablar y el ritmo acelerado de las actividades físicas, hacen que se prefiera respirar por la boca, por ser un proceso más rápido.

Dado que la boca no tiene la función de filtrar ni de calentar el aire, cuando se respira por la boca se reseca la garganta, y las cuerdas pierden la humedad que necesitan para su movilidad en la emisión de la voz.

Generalmente no se tiene consciencia de la función de la nariz. Por eso, casi no se utiliza, y, cuando se hace, se siente que el aire es insuficiente.

La nariz tiene diversas funciones:

- Entibia, limpia y humedece el aire respirado, el cual, al llegar a la tráquea, alcanza la temperatura del cuerpo.
- Protege de infecciones y de posibles inflamaciones, las amígdalas, la faringe, la laringe y la tráquea.

Por medio del olfato, puede examinar y determinar la composición del aire respirado.

Sistema de

c. El diafragma

El diafragma es un músculo transversal, en forma de cúpula, que separa la cavidad torácica de la abdominal (ver fig. 2 y 3). Este músculo desempeña la función más importante en los movimientos respiratorios. En la inspiración, desciende, con lo que hace que aumente la capacidad torácica; en la espiración se relaja en forma de cúpula, e impulsa y regula la salida del aire. Por tales motivos, el movimiento diafragmático debe ser elástico y flexible, para que permita al aire entrar y salir sin tensión, y logre, de esta manera, una perfecta relación del movimiento del aire con la emisión de la voz.

En la inspiración cotidiana, el diafragma tiene un ascenso leve de diez centímetros. Pero en la de los profesionales de la voz, sobre todo de la voz cantada, puede llegar a ser de dieciocho a veintidós centímetros.

El diafragma se puede presionar a voluntad por medio de las paredes abdominales, lo que permite controlar el aire para el correcto manejo técnico.

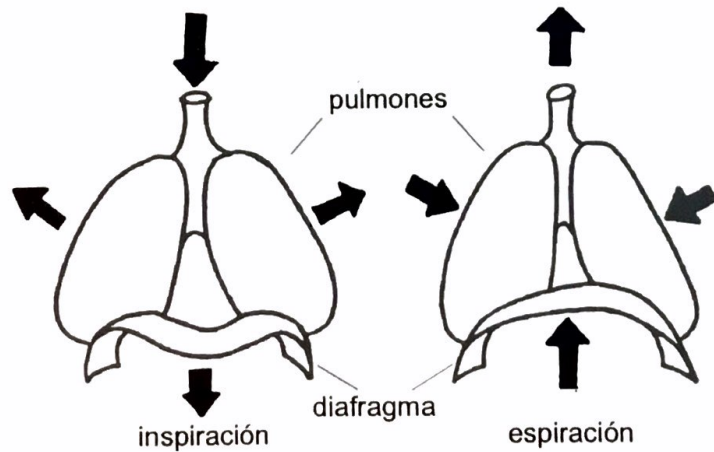


Fig. 2 Posición del diafragma

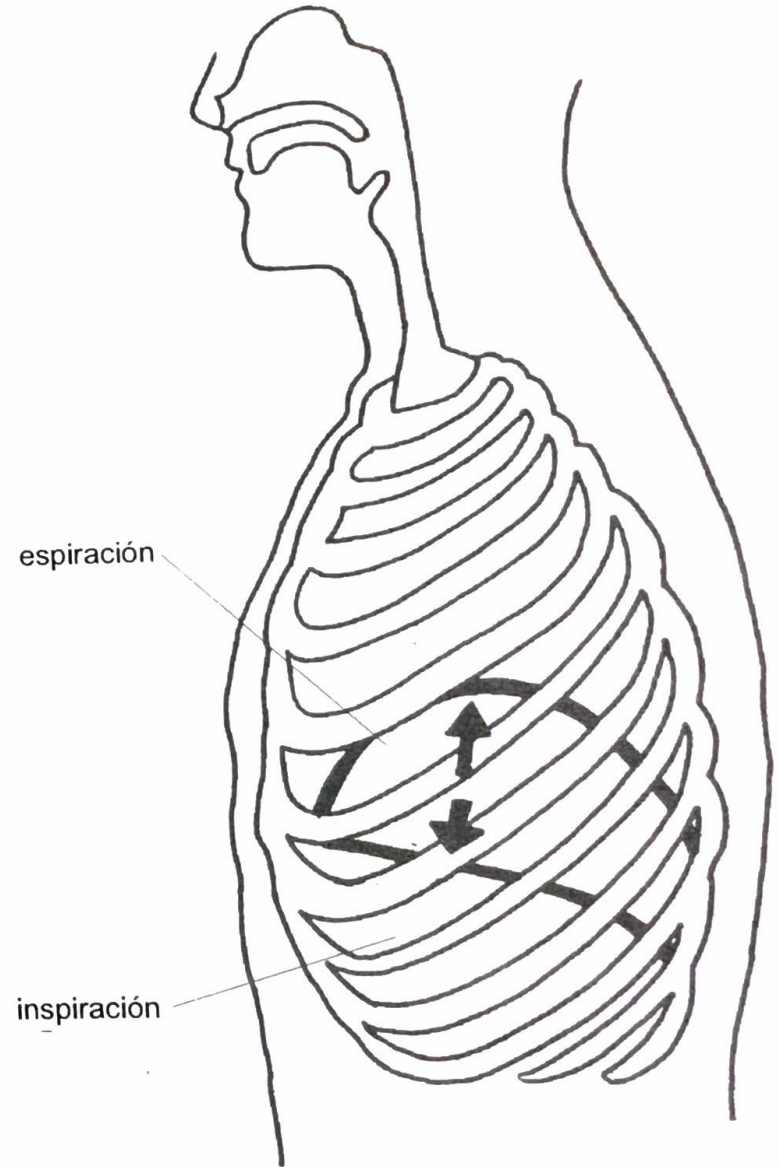


Fig. 3 Posición del diafragma

d. Tipos de respiración

Fisiológicamente existen tres tipos de respiración: clavicular o costal superior (los hombros se levantan); abdominal (el pecho va hacia afuera); y costoabdominal o diafragmático (se siente el movimiento hacia afuera en las paredes intercostales). El tipo de respiración está determinado por las partes de la región torácica o abdominal que tengan mayor movimiento en el momento de la inspiración.

La cantidad de aire que se almacena en los pulmones depende de muchos factores, como la edad y el entrenamiento muscular. Por ejemplo, los niños de ocho a diez años tienen una capacidad respiratoria de un litro; en los adultos, en cambio, oscila entre dos y cinco litros. Por otra parte, la capacidad respiratoria es mayor en los hombres que en las mujeres. La respiración en reposo es una actividad automática que no exige ningún esfuerzo, pero en el uso profesional requiere una cantidad de aire dos o tres veces mayor, y, por tanto, debe ser voluntaria y consciente.

El tipo de respiración que debe usarse en la emisión vocal, tanto hablada como cantada, es el costoabdominal o diafragmático.

Perelló (1982) da el siguiente diagrama de los tipos de respiración:

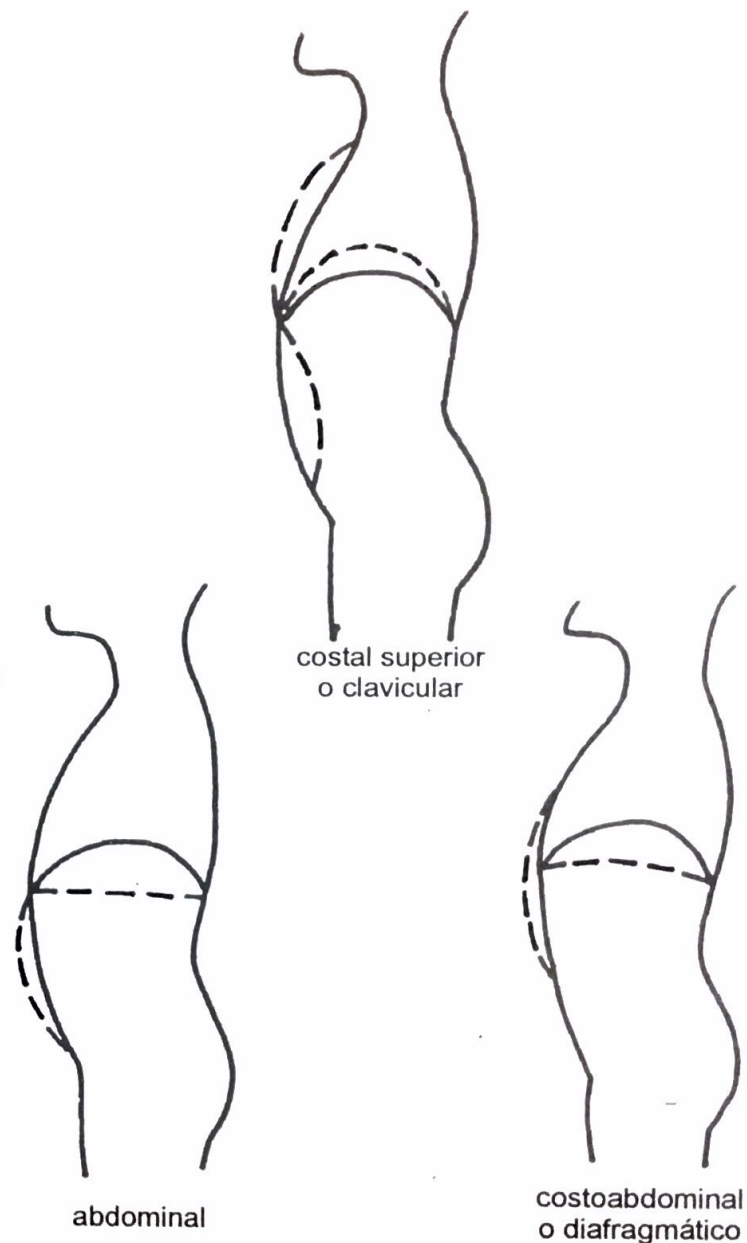


Fig. 4 Esquema de los tres tipos de respiración

PRÁCTICA 1

Observe y describa por cuál vía de entrada (boca o nariz) respira usted en el movimiento inspiratorio.

1. Mientras reposa
2. Mientras habla
3. Mientras canta
4. Cuando ríe, llora, tose, suspira, etc.

Observe cómo respiran otras personas: los niños pequeños, los locutores de radio, los locutores de televisión, los animadores, etc.

PRÁCTICA 2

Describa qué tipo de respiración (la clavicular o la diafragmática) utilizan usted y otras personas que están a su alrededor.

Los siguientes puntos le pueden ayudar en su descripción:

1. En la voz hablada
2. En la voz cantada
3. Cuando está acostado
4. Cuando está sentado
5. Al llorar, al reír, al enojarse, etc.

PRÁCTICA 3

Perciba la sensación que se produce en la nariz en el momento la inspiración. (Algunas veces no se toma suficiente aire porque las paredes de las fosas nasales están tensas.)

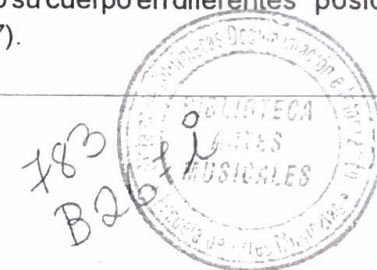
Realice cada mañana los siguientes ejercicios, los cuales le ayudarán a utilizar, ejercitar y, a la vez, limpiar la nariz:

1. Mueva la nariz hacia arriba.
2. Mueva las fosas nasales hacia afuera.
3. Inspire y espire por la fosa nasal derecha, tapando con un dedo la izquierda.
4. Inspire y espire por la fosa nasal izquierda, tapando con un dedo la derecha.
5. Inspire por la fosa nasal derecha, tapando con un dedo la izquierda, y luego espire por la fosa nasal izquierda, tapando con un dedo la derecha.

PRÁCTICA 4

La respiración que se debe utilizar para emitir la voz hablada y cantada es la diafragmática, con un movimiento abdominal controlado que permita al diafragma moverse en forma natural.

1. Observe ese movimiento en las paredes intercostales (cintura) colocando su cuerpo en diferentes posiciones. (Vea figuras 5, 6 y 7).



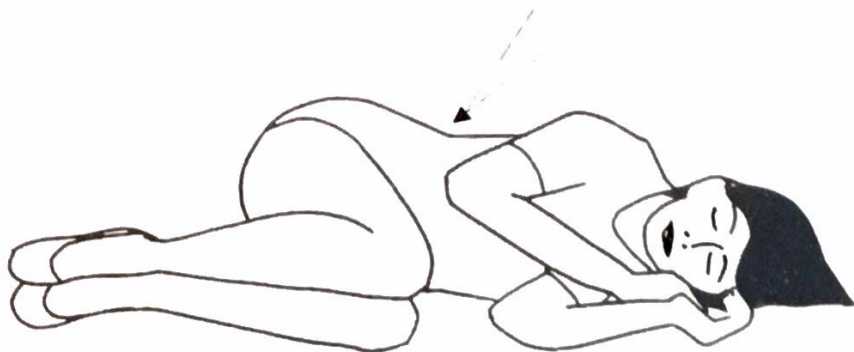


Fig. 5 En posición fetal

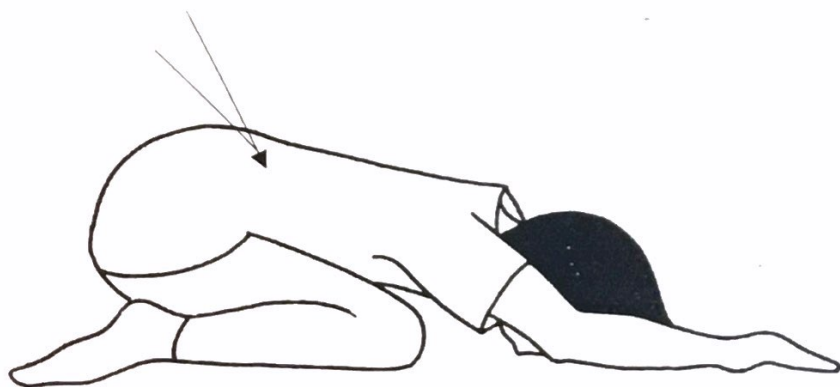


Fig. 6 De rodillas y con el cuerpo apoyado sobre las piernas



Fig. 7 De pie, como si fuera muñeco de trapo, doble la cintura, baje la cabeza y los brazos, flexione ligeramente las rodillas y relaje los músculos.

PRÁCTICA 5

Para aprender a respirar, practique diariamente los siguientes ejercicios:

1. Utilice una cinta elástica ancha y póngasela en la cintura para controlar mejor la sensación de la inspiración diafragmática. Al respirar, no levante los hombros ni el pecho.
2. En posición vertical, ya sea sentado o de pie, practique las diferentes posibilidades de respiración. Utilice la siguiente guía, y trate de no hacer ruido al inspirar:

Inspiración (nariz)	Espiración (boca)
lenta	lenta
lenta	rápida
rápida	lenta
rápida	rápida

PRÁCTICA 6

1. Sentado en una silla, lea un texto en voz alta, aplicando la respiración por la nariz y la respiración diafragmática.
2. De pie, lea un texto en voz alta aplicando la respiración por la nariz y la respiración diafragmática.

2. La laringe

La laringe tiene la forma de un tubo o de un cono hueco. Se origina en la base de la lengua y termina en el extremo superior de la tráquea. Es un órgano móvil, que se eleva y desciende.

En la función vocal se puede decir que es la caja donde se produce la voz, pues en ella están ubicadas las cuerdas vocales, las cuales tienen la capacidad de producir los sonidos, y de darles el tono, la intensidad y cierta calidad primaria.

Las cuerdas vocales están formadas por dos bandas elásticas de tejido muscular, recubiertas por una membrana mucosa, que se ondulan con el paso del aire (teoría mucondulatoria del Dr. Jorge Perelló).

La laringe también tiene la función de proteger las vías respiratorias de la penetración de cuerpos extraños.

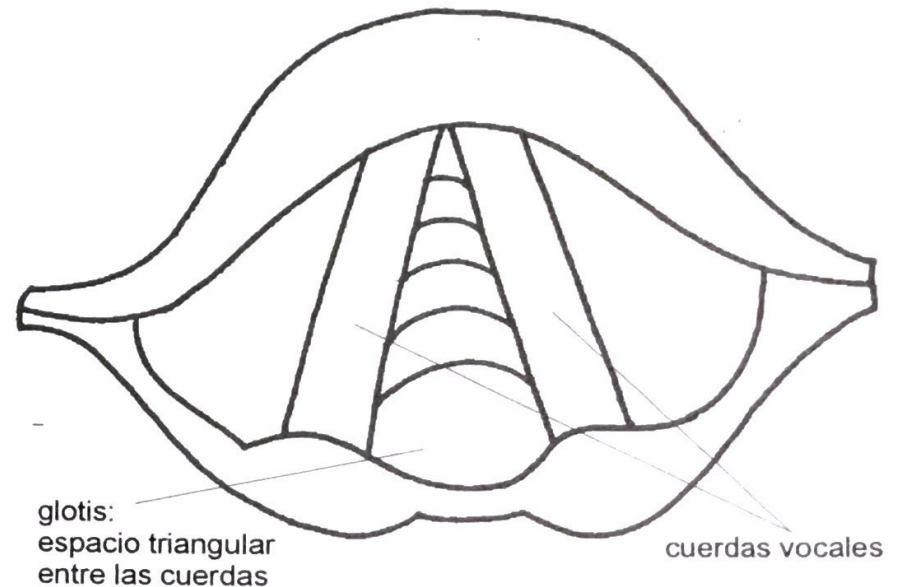


Fig. 8 Cuerdas vocales -

3. El resonador

La cavidad de resonancia se encuentra ubicada sobre las cuerdas vocales. Está compuesta por las fosas nasales (nasofaringe), la boca (orofaringe) y la faringe. Es una cavidad móvil y vibrante, que forma parte del aparato digestivo.

En la emisión de la voz actúa como resonador del tono laríngeo. Además, amplía, refuerza y modula los fonemas y da el timbre particular de cada persona, de acuerdo con su constitución (por esta razón es que cada uno tiene su propio timbre o color de voz).

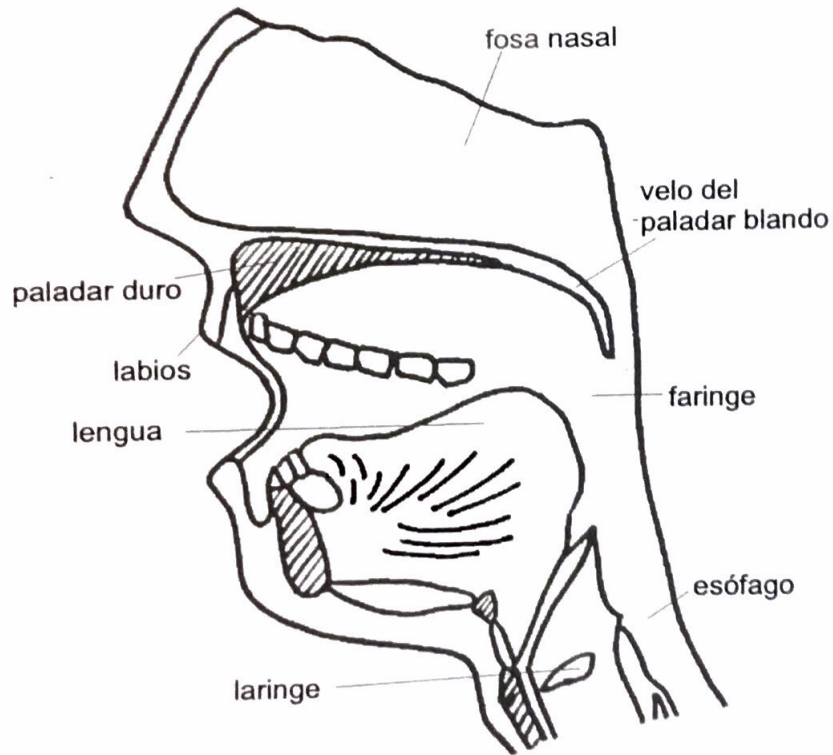


Fig. 9 Cavidad de resonancia y órganos articulatorios

PRÁCTICA 7

Observe los movimientos y la sensación que produce el aire al pasar por la laringe y la faringe (garganta). El sonido debe producirse sin tensión, en el fondo de la boca.

1. Inspire por la nariz. Luego espire por la boca, poniéndola en posición de articular a, e, i, o, u, pero sin producir sonido.
2. Inspire por la nariz y emita las vocales en forma áfona.
3. Con la boca cerrada, trague saliva. Sienta la contracción que se produce al tragar y compárela con la distensión que produce el aire al entrar y salir.

PRÁCTICA 8

El sonido se produce solamente cuando es dirigido hacia las cavidades de resonancia.

Las consonantes nasales (m y n) permiten localizar el lugar donde se produce la vibración.

Busque las vibraciones que produce el sonido de esas consonantes en las cavidades de resonancia: fosas nasales, boca y faringe.

1. Emita las consonantes "m" y "n" y sienta la vibración nasofacial.
2. Coloque las manos sobre la cara y emita la consonante "m". Sienta la vibración en la boca y los pómulos.

PRÁCTICA 9

Emita las consonantes "m" y "n" acompañadas de las vocales. Recuerde que, aunque esas consonantes son nasales, al pronunciar las vocales no debe producirse nasalidad.

ma-	ma-	ma	na-	na-	na
me-	me-	me	ne-	ne-	ne
mi-	mi-	mi	ni-	ni-	ni
mo-	mo-	mo	no-	no-	no
mu-	mu-	mu	nu-	nu-	nu
ma-me-mi	-mo-mu		na-ne-ni	-no-nu	

PRÁCTICA 10

Al realizar los siguientes ejercicios, busque la posición adecuada en el resonador y evite atacar bruscamente los sonidos.

1. De pie, frente a una pared, produzca cualquier clase de sonidos.
2. De pie, emita sonidos con diferentes vocales y consonantes, y ubique la sensación de cada una de estas.
3. En un espacio grande, juegue a lanzar hacia el frente los sonidos como una pelota. Combine diferentes posibilidades de volumen, comenzando con el sonido más suave hasta llegar al más fuerte.
4. Si descubre que la emisión de algún sonido le ha salido tensa, busque nuevas posiciones, de acuerdo con la vocal y la consonante que haya pronunciado.

EMISIÓN VOCAL

Entendemos por emisión vocal la acción y el efecto de emitir sonidos.

El sonido tiene cualidades propias que distinguen la voz de cada persona:

- **Altura o tono:** inflexión de la voz que vuelve el sonido más agudo o grave.

- **Intensidad o volumen:** grado de energía con que se emite el sonido. Depende de la amplitud de las vibraciones.

- **Timbre:** modo característico del sonido, color de la voz.

El aire entra por la nariz, de donde se dirige, a través de las cuerdas vocales y la tráquea, hacia los pulmones. Al salir es presionado por el diafragma, mientras las costillas y los músculos intercostales se contraen. Al pasar por las cuerdas vocales, a voluntad de la persona, produce el sonido. En ese momento, todos los músculos que participan en el proceso deben estar relajados y flexibles, para que el sonido siga su camino hacia las cavidades de resonancia, y luego sea articulado por los labios, la lengua, la mandíbula y el paladar.

El manejo adecuado de todos esos elementos, junto con la regulación del oído, permiten tener un mejor control de la altura, del volumen y de la calidad del sonido.

1. Articulación

El lenguaje no se trae al nacer, sino que se aprende. El niño empieza a articular el sonido al pronunciar sus primeras

palabras. En la educación preescolar, el maestro debe evitar las deformaciones en la articulación, las cuales son causadas por la imitación.

Para lograr una buena proyección del sonido, se debe conocer la manera de articular correctamente cada vocal y cada consonante.

Los órganos articulatorios son la lengua, los labios, los dientes (mandíbula) y el velo del paladar. La participación de cada uno de estos órganos y la sensación que de ellos se tenga, da como resultado claridad en la articulación. Veamos lo que ocurre en la producción de vocales y consonantes.

a. Las vocales

Los fonemas vocales se emiten mediante el paso libre del aire por la laringe y los resonadores. En su producción participan la lengua, los labios y la mandíbula. Es importante controlar la raíz y la punta de la lengua, para que esta no se enrolle.

Las vocales son las que corrientemente se colocan mal dentro del resonador. Generalmente esto ocurre cuando algunos de los órganos articulatorios no están en su posición natural para producir esos sonidos.

El sonido de las vocales se producen de la siguiente manera:

- A:** La lengua se coloca en posición plana y la mandíbula se baja.
- E:** La lengua se eleva hacia el paladar duro.

- I:** La lengua se eleva un poco más hacia el paladar duro.
- O:** La lengua se coloca en posición intermedia, y los labios se proyectan hacia adelante.
- U:** La vocal es cerrada, con el velo del paladar blando abierto y los labios recogidos.

b. Las consonantes

Las consonantes son sonidos que se producen por un estrechamiento del paso del aire y sirven de puente para articular correctamente las vocales.

Hay consonantes con sonido sonoro y otras con sonido sordo. En las primeras hay vibración laríngea; en las de sonido sordo, en cambio, no participan las cuerdas vocales.

De acuerdo con el movimiento de los órganos articulatorios y la salida del aire, las consonantes se clasifican en explosivas, fricativas, nasales, laterales y vibrantes (Perello, 1981).

Explosivas: Son las que, al ser emitidas, producen una explosión momentánea del paso del aire.

Fricativas: Cuando se pronuncian, hay un estrechamiento del paso del aire.

Nasales: Al emitirlas, el aire pasa libremente por la nariz y el velo del paladar baja.

Laterales: Al ser pronunciadas, la lengua se coloca detrás de los dientes y el aire sale por los costados.

Vibrantes: Se caracterizan en que el órgano articulatorio, o sea la lengua, produce oclusiones o cierres bruscos.

De acuerdo con esas características, las consonantes se agrupan de la siguiente manera:

Fonemas sordos explosivos: **K, T, P**

Fonemas sordos fricativos: **F, S, X**

Fonemas sonoros explosivos: **G, D, B**

Fonemas sonoros fricativos: **V, J**

Fonemas sonoros nasales: **M, N, Ñ**

Fonemas sonoros laterales: **L, LL**

Fonemas sonoros vibrantes: **R, RR**

Es importante observar que, en nuestro idioma, algunas consonantes tienen el mismo valor fonético, por lo que se convierten en meros signos gráficos:

y corresponde al fonema ll

z corresponde al fonema s

v corresponde al fonema b

q-c corresponde al fonema k

Hay consonantes que, por pereza o descuido, no se articulan con claridad en el habla cotidiana. Por ejemplo,

es común escuchar mercao, cansao, universidad, ciudá y usté, en lugar de mercado, cansado, universidad, ciudad y usted.

Además en algunas zonas de nuestro país no se articula bien la "rr" ni el grupo consonántico "tr". La sonoridad de la "rr" es muy importante para la dicción, sobre todo para distinguirla de la "r" simple. La "rr" tiene doble vibración del ápice de la lengua en el paladar duro; la "r" simple, en cambio, produce una sola vibración.

PRÁCTICA 11

1. Descubra y perciba el movimiento de los órganos articulatorios al pronunciar cada una de las vocales.
2. Articule cada vocal en forma áfona (soplo).

ae - ae - ae - ae

ai - ai - ai - ai

aei - aei - aei - aei

iea - iea - iea - iea

aeiou - aeiou - aeiou

PRÁCTICA 12

Para lograr una mejor articulación, los labios, la lengua y la mandíbula deben estar libres de tensión. Al realizar los siguientes ejercicios, mueva con soltura cada uno de esos órganos.

1. LA LENGUA

- Saque la lengua.
- Con la lengua afuera, toque el velo del paladar duro.
- Pase la lengua por los dientes.
- Saque la lengua y muévela hacia los lados, hacia arriba y hacia abajo.
- Perciba la posición de la lengua cuando tiene la boca cerrada.
- Doble la lengua como un pañuelo.

2. LOS LABIOS

- Imite el sonido de una moto.
- Tire besitos.
- Haga una trompa y abra los labios.
- Llénese la boca de aire y luego páseselo de un lado a otro.
- Muérdase los labios.

3. LA MANDÍBULA

- Abra la boca como si se estuviera comiendo una manzana grande.
- Abra la boca lo más grande que pueda y pronuncie A y O.
- Arrugue la cara y luego abra la boca en forma de bostezo.
- Abra la boca bien grande y trate de hablar.

PRÁCTICA 13

1. Articule cada consonante con todas las vocales, de manera áfona y de manera sonora, primero en línea horizontal y después en línea vertical.

B	a	e	i	o	u
CH	a	e	i	o	u
D	a	e	i	o	u
F	a	e	i	o	u
G	a	e	i	o	u
J	a	e	i	o	u
K	a	e	i	o	u
L	a	e	i	o	u
LI	a	e	i	o	u
M	a	e	i	o	u
N	a	e	i	o	u
Ñ	a	e	i	o	u
P	a	e	i	o	u
R	a	e	i	o	u
RR	a	e	i	o	u
S	a	e	i	o	u
T	a	e	i	o	u
X	a	e	i	o	u

PRÁCTICA 14

Con una paleta de helados colocada en la boca, realice las siguientes actividades:

1. Lea un texto, articulando los sonidos de manera áfona.
2. Lea el mismo texto con fonación.
3. Qútese la paleta y lea el mismo texto, siempre vigilando los movimientos articulatorios. Evite la gesticulación excesiva.

PRÁCTICA 15

1. Lea lentamente los trabalenguas que vienen a continuación.
2. Lea los trabalenguas con una paleta de helados colocada en la boca.
3. Lea los trabalenguas exagerando la articulación.
4. Lea los trabalenguas rápidamente y con una sola toma respiratoria.
5. Grabe la lectura de los trabalenguas, y luego escúchelos para que corrija las consonantes o vocales que no haya articulado correctamente.

TRABALENGUAS

Los siguientes trabalenguas están ordenados de acuerdo con la clasificación de las consonantes. Se destaca la consonante que predomina en cada uno de ellos.

K

Si porque te quiero, quieres,
quieres que te quiera más,
te quiero más que me quieras.
¿Qué más quieres? ¿Quieres más?

T

Un tigre, dos tigres, tres tigres,
entre tres o cuatro tigres
enterraron a un tigre entre trigo.

Me trajo Tajo tres trajes.
Tres trajes me trajo Tajo.

P

Si Pancha planchaba con cuatro planchas,
¿con cuántas planchas Pancha planchaba?

Pedro Pérez Pita
pintor perpetuo
pinta paisajes por poco precio
para poder partir
pronto para París.

F

Fausto fue a formar filas a las fuerzas de Florencia.
Todos fueron menos Feoli, Fernando, Francisco y Florencio.

Frambuesas y fresas cogí,
frutas frescas comí,
frescas fresas mordí,
pero frambuesas te di.

S

Salas sala su salsa
con sal de sales.
Si salas la salsa de Salas,
Salas saldrá salado.

Si cien sierras asierran cien cipreses,
seiscientas sierras asierran seiscientos cipreses.

RR

Un perro estaba debajo de un carro,
vino otro perro y lo agarró del rabo.

Guerra tenía una parra y Parra tenía una perra.
La perra de Parra rompió la parra de Guerra
y Guerra pegó a la perra de Parra.
Si la perra de Parra no hubiera
roto la parra de Guerra,
Guerra no hubiera pegado
a la perra de Parra con la porra.

G

Si tu gusto gustara del gusto que gusta mi gusto,
los dos gustaríamos del mismo gusto,
pero como tu gusto no gusta del gusto que gusta mi gusto,
los dos no gustamos del mismo gusto.

B

¡Qué barbaridad de barbas
tiene el barbero de la barbería de Barbastro!

D

Merçado todo, lodo anunciado.

Me han dicho
que has dicho un dicho,
un dicho que he dicho yo,
ese dicho que te han dicho
que yo he dicho,
no lo he dicho;
y si yo lo hubiera dicho,
estaría muy bien dicho
por haberlo dicho yo.

J

En un juncal de Junqueira
juncos juntaba Julián.
Juntóse Juan a juntarlos
y juntos juntaron juncos.

M Ñ

No me mires que nos miran,
nos miran que nos miramos.
Miremos que no nos miren
y cuando no nos miren
nos miraremos,
porque si nos miramos
descubrir pueden
que nos amamos.

Mariana Magaña desenmarañará mañana
en la maraña que enmaraña Mariana Magaña.

L

Lola lee un libro al lado de una lámpara lila.

LL

El cielo está enladrillado,
¿quién lo desenladrillará?
El desenladrillador que lo desenladrille
buen desenladrillador será.

CH

María Chucena su choza techaba
y un techador que por ahí pasaba le dijo:
Chucena, ¿techas tu choza o techas la ajena?
No techo mi choza, ni techo la ajena;
techo la choza de María Chucena.

2. Imagen vocal

La imagen vocal, según Cooper (1974), es "el sonido o la voz que al individuo le agrada o le desagrade, con la cual se identifica o no se quiere identificar".

Hay personas que optan por hablar de la manera que caracteriza a algún tipo de personalidad con la que desean identificarse. Los tonos, graves o agudos, reflejan esa personalidad. Por lo general, las personas que escogen tonos graves en la voz desean identificarse con una personalidad fuerte, ejecutiva o prepotente. Las que prefieren tonos agudos, en cambio, tratan de expresar feminismo, seducción, amaneramiento.

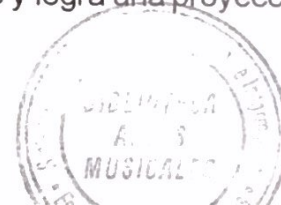
El abuso en la emisión de tonos ubicados en la octava incorrecta, origina un cansancio que repercute en las cuerdas vocales, y puede llegar a producir afonía y otros problemas de la voz.

Cada persona tiene su propio aparato vocal, del cual deriva su timbre. El timbre de cada persona es lo que hace que una voz se pueda distinguir de otra. Por ejemplo, cuando una persona llama por teléfono a alguien que la conoce, inmediatamente es identificada por su voz.

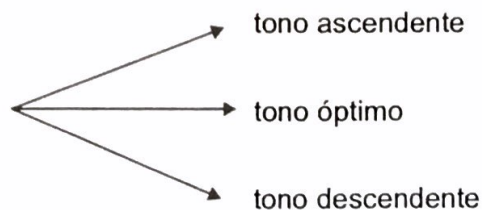
La imagen vocal abarca la altura, como elemento primario, y luego el volumen y la velocidad. Como resultado, se obtiene el timbre.

En el habla, las modulaciones de altura se ubican dentro de una octava llamada "gama tonal óptima".

La gama tonal óptima es el conjunto de sonidos en los que la voz refleja el mejor timbre y logra una proyección natural y sin esfuerzo.



El tono óptimo es la altura del sonido que está ubicada en el centro de la "gama tonal óptima". Es un sonido musical que indica dónde debe empezar la entonación en la voz hablada. Este tono óptimo debe ser buscado con ayuda profesional.



Cuando la entonación, el volumen y la velocidad se utilizan y manejan adecuadamente, la voz se puede amplificar y adaptar a los diferentes espacios físicos.

Es importante que toda persona reedifique su voz natural en todas sus cualidades, para que así evite molestias que se producen constantemente, como por ejemplo afonía (ronquera), dolor de garganta, carraspera y otras.

PRÁCTICA 16

1. Busque el tono óptimo emitiendo una **m**.
2. Ubique el tono óptimo utilizando un instrumento musical.
3. Grábelo y memoricéelo.

PRÁCTICA 17

Los siguientes ejercicios le ayudarán a conocer mejor su voz. Para hacerlos, utilice una grabadora y después escúchelos.

1. Imita diferentes tipos de voces.
2. Lea el siguiente poema con su tono óptimo.

*Invento la memoria,
la restauro, la engaño, la condeno.
Voy bandereando el alma, sin piedad de los
sueños. El frío es una línea.
El llanto y el amor, solo un pretexto.
¡La muerte!
Una simple frontera de mi cuerpo.*

Carlos Bonilla

3. Lea el poema comenzando con su tono óptimo y siguiendo con la gama tonal ascendente.
4. Lea el poema comenzando con su tono óptimo y continuando con la gama tonal descendente.
5. Lea el poema con expresión, utilizando toda su gama tonal óptima.
6. Practique la dirección melódica explorando sus posibilidades.



7. Practique el volumen y sus posibilidades.

PRÁCTICA 18

1. Busque a alguna persona que tenga problemas vocales, como por ejemplo ronquera cotidiana, y pregúntele cuáles son los síntomas y las causas de esos problemas.
2. Identifique, en la radio o en la televisión, a personas que, en su criterio, tengan una imagen vocal aguda o grave, un volumen suave o fuerte; o un ritmo silábico rápido o lento.

PRÁCTICA 19

La pausa respiratoria es importante para la inspiración y para controlar el ritmo de la frase.

Lea el siguiente poema marcando las pausas respiratorias.

*Esa nube un segundo antes del rayo,
la tierra en pleno eclipse,
la asombrada pupila que anunció los llantos,
el canto del yigüirro presagiando diluvios,
mis poemas;
tantos otros silencios que nacieron conmigo.*

Carlos Bonilla

PRÁCTICA 20

1. Lea un poema y utilice diferentes posibilidades de ritmo, de entonación y de volumen, buscando expresividad vocal.
2. Lea en voz alta un cuento y distinga cada personaje mediante variaciones de su voz.

TÉCNICA DE LA VOZ CANTADA

La técnica de la voz cantada, como la de cualquier instrumento musical, se debe aprender con la ayuda de un maestro especializado y mediante un estudio sistemático. Sin embargo, cualquier persona que se acostumbre a respirar, articular y entonar correctamente, puede expresarse por medio del canto.

1. Esquema corporal

Los dos medios expresivos del ser humano son el cuerpo y la voz. Todo el cuerpo participa en la emisión vocal, desde la planta de los pies hasta la cabeza.

Por tal motivo, para lograr una buena emisión de la voz, el cuerpo debe estar en una correcta posición física.

La tensión muscular afecta directamente la emisión, tanto al cantar como al hablar, ya que la entrada de aire se reduce y los músculos laríngeos y faríngeos pierden movilidad. Cuando esto sucede, la proyección de la voz también se reduce, y la persona tiende a gritar.

En la emisión vocal, ya sea cantada o hablada, existe una coordinación rítmica entre el aire que se respira y el sonido. En el momento de cantar, las frases musicales marcan la respiración, la velocidad y la entonación.

Las sensaciones producidas por la inspiración, la espiración y el sonido, deben definir un esquema corporal propio, que guíe el control y el manejo de la voz.

Según Segre-Naidich, 1987, "se denomina esquema corporal vocal del cantante a la apreciación consciente y constante de sus sensibilidades internas fonatorias,

desencadenadas por su propio esfuerzo de emisión vocal y perceptible por casi todos los órganos que pone en funcionamiento, desde la musculatura pelviana hasta la región cervical".¹

2. Volumen

El volumen debe estar en relación con la voz de cada persona, su contextura y su edad. Por tanto, no se debe cantar más fuerte de lo que la voz de cada uno puede dar.

En las escuelas, colegios y grupos vocales en general, es común escuchar a los directores indicarles a los alumnos que canten "más duro o más fuerte", como si la mayor intensidad de la voz fuera sinónimo de alegría, entusiasmo y participación. No se dan cuenta de que el exceso de volumen puede generar cansancio vocal y de que un sonido suave, además de ayudar a mantener sano el aparato fonador, también puede demostrar alegría, entusiasmo y deseos de seguir cantando.

El ruido excesivo, como por ejemplo el de los aparatos eléctricos, los autos, las fábricas y los instrumentos musicales electrónicos, dificulta el mantener un volumen equilibrado. Esto hace que las personas aumenten el volumen de su voz, para competir con esos ruidos, con lo cual afectan considerablemente su audición y su lenguaje.

3. Entonación

En la música hay dos términos que se utilizan para determinar si la entonación es correcta o no: afinar y desafinar.

1. Segre-Naidich. *Principios de foniatría*, Buenos Aires: Editorial Médica Panamericana, 1987, pp. 75.

- Afinar significa emitir los sonidos precisos con respecto a un tono.
- Desafinar es todo lo contrario: el sonido que se emite es más alto o más bajo con respecto al tono correspondiente.

Al lograrse una buena entonación, es posible controlar mejor el ritmo y el volumen.

4. Articulación

En la articulación se utilizan los mismos principios, tanto al cantar como al hablar. No obstante, al cantar la articulación debe exagerarse, abriendo un poco más la boca y bajando la mandíbula, con el fin de adaptar el resonador a los diferentes sonidos.

5. La voz del niño

En los primeros días de su vida el niño produce un solo sonido. Días después, emite de tres a cuatro tonos, los cuales van aumentando en la medida en que va creciendo, hasta que cambia de voz en la pubertad. Según G. Böhme (1985), la voz del niño va cambiando como se indica en el siguiente esquema:



Con los niños de preescolar se debe tomar en cuenta la extensión de su voz para la elección del cancionero. El cantar muy grave o muy alto no le permite al niño aprender la afinación correcta.

En principio, ningún niño debe tener problemas de afinación, pero todo depende de cómo se le enseñe a cantar en sus primeros años.

La voz del niño es débil, por lo que cualquier esfuerzo que haga al utilizarla le producirá daño. En los últimos años, ha aumentado en nuestro país el índice de niños con nódulos y ronquera cotidiana.

Los niños de siete a once años deben aprender a utilizar la voz, tanto al hablar como al cantar, dentro de sus propias posibilidades de tono y de volumen. El adulto, y sobre todo el educador, debe adaptar su voz hablada y cantada a la capacidad auditiva y melódica del estudiante. Si el adulto grita, el niño lo hace también.

La voz de los niños se clasifica en dos grupos: sopranos y contraltos. Estos términos italianos designan el color de la voz y su extensión melódica.

La voz, a la vez, tiene dos registros: el medio o pectoral, y el agudo o falsete. Se debe enseñar a los niños a cantar en sus dos registros. Para el falsete se les puede recomendar que lo emitan con la vocal u, imitando el sonido del tren. Las notas altas no las deben emitir con sonido de pecho, pues esto esfuerza innecesariamente la voz del niño.

El cambio de voz (o muda) se da en los niños y las niñas entre los doce y los quince años. Es un cambio fisiológico, ya que hay crecimiento de los cartílagos laríngeos. Los primeros síntomas aparecen a los diez o a los once años.

En este período, se debe explicar al joven lo que significa la muda y la higiene vocal correspondiente.

En los varones se percibe más el cambio, pues la voz se quiebra hacia arriba o hacia abajo. Las cuerdas vocales crecen diez milímetros y la voz desciende una octava en la entonación.

En las niñas el cambio de voz ocurre un año antes que en los varones. En ellas se produce una sensación de resfrío, la voz baja una tercera y las cuerdas vocales crecen de tres a cuatro milímetros.

Durante la muda, la voz se reduce a tres o cuatro sonidos, por lo que no se debe forzar, ni al hablar ni al cantar. Se debe dejar pasar un par de meses antes de volver a practicar el canto, y ayudar, por medio de la vocalización, a fortalecer los músculos laríngeos, pero respetando su extensión.

6. Clasificación de la voz cantada

La voz de cada persona se clasifica, por medio de una audición, de acuerdo con sus características de color y extensión.

En la clasificación de la voz humana se utilizan diferentes términos italianos, los cuales indican su tesitura, es decir, su extensión o registro.

La voz de la mujer se clasifica en soprano, mezzosoprano y contralto, y la del hombre, en tenor, barítono y bajo.

Según Tameaud, la voz humana se clasifica de la siguiente manera:

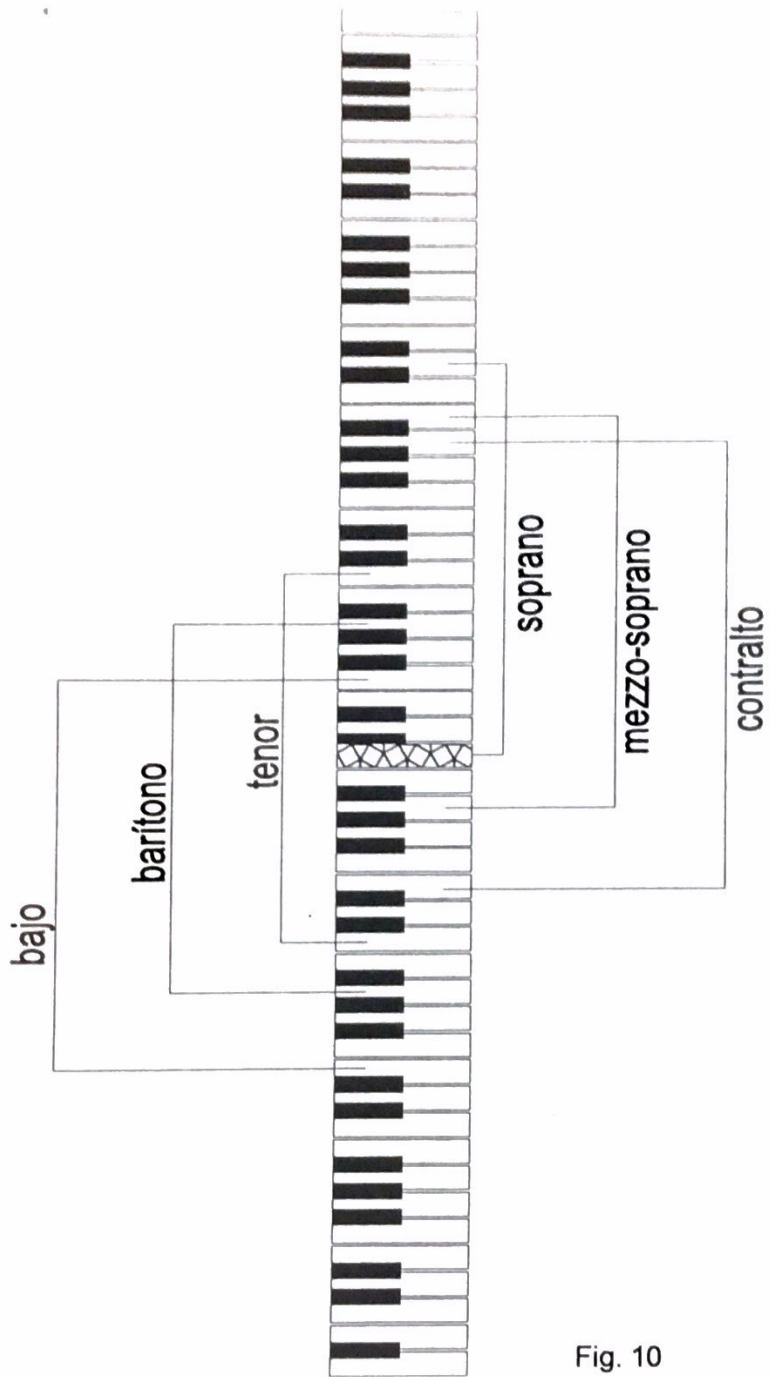




Fig. 10

PRÁCTICA 21

Perciba las vibraciones que producen las consonantes m, n y ng en las cavidades de resonancia.

1. 

2. 

PRÁCTICA 22

Observe el movimiento de la lengua al pronunciar cada una de las vocales.

3. 

4. 

PRÁCTICA 23

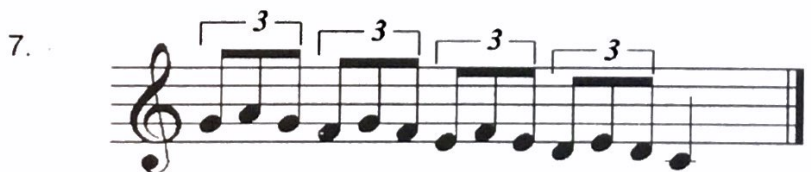
Al cantar se debe abrir la boca, evitando que la mandíbula se tense o se mueva hacia adelante.



kas kas kas
kes kes kes
kis kis kis



bra - vo bra - vo bra - vo
bre - ve bre - ve bre - ve
bri - sa bri - sa bri - sa



sa sa sa sa sa
se se se se se
si si si si si

PRÁCTICA 24

Realice los siguientes ejercicios, articulando correctamente y regulando la abertura de la boca.



da me ni po tu da me ni po tu da



ma --- me --- ma




a - - - -
e - - - -
i - - - -

PRÁCTICA 25

Los ejercicios de agilidad le permitirán trabajar los diferentes aspectos técnicos, para que logre un manejo adecuado de su voz.

11. 
 u - - - - -
 a - - - - -

12. 
 u - - - - -

13. 
 u - - - - -
 a - - - - -

14. 
 u - - - - -
 a - - - - -


PRÁCTICA 26

Cada vocalización debe ser una frase musical. Evite los sonidos bruscos y opacos.

Al realizar los siguientes ejercicios, produzca sonidos agradables y expresivos.

15. 
 kas kas kas kas
 kes kes kes kes
 kis kis kis kis

16. 
 ka - sa ka - sa ka - sa ka - sa
 ke - se ke - se ke - se ke - se
 ki - si ki - si ki - si ki - si

17. 
 ka - - - s
 ke - - - s
 ki - - - s

PRÁCTICA 27

Las siguientes vocalizaciones le permitirán trabajar los diferentes aspectos técnicos. Busque la posición adecuada de la consonante en el resonador y evite que el sonido tenga escape de aire.

18.

ma - - - -

19.

i u a u i

20.

i - - a - - -
e - - a - - -

HIGIENE DE LA VOZ

La higiene de la voz es el conjunto de normas que deben cumplirse para mantener sano el aparato fonador, ya que a este lo afectan la contaminación atmosférica, las infecciones, las alergias, los estados de ánimo, la calefacción, el aire acondicionado y otras condiciones ambientales.

Normas que ayudan a mantener sano el aparato fonador:

1. Dormir las horas necesarias, para lograr el descanso óptimo de acuerdo con las características de cada persona. Pocas horas de sueño producen afonía y cansancio en la voz.
2. Para no forzar la voz, cuando se tiene gripe o congestión nasal, se debe utilizar el tono en que la voz se sienta menos ronca (tono óptimo).
3. No fumar, ya que el tabaco engruesa los repliegues vocales y afecta el aparato respiratorio.
4. Evitar el consumo de licor, pues este dilata los músculos.
5. No gritar. El grito es una emisión vocal llamada "golpe de glotis", la cual afecta directamente las cuerdas vocales.
6. Mantener una alimentación equilibrada, con frutas, legumbres, verduras y granos, pues esta regula el sistema nervioso y es fuente de energía. La alimentación influye directamente en todo el cuerpo, por lo que repercute también en la voz.

7. Evitar las mojadadas repentinas, pues el enfriamiento brusco produce resfrío y tos, y esta maltrata las cuerdas vocales. La recuperación de la emisión normal de la voz toma varios días.
8. En caso de que la garganta esté seca y se tenga que utilizar la voz por mucho tiempo, es aconsejable tomar agua a temperatura natural, según se sienta la necesidad.

BIBLIOGRAFÍA

- Alió, Myriam. *Reflexiones sobre la voz*. Clivis, Barcelona, 1983.
- Andricain S. y otros. *Naranja dulce, limón partido*. Volumen I. Oficina Subregional de Educación de la Unesco para Centroamérica y Panamá. San José, 1993.
- Bonilla Avendaño, Carlos. *Alguien grita mi nombre y yo me escondo*. San José, 1996.
- Böhme, Gustave. *Stimm, Sprech, und Sprachstörungen*. Fischer Verlag, 1985.
- Bustos Sánchez, Inés. *Reeducación de problemas de la voz*. Ciencias de la Educación Preescolar y Especial, Madrid, 1981.
- Cooper, Morton. *Modernas técnicas de rehabilitación*. Médica Panamericana, Buenos Aires, 1974.
- Dinville, Claire. *Los trastornos de la voz y su reeducación*. Masson, Barcelona, 1981.
- Elliott, Marie-France. *Saber respirar bien*. Mensajero, Bilbao, 1980.
- Equipo Multilibro. *La Respiración*. Tomo I y II. Multilibro, S.A, Barcelona, 1990.
- Garde, Edourd. *La voz*. Central, Buenos Aires, 1979.

- Gómez, Elier M.D. *La respiración y la voz humana*. Buenos Aires, 1980.
- Malmberg, Bertil. *La Fonética*. Universitaria, Buenos Aires, 1977.
- Lips, Helmut. *Iniciación a la técnica vocal*. Orfeo Lleidata, Lleida, 1989.
- Hertz, Helga Lancy. *Aspectos fundamentales de la educación de la voz para adultos y niños*. Guadalupe, Buenos Aires, 1974.
- McKinney, James C. *Lecciones prácticas para el canto*. Mundo Hispano, U.S.A. 1991.
- Perelló, Jorge. *Canto-Dicción*. Científico Médica, Barcelona, 1982.
- Perelló, Jorge. *Morfología fonoaudiológica*. Científico-Médica, Barcelona, 1978.
- Prater R. J., Swift R.W. *Manual de terapéutica de la voz*. Masson-Little, Brown S.A. U.S.A., 1996.
- S. Chun-Tao-Cheng. *El tao de la voz*. Gaia, Madrid, 1993.
- Scotto di Carlo, Nicole. *La voz en el canto*. Mundo Científico, N° 118, volumen 2, pag. 107, España, 1998.
- Secre, Renato-Naidich, Susana. *Principios de foniatría*. Panamericana, Buenos Aires, 1987.
- Seidner, Wolfram / Wendler, Jürgen. *La voz del cantante*. Hendchel, Berlín, 1982.

- Speads, Carola H. *ABC de la respiración*. EDAF, Madrid, 1978.
- Stelle Zúñiga, Gerardo A. *Educadores educados*. Universidad Nacional, 1992.
- Ward, Brian R. *Los pulmones y la respiración*. Epalsa, Madrid, 1982.