

TECNICAS DE RESPIRACIÓN Y VOCALIZACIÓN

La respiración es uno de los elementos principales que influyen en la perfección de una hermosa voz, por lo tanto el dominio de la respiración correcta debe ser el primer paso hacia el mejoramiento de la voz. La respiración es la materia prima con que construimos las palabras, y el uso adecuado de la respiración nos da tonos atractivos que agradan y se dejan escuchar fácilmente.

Al cantar y al hablar, debemos seguir ciertas técnicas para respirar de manera que el sonido que produzcamos sea agradable al oído. Para emitir correctamente los sonidos, tenemos que conocer y dominar nuestro aparato vocal.

Las partes fundamentales del aparato vocal son:

- Aparato Respiratorio.
- Aparato Fonador.
- Aparato Resonador.

APARATO RESPIRATORIO:

Está constituido por:

- Nariz.
- Boca.
- Faringe.
- Laringe.
- Tráquea.
- Bronquios.
- Pulmones.
- Diafragma.

APARATO FONADOR:

- Cuerdas Vocales.

APARATO RESONADOR:

- Laringe.
- Maxilar Superior.
- Huesos de las fosas nasales.
- Bóveda Palatina.
- Dientes.
- Velo del paladar.
- Lengua.
- Mejillas.
- Labios.

EJERCICIOS PARA EL APARATO RESPIRATORIO

EJERCICIO N°. 1:

Inspira por la nariz, lenta y silenciosamente.

- Retén y bloquea el aire.
- Expira por la boca, lentamente, diciendo shhh (como si pidieras silencio)
- Controla la salida del aire y toma el tiempo con un reloj.
- Repite el ejercicio varias veces de espacio.

EJERCICIO N°. 2:

- Inspira por la nariz lenta y silenciosamente.
- Retén y bloquea el aire.
- Expira por la boca, lentamente, como si inflaras una bomba.
- Repite el ejercicio varias veces, despacio.

EJERCICIO N°. 3:

- Inspira.
- Retén y bloquea el aire.
- Expira diciendo “uno.....”.
- Controla el tiempo y la salida del aire.
- Repite varias veces el ejercicio sin cansarte y lentamente.

PROCESO DE FONACIÓN:

Al chocar el aire con las cuerdas vocales, éstas vibran con la ayuda de la lengua, los dientes, el paladar y los labios; se produce la voz.

La respiración realizada en forma correcta, es muy importante para que nuestro aparato vocal este siempre en óptimas condiciones.

La laringe es una cavidad que está en la parte superior del conducto respiratorio. La laringe constituye el órgano de la voz porque contiene las cuerdas vocales, por lo tanto debemos cuidar con especial atención.

EJERCICIO N°. 1:

- De pie, con tu cuerpo relajado, coloca suavemente una de tus manos sobre la garganta.
- Aspira el aire por la nariz (silenciosa y lentamente).
- Coloca la boca en posición de “o” y al expirar pronuncia un sonido al de la letra “o” y largamente hasta que agote el aire.
- Realiza este ejercicio varias veces todos los días utilizando todas las vocales.

ES MUY IMPORTANTE RECORDAR QUE NO SE DEBE ESFORZAR NI REALIZAR LOS EJERCICIOS HASTA EL CANSANCIO, POR EL CONTRARIO DE DEBE IR POCO A POCO, HASTA LOGRAR AUMENTAR SU CAPACIDAD DE CONTROLAR LA SALIDA DEL AIRE.

EJERCICIO PARA EL APARATO RESONADOR:

Mediante el aparato resonador, el sonido producido por las cuerdas vocales se amplía. El aparato resonador es la caja de resonancia de la voz.

Algunos ejercicios para fortalecerlo, son:

EJERCICIO N° 1:

- De pie, siente tu cuerpo relajado, realiza el proceso de respiración:
- a) Aspira aire por la nariz, lenta y silenciosamente.
- b) Retén y bloquea el aire.
- Coloca en forma de O.
- Expira el aire lentamente, diciendo: o o o o o o o o
- Toca con suavidad tu laringe, tu garganta, tus mejillas, tus labios, tus fosas nasales y siente como vibran tus resonadores.
- Cuenta mentalmente hasta 5 sin respirar (repite este ejercicio varias veces todos los días).

Para la correcta emisión vocal, es decir, para producir correctamente algún sonido tenemos que poner en práctica los conocimientos que hemos adquirido al realizar los ejercicios de respiración, fonación y resonancia.

EJERCICIOS PARA LA VOCALIZACIÓN:

EJERCICIO N°. 1:

VOCALES: a - e - i

a) Para que estas vocales tengan un sonido agradable debes seguir las siguientes instrucciones:

- Inspirar.
- Bloquea el aire.
- Adopta la posición de bostezo (es decir abre la boca)
- Emite la bocal “A” con un solo sonido hasta que agote el aire.
- Cuenta mentalmente hasta 5 sin inspirar.
- Realiza el mismo ejercicio con la vocal “E” y después con la “I”.

b) Inspira.

- Bloquea el aire:
- Adopta la posición vocal del bostezo.
- Emite **aeiaaeiaei**, hasta que se te agote el aire.
- Repite el ejercicio y trata de alargar cada vez más el ejercicio de esta forma aumentará tu capacidad de resistencia de aire.

EJERCICIO N°. 2:

VOCAL “u”.

- Inspira
- Bloquea el aire.
- Coloca los labios hacia adelante, un poco separados de los dientes, la mandíbula inferior debe estar relajada.
- Emite el sonido u u u u u en un solo sonido hasta que se agote el aire.
- Repite el ejercicio.

EJERCICIO N°. 3:

VOCAL “O”.

- Inspira.
- Bloquea el aire.
- Coloca los labios hacia adelante, un poco más abiertos que con la “U”.
- La mandíbula inferior debe estar relajada.
- Emite con un sonido, o o o ohasta agotarse el aire.
- Repite el ejercicio.

EJERCICIO DE ARTICULACIÓN Y DICCIÓN.

Es muy importante al hablar articular bien cada palabra, tomando en cuenta, pronunciar muy bien todas las letras que constituyen las palabras, de manera que se nos entienda perfectamente.

EJERCICIO N° 1:

- Inspira.
- Bloquea el aire.
- Coloca dientes y labios en posición semi abierta, la lengua cerca de los dientes.
- Emite ininterrumpidamente RRRRRRR... hasta agotarse el aire.

EJERCICIO N°. 2:

- Inspira.
- Bloquea el aire.
- Emite ininterrumpidamente: PRPRPRPR. hasta agotarse el aire.
- Repite el ejercicio varias veces.

EJERCICIO N°. 3:

- Siguiendo la técnica de la respiración, pronuncie cada una de las sílabas con una sola emisión de aire.

- a) mamemimomumamemimomumamemimomu.....
- b) sasesisosusasesisosusasesisosusasesisu.....
- c) papepipopupapepipopupapepipopupapepipopu.....
- d) cracrecricrocrucracrecricrocrucracrecricrocu.....
- e) praprepriproprupraprepriproprupraprepripropru.....
- f) ñañeñiñoñañañeñiñoñañañeñiñoñañañeñiñoña.....
- g) naneninonunaneninonunaneninonunaneninonu.....

EJERCICIO N°. 4:

- Siguiendo la técnica de la respiración pronuncie los números de la manera más rápida a partir del 11 hasta agotar el aire: 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22,34

- Donde finalices debes continuar, recuerda: sólo debes contar cifras compuestas.

EJERCICIO N°. 5:

- Relajamiento de la mandíbula, debido a que una quijada rígida generalmente produce lenguas torpes, propensas a manifestar nerviosismo cuando hablamos, entorpecen la belleza y precisión de los sonidos que surgen de nuestro sistema fonador.

- Siguiendo la técnica de la respiración, ejercita tus mandíbulas abriéndolas y cerrándolas en un lapso de 3 a 5 minutos.

- Repite el ejercicio varias veces todos los días, y especialmente cuando hagas una disertación.

- Después de hacer este ejercicio descansa un poco.

- Siguiendo la técnica de respiración, recita los siguientes trabalenguas pronunciando correctamente.

- El cielo esta engarabintintangulado. ¿ Quien lo desengarabintintangulara ? el desengarabintintangulador que lo desengarintintangularse buen desengaratintangulador será.

TRABALENGUA:

Una casa entablicuadrillada
¿ Quien la entablicuadrillaría ?
quien la entablicuadrilló
no la supo entablicuadrillar
buscaré un entablicuadrillador
para que la entablicuadrille mejor.

EJERCICIO N°. 7:

A continuación le presentamos una canción, señalando donde debe realizar la inspiración antes de recitar el texto.

(**Inspira**)

La pulga y el piojo
se van a casar
y no hacen la boda
por falta de pan

(**Inspira**)

Contestó el gorgojo
desde su trigal
hágase la boda
que yo pongo el pan

(**Inspira**)

Ya no es por el pan
que ya lo tenemos
ahora es el vino
donde lo hallaremos

(**Inspira**)

Contestó la araña
desde su alta pino
hágase la boda
que yo pongo el vino

(**Inspira**)

Ya no es por vino
que ya lo tenemos
ahora es quien toque
donde lo hallaremos

(**Inspira**)

Y contestó el toro
desde su corral
hágase la boda que yo
iré a tocar

(**Inspira**)

Ya no es por quien toque
que ya lo tenemos
ahora es quien baile
donde lo hallaremos

(**Inspira**)

Respondió la vaca desde su tranquero
hágase la boda que yo bailo bueno

(**Inspira**)

Ya no es por quien baile
que ya lo tenemos
ahora es quien coma donde lo hallaremos
respondió el Zamuro desde su alto copo
hágase la boda que yo como poco

(**Inspira**)

Ya no es por quien coma
que ya lo tenemos
ahora es por el padrino donde lo hallaremos
respondió el Ratón desde su recinto
hágase la boda yo soy el padrino

(**Inspira**)

Ya no es por Padrino
que ya lo tenemos ahora es madrina
donde la hallaremos
respondió la gata desde la cocina
hágase la boda yo soy la madrina

(**Inspira**)

Todos se durmieron
por el pan y el vino
y llegó la Gata y ñau
se comió al padrino.