



Departamento de Artes Musicales
Liceo N° 1 Javiera Carrera.
Profesor H. Marcelo Castillo Fernández
Nivel 1° Medio

EL APARATO FONADOR (Técnica vocal)

Estudiante: Curso: 1°. Fecha: / 2020

Unidad 1: *Lo que la música nos muestra*
Tema 1: *Técnica vocal en la audición de obras musicales de Chile y el mundo.*
O.A.1: *Apreciar musicalmente manifestaciones y obras musicales de Chile y el mundo presentes en la tradición oral, escrita y popular, expresándose mediante medios verbales, visuales, sonoros y corporales.*

Instrucción: Lee atentamente la siguiente guía de aprendizaje, además, en ella podrás encontrar algunos ejercicios que te permitirán ir relacionando la teoría con la práctica.

Introducción:

Entender y apreciar la música se basa en el hecho de considerar a la música como un lenguaje. Por lenguaje nos referimos no sólo a un objeto con una estructura y una gramática bien definidos, sino sobre todo a uno que es capaz de comunicar y, por tanto, dotado de significados y contenido. Un lenguaje implica la totalidad del individuo que se comunica para expresar emociones, sentimientos, estados de ánimo, conflictos, etc. que vivencia relaciones afectivas con los demás y con el medio y que transmite y elabora ideas, conocimientos y respuestas críticas e individualizadas. La consideración de la música como lenguaje surge precisamente de esta función expresiva y comunicativa.

Los instrumentos musicales permiten precisamente expresar y comunicar las obras creadas por seres humanos de todas las culturas a través de los siglos de historia musical, pero existe un instrumento musical que ha acompañado al hombre desde la prehistoria y que le tomó mucho tiempo concientizar, lograr verlo desde afuera, con distancia y otorgarle entidad en sí mismo. Me refiero a la propia voz.

La voz es un instrumento musical que está dentro y siendo parte de nuestro propio cuerpo. Y nuestro cuerpo es, a la vez, parte de dicho instrumento. Los sistemas postural, respiratorio, hormonal, endócrino, nervioso, auditivo y, desde luego, fonador, intervienen en la emisión, además de las cavidades de resonancia.

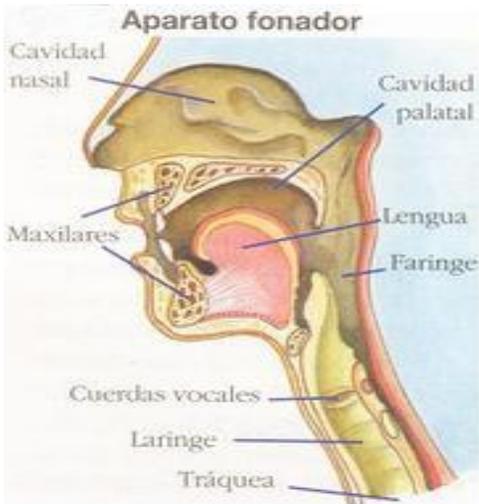
Para aprenderlo se utilizó, durante siglos, la palabra. En la música, se sincretizó con ella y, a este conjunto, se lo denominó “cantar”.

En esta ocasión analizaremos los diferentes elementos fisiológicos que participan en la producción vocal estudiando nuestro aparato fonador, es decir el aparato que nos permite hablar y por supuesto cantar.

El Aparato Fonador

Es el aparato que permite al ser humano emitir sonidos. Los aspectos que participan en la producción del sonido vocal son:

- 1) La respiración
- 2) La relajación
- 3) La articulación
- 4) La resonancia



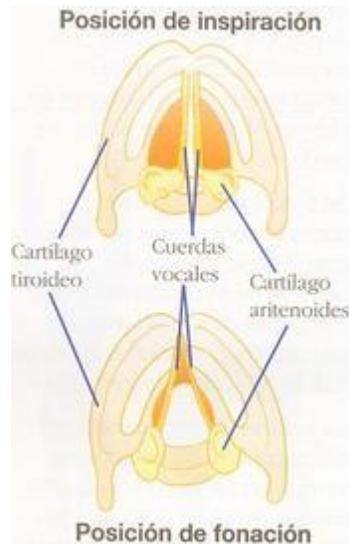
La respiración

Se cumple en dos tiempos:

- a) La **inspiración** o toma de aire, debe ser siempre nasal, pero en el canto, en un momento determinado existe una mayor necesidad de aire por lo que puede alternarse una respiración nasal y bucal. La respiración por la boca debe ser en forma breve, rápida y silenciosa
- b) La **expiración** o salida del aire, debe ser regulada de acuerdo a la extensión de las frases de la canción.

En el canto se recomienda la técnica de respiración llamada costo – diafrágica. Las ventajas de esta técnica son:

- Mayor cantidad de aire a los pulmones.
- Relaja la laringe (lugar dónde se ubican las cuerdas vocales).
- Permite relajar todos los músculos que participan en el canto (cuello, hombros, etc.)



Actividad N° 1 La respiración: Ejercita una correcta respiración para cantar. Esto implica a cierto músculo en nuestro cuerpo llamado **diafragma**, así como otros músculos de soporte alrededor del mismo.

Podemos controlar los músculos que rodean el diafragma, es decir, los **músculos intercostales** alrededor de nuestras costillas, así como los **músculos abdominales**.

Ejercicio 1: Inspira una profunda bocanada de aire por la nariz, y deja que el aire vaya directamente a tu área abdominal. Inténtalo ahora y siente el aire que se introduce en tu zona abdominal, moviéndose hacia abajo y hacia los lados. Por supuesto, el aire **realmente** no entra en nuestro estómago cuando respiramos. Esto es sólo para fines de instrucción y visualización.

Ahora libera lentamente el aire poco a poco. Para hacer eso, simplemente produce este sonido – ‘**ssss**’ – mediante la respiración, así como con los dientes y la lengua. Asegúrate que el sonido producido es un **solo sonido “S”**, y no un sonido “Shhh”. (Un sonido ‘Shhh’ estaría liberando demasiado aire y no enseñaría a nuestros músculos el control adecuado de la respiración.

Esto entrena nuestro diafragma y los músculos que lo rodean para ser capaces de mantener una cantidad constante de tensión cuando cantamos, y también entrena nuestro **CONTROL** de la respiración, por lo que vamos a ser capaces de manipular la dinámica o la fuerza y la suavidad de una canción con una mayor facilidad. ¡Inténtalo ahora!

Ejercicio 2: El primer ejercicio debió haber sido relativamente fácil. Ahora, el **segundo ejercicio de respiración**, el cual se basa en el primero, pero requiere más tensión en el diafragma (ver dibujo), así como en los músculos abdominales. Haz el mismo sonido “ssss”, pero esta vez, trata de hacerlo lo más fuerte que puedas, expulsando el aire ¡tan rápido como puedas!



Ejercicio 3: Nuestro tercer y último ejercicio de respiración para cantar es un poco diferente de los dos primeros ejercicios. Mira esta serie de ‘ssss’ y ve si puedes producir los sonidos que quiero que hagas. **“sss! sss! sss! sss! sss!” (Como inflando con un bombín).** Esto nos ayuda a ser capaces de entrenar nuestro diafragma para que sea más flexible, y para ser capaces de cantar canciones rápidas y secciones *staccato* de una canción con mayor facilidad.

Un modo de verificar una respiración correcta es recostarse en el suelo, en lo posible en una alfombra, (no en la cama que se hunde), y colocar un libro con un poco de peso a la altura del estómago. Inspirar por la nariz dirigiendo la columna de aire hacia la parte baja del cuerpo y lograr levantar el libro por un momento, luego espirar el aire lentamente por la boca con la forma de una U. Repetir el ejercicio varias veces hasta internalizar la sensación para eventualmente hacerlo de pie.

La relajación

La relajación nos permite tomar conciencia de nuestro cuerpo. Una relajación general del cuerpo nos conduce a una relajación específica de la laringe, e influye en la calidad del sonido al cantar.

La musculatura de hombros, cuello, mandíbula, lengua, labios, etc. por estar cercanos a la laringe permiten libertad de movimientos de ésta, dependiendo del grado de relajación en el que se encuentren.

Actividad N° 2.- La relajación:

Ejercicio 1: Círculos con los hombros: Antes de empezar el ejercicio es fundamental revisar que estés sentada bien derecha. Y ahora sí: realiza **círculos bien anchos con los hombros** hacia atrás. Los movimientos tienen que ser lentos y suaves, y luego, tienes que cambiar el movimiento hacia adelante. Repítelos ocho veces. ¡Y relájate!

Ejercicio 2: Estiramiento de cuello.

Colocamos la mano en la cabeza, y la llevamos lentamente hacia un costado estirando el cuello durante unos segundos. Después repetimos hacia el otro costado. Por último, dejamos caer suave el mentón hacia el pecho e **inclinamos la cabeza bien suave hacia abajo.**

La balanceamos hacia ambos lados de modo suave una y otra vez. Si sientes tensión repite la técnica. No olvides que todos los movimientos deben ser muy suaves.

La articulación

¿Cómo se produce el sonido?

El sonido es producido en la laringe por el aire generado desde los pulmones el cual presiona por debajo de las cuerdas vocales y las separa. Este sonido aun “desordenado” se transforma en lenguaje articulado debido a los órganos de la articulación: la lengua, los labios, el velo del paladar y los dientes.



Actividad N° 3.- La articulación: Al cantar transportas un mensaje, si no articulas correctamente las palabras de la canción el oyente tendrá que esforzarse en descifrar el mensaje.

Ejercicio 1: Emitir la siguiente formación vocálica, cantando.

a-o-a

e-o-e

i-u-i

a-o-a-o-a

e-o-e-o-e

i-u-i u-i

ii-uu-ee-uu-ii-uu-ee-uu-i.....

aa-oo-ee-oo-aa-oo-ee-oo-e.....

Ejercicio 2: Practicar los siguientes trabalenguas.

Se trata del típico ejercicio en el que tienes que ponerte un lápiz en la boca e intentar articular trabalenguas:

- a) Tres tristes tigres tragaban trigo de un tragal
- b) Si Sansón no sazona su salsa con sal le sale sosa»

- c) Sobre el triple trapecio de Trípoli trabajaban, trigonométricamente trastrocados, tres trapecistas trogloditas, tropezando atribulados con el trípode, Triclino y otros trastos triturados por el tremendo tetraca trapense.
- d) Cuando cuentos cuentos, cuenta cuántos cuentos cuentas; cuenta cuántos cuentos cuentas, cuando cuentos cuentos.

Ejercicio 3: En base a las notas do – re - mi - re canta la siguiente serie articulando correctamente sin descuidar la afinación: La la la la / Le le le le/ Li li li li/ Lo lo lo lo/ Lu lu lu lu Lu.....

Ma ma ma ma /Me me me me/ Mi mi mi mi/ Mo mo mo mo /Mu mu mu mu Mu.....

Da da da da/ De de de de /Di di di di di /Do do do do/ Du du du du /Du.....

La resonancia

Se llama *resonador* a cualquier cuerpo que vibre y refuerce un sonido anterior. La resonancia es un fenómeno físico – acústico. Al producirse un sonido se generan vibraciones que si son reforzadas por sonidos de la misma frecuencia producen la resonancia o amplificación del sonido. El sonido producido en la laringe adquiere volumen gracias a los resonadores naturales del cuerpo humano: la cavidad bucal (boca), la cavidad nasal (nariz) y la cavidad faríngea (faringe). También resuena el sonido a través de los huesos del cráneo.

Los resonadores proporcionan las características personales en la voz de cada persona: el timbre (sonido particular de una persona), el volumen (intensidad del sonido) y la altura de los sonidos.

Técnica vocal

La mejor técnica vocal es aquella en que la voz logra una máxima efectividad con un mínimo esfuerzo por parte del hablante. Lo fundamental de una buena técnica vocal consiste en:

- Adoptar posturas no tensionales.
- Al respirar no elevar los hombros.
- Usar el tipo de respiración costo – diafragmática.
- Sentir la voz en la zona de la boca y los labios.
- Articular claramente.

Reglas de higiene y control vocal

- 1) Evitar los abusos vocales: carraspera excesiva, gritos, hablar en tono que no corresponda.
- 2) Evitar la calefacción excesiva.
- 3) Evitar los cambios bruscos de temperatura.
- 4) Controlar la dieta: debe ser balanceada, limitando las comidas excesivamente condimentadas.
- 5) Evitar el tabaco y limitar el consumo de alcohol.
- 6) Hablar mientras efectúa trabajo muscular fuerte.
- 7) Practicar de manera regular las técnicas aprendidas hasta lograr automatizarlas.
- 8) Realizar controles periódicos de la voz y de los órganos vocales.

Clasificación de la voz humana

La voz humana se clasifica según su tesitura (de la nota más grave a la más aguda que puede cantar) y según su timbre. En caso de agruparse para cantar en un coro mixto (formado por voces de mujeres y hombres), la disposición más habitual la encontramos en el dibujo de la derecha.

	TESITURAS	COLORES
Agudo ↑	Soprano (Mezzo-soprano) Contralto	Voces femeninas Voces blancas
↓ Grave	Tenor (Barítono) Bajo	Voces masculinas

Las voces blancas

Las voces blancas son las voces infantiles. Se las llama blancas porque todavía no han adquirido el color diferenciado de hombre o mujer.

“El cambio de voz”

La etapa del desarrollo que corresponde a la pubertad, de los doce a los dieciséis años, es un periodo en el que se produce una serie de cambios hormonales que suponen transformaciones físicas. Aparecen alteraciones en la voz, como consecuencia de un alargamiento de las cuerdas vocales, que es más evidente en los hombres que en las mujeres. Estos cambios se realizan en algunos poco a poco: durante un tiempo la voz se quiebra, salen “gallos”, se hace más grave. En otros, se efectúa bruscamente: en unos pocos días han cambiado su voz. En esta etapa conviene que no fuerces la voz. Habrá veces que tendrás la sensación de que se “rompe” el sonido y notarás que desafinas. Piensa que es algo absolutamente normal. Los hombres cambian su voz a una octava más grave, pues el tamaño de la laringe y el alargamiento de las cuerdas vocales son mayores que en las mujeres producto del desarrollo anatómico en la pubertad. Importante señalar que así como el tamaño de la laringe influye en si una voz es más grave o más aguda también se puede observar este fenómeno en los instrumentos musicales. Por ejemplo, el sonido de una flauta dulce soprano es más agudo que el de una flauta dulce contralto debido a la **diferencia de tamaño**.

Links: Los videos al final del trabajo tienen por objeto ejemplificar el contenido de esta guía y son material de trabajo para un próximo objetivo de aprendizaje. Es importante verlos para una mayor comprensión de los medios de expresión vocal. Los ejemplos se refieren a la voz humana y su clasificación según su tesitura (desde la voz más aguda a la más grave que se puede alcanzar en el canto).

Ejemplo de Voces femeninas

1. Soprano
2. Contralto
3. Coro de voces blancas

Ejemplo de Voces masculinas

1. Tenor
2. Bajo

National Geographic "**La Increíble Máquina Humana**", en el que se describe cómo funciona el oído y la voz, con imágenes de las cuerdas vocales de **Steve Tyler** de **Aerosmith**. <https://educatube.org/la-increible-maquina-humana/> cap. 3