

## CONTIDOS. BLOQUE 2, TÉCNICA VOCAL

### 1. O movemento e a expresión corporal na técnica vocal

O movemento emprégase como un procedemento máis na técnica vocal, amais de como elemento interpretativo utilizado no coro. Nun primeiro momento trátase como un recurso para a representación de cuestións que entran en xogo na interpretación coral: a precisión na afinación, o ritmo, o fraseo e as relativas á técnica vocal.

As conexións básicas entre a voz e o movemento no aspecto técnico son: a imitación, a variación, o acompañamento, a transferencia, a exploración, a improvisación e a composición.

Co movemento trabállase a psicomotricidade e a linguaxe non verbal. No estritamente musical, o movemento corporal axustado ao pulso e acento, forma e estrutura, tempo e carácter das obras, axuda a comprender a linguaxe musical e reforza a comprensión da forma musical. Moverse, evolucionar, bailar mentres se canta, evita inflexibilidade corporal e tensións vocais. Ademais, se o corpo permanece elástico optimízase o seu rendemento e evítanse rixideces vocais. Engadir movementos corporais contribúe a superar de forma específica as dificultades vocais que poidan xurdir. O emprego das técnicas de movemento é un valioso recurso para a representación externa dos modelos interpretativos que o director quere trasladar ao oído interno dos individuos do coro. A posición axeitada do corpo, un movemento dos brazos ou un oportuno desprazamento do corpo poden dar, por exemplo, a clave para a interpretación da tensión crecente dunha frase determinada. O movemento axuda a interiorizar e tamén a expresar.

Para a exploración dos distintos rexistros e parámetros da voz poden realizarse exercicios vocais acompañados de movementos xunto con xogos de fonación. Así mesmo, no desenvolvemento da técnica vocal emprégase a dramatización e a acción corporal nas vocalizacións iniciais, e poden usarse xogos corporais nunha fase posterior para o traballo de vogais longas (centrado na presión da columna de aire), contribuíndo estes xogos corporais a diferenciar o canto da fala.

Para a preparación do repertorio, na escoita inicial da peza a traballar ou das gravacións correspondentes, realízanse actividades de movemento grupal. Para ensamblar as distintas melodías e partes vocais lévanse a cabo actividades con movemento e xestos corporais, que contribúen á súa vez a mellorar a memorización e a emisión vocal. Os xestos corporais que se engaden nas dramatizacións están sempre relacionados co repertorio no que se van aplicar: o uso do xesto corporal asociado á descrición de escenas, textos narrativos, ou incluso á letra das cancións empregadas, axudan a interiorizar os afectos do repertorio coral e a desenvolver medios expresivos corporais que se poden trasladar ao canto.

### 2. A técnica respiratoria na práctica vocal.

No canto coral é imprescindible traballar a técnica de respiración para poder desenvolver a capacidade respiratoria e tamén para aprender a administrar o aire que se colle o inspirar, antes de abordar o canto dunha frase musical. A respiración é a base da técnica do canto e dun bo cantante, tanto solista como de coro, en calquera que sexa o estilo de música a interpretar. Dado que a voz é en si mesma, un

instrumento de vento, necesitamos do aire para poder producir son e polo tanto, para cantar. No canto existen tres tipos de respiración que convén traballar por separado para logo poder aplicalos.

Os diferentes tipos de respiración son:

- 1- A respiración abdominal ou diafragmática: caracterízase por empregar a musculatura abdominal no mecanismo respiratorio. Neste tipo de respiración o diafragma realiza o seu máximo descenso empuxando as vísceras abdominais cara abaixo e cara adiante, co cal se aprecia un aumento do volume do abdome.
- 2- A respiración intercostal: practícase dilatando o tórax e ensanchando as costelas, co que se consegue un descenso parcial do diafragma e un aumento da cantidade de aire inspirado.
- 3- A respiración costo-abdominal, costo-diafragmática ou completa: consiste na utilización conxunta das dúas anteriores é dicir, da abdominal ou diafragmática e da intercostal. Esta última, a respiración costo-abdominal, debe ser o obxectivo final no dominio da técnica respiratoria e polo tanto, no traballo previo que o director/-a de coro debe desenvolver, dado que con el conséguese a máxima dilatación dos pulmóns e polo tanto, o maior volume e capacidade respiratorios.

### **3. A preparación corporal e vocal para a práctica coral.**

Previamente á práctica coral propiamente dita, resulta absolutamente imprescindible a preparación do corpo e da voz, para conseguir un óptimo rendemento vocal que nos permita gozar da interpretación das pezas que se están a preparar, sen que a fatiga vocal poida aparecer ao longo da práctica coral. En primeiro lugar, resulta necesario practicar diferentes exercicios orientados á busca da activación de todo o corpo e da musculatura facial que intervéñen na produción vocal: Soltar o corpo, facer estiramientos, buscar a alienación vertical mediante un eixe imaxinario que atravesa o noso corpo, sentir a nosa columna e cabeza cunha boa suspensión cara arriba, separar os pes á distancia da cadeira, facer bocexos, aceos e finalmente, diferentes exercicios de respiración abdominal, intercostal e costo-abdominal, axudan a preparar o corpo para o canto coral.

En canto a preparación vocal, é fundamental traballar a resonancia e a articulación, a través de diferentes exercicios prácticos que consigan mellorar o rendemento vocal. Así, en canto a resonancia, son especialmente importantes os sons nasais m, n, ñ, ng (sempre de forma relaxada, sen apertar os dentes nin os beizos), as vocais, intentando trasladar a sensación de resonancia das consonantes nasais as vocais, por exemplo: exclamacións con diferente dirección melódica (oh—oh, eh—ah). E finalmente, para traballar a articulación, resultan útiles os exercicios que traballen o movemento dos elementos que interveñen neste acto (lingua, beizos, mandíbula, veo do padal): trabalinguas, onomatopeas vibrando os beizos (brbrbrbrbr, rrrrrr), imitar sons de animais, tocarse a punta do nariz coa lingua, imaxinar dar unha dentada a unha gran mazá ou intentar facernos entender suxeitando un lapis horizontalmente entre os dentes.

#### 4. Trastornos da voz. Patoloxías máis frecuentes.

Os trastornos da voz afectan á calidade, intensidade e produción dos sons vocais. Estes problemas poden xurdir debido a diversas razóns, como lesións, enfermidades, malos hábitos vocais ou factores ambientais.

Algunhas das patoloxías máis frecuentes asociadas aos trastornos da voz son:

- *Disfonía*: calquera tipo de alteración na calidade da voz que afecte a súa claridade, suavidade e/ou forza.
- *Nódulos nas cordas vocais*: crecementos pequenos e benignos nas cordas vocais, xeralmente causados por un abuso vocal prolongado.
- *Pólipos vocais*: lesións máis grandes que os nódulos, xeralmente na superficie das cordas vocais.
- *Edema de Reinke*: proceso inflamatorio da larinxe que se produce por unha acumulación xelatinosa nas cordas vocais, no chamado espazo de Reinke.
- *Parálises das cordas vocais*: incapacidade de movemento dos músculos que controlan as cordas vocais o que afecta a capacidade de producir sons vocais.
- *Cancro de larinxe*: enfermidade pola que se forman células canceríxenas nos tecidos da larinxe.

Dentro das patoloxías propias das/os cantantes, as máis comúns serían:

- *Disodea*: alteracións e problemas na voz que se presentan na práctica do canto: falta de intensidade na voz, voz ronca, ou cansazo rápido ao cantar.
- *Laringofonía*: disfonías localizadas na larinxe como resultado dunha mala emisión vocal.

#### 5. O aparato fonador

O aparato fonador é o conxunto de órganos e estruturas no corpo humano que participan na produción do fala e a emisión de sons vocais.

A produción da voz cantada é o resultado da complexa interacción dos sistemas neuromuscular, respiratorio, fonador, auditivo, endócrino, de resonancia e articulatorio.

Os órganos que interveñen directamente na produción da voz constitúen o chamado sistema de fonación: tres aparellos que gardan unha íntima interdependencia:

a) Aparato respiratorio: zona baixa ou de abastecemento. Proporciona o aire que posto en vibración pola larinxe, converterase en son. Compóñeno as vías respiratorias: fosas nasais, boca, farinx, larinxe, traquea e bronquios. A base dos pulmóns apóiase no diafragma, músculo moi importante para controlar a respiración.

b) Aparato fonador: zona media ou de produción. Provoca a vibración do aire e polo tanto do son. Compono a larinxe, onde se atopan as cordas vocais que son as responsables de producir o son. Tamén se atopa a epiglote que, cando comemos, tapa o orificio da larinxe para impedir que os alimentos entren alí; na fonación elévase para deixar pasar o aire sonoro.

c) Aparato resoador: zona alta ou de elaboración. Amplifica e modifica o son producido. Compóñeno: farinxe, boca, fosas nasais e seos óseos. Salvo os seos óseos, as demais partes deste aparello son móbiles, o cal permite modificar un son.