

CBS

Colegio Bautista Shalom



Expresión Artística 2

Música 2

Segundo Básico

Cuarto Bimestre

Contenidos**AFINACIÓN DE VOZ**

- ✓ CÓMO AFINAR LA VOZ.

EL OÍDO MUSICAL

- ✓ EL OÍDO RÍTMICO.
- ✓ ¿QUÉ ES UN COMPÁS?
 - 4/4.
 - OTROS CONCEPTOS NECESARIOS.
- ✓ EJERCICIOS PRÁCTICOS.
- ✓ OÍDO MELÓDICO Y ARMÓNICO.

CUIDADOS DE LA VOZ

- ✓ CALENTAR ANTES DE CANTAR.
- ✓ DORMIR BIEN PARA CANTAR BIEN.
- ✓ ADOPTAR UNA BUENA POSTURA AL CANTAR.
- ✓ HACER EJERCICIO CON REGULARIDAD.
- ✓ CONSEJO PARA LOS FUMADORES: DEJAR DE FUMAR PARA CANTAR MEJOR...
- ✓ LA NECESIDAD DE HIDRATAR LA VOZ.
- ✓ REPOSAR LA VOZ PARA EVITAR EL SOBRESFUERZO.
- ✓ PROTEGER LAS CUERDAS VOCALES DEL FRÍO.
- ✓ NO HABLAR EN CASO DE TRASTORNO GRAVE DE LA VOZ.
- ✓ DEJAR DE CANTAR EN CASO DE INFLAMACIÓN DE LAS VÍAS RESPIRATORIAS.
- ✓ CONSULTAR A UN FONIATRA U OTORRINOLARINGÓLOGO.

VOCALIZACIÓN

- ✓ LA RESPIRACIÓN EN EL CANTO.
- ✓ EJERCICIOS DE VOCALIZACIÓN.

NOTA: al finalizar tu aprendizaje, encontrarás una actividad a realizar. Sigue las instrucciones de tu catedrático(a).

AFINACIÓN DE VOZ

Afinar la voz es uno de los aspectos más importantes pero a la vez más complicados para cantar bien.

Muchas personas tienen la habilidad de cantar afinado casi sin realizar ningún tipo de ejercicio y hay otras que necesitan ciertas técnicas de canto para que su voz suene mejor, pero con esto y la práctica necesaria **prácticamente todo el mundo puede lograrlo**.

Si cuando cantas sientes que tu voz no suena bien, **vamos a ayudarte con unos consejos para sacarle más partido** y aprender a utilizarla. Es muy importante que nuestra voz esté afinada para una buena interpretación... y para los oídos de los demás.



CÓMO AFINAR LA VOZ

Hay diversos factores para entonar correctamente y en principio son los mismos tanto para la voz de una mujer como para la de un hombre.

La música es sonido, la música es tiempo. No cualquier sonido, sino una serie de notas que mantienen una **relación matemática y física**. No cualquier tiempo, sino uno que podemos compartir con otros para sincronizarnos en el ritmo con ellos.

Por tanto, la percepción de tiempo y sonido son esenciales para cualquier músico, pero en particular para un cantante. Porque éste carece de una referencia visual externa de su instrumento, todo lo tiene que percibir e imaginar.

Por ello, el entrenamiento del oído, y la coordinación de éste con los músculos del sistema de la voz humana es una habilidad clave. Podemos entenderla en cuatro partes. Percepción del sonido y del ritmo, coordinación, y memoria muscular.

Esta es la parte de este método que más se relaciona con el resto de elementos musicales: **el ritmo, la melodía y la armonía**. Aprender a identificarlos, repetirlos y reproducirlos será clave en el éxito en tu proceso para ser **mejor cantante**.

EL OÍDO MUSICAL

La música está compuesta de dos elementos básicos: el ritmo y la melodía.

El oído interno, que es la parte sensorial del oído, parece haber sido concebido para la integración de la música.

El sistema vestibular controla el equilibrio y los movimientos corporales. También permite la integración de movimientos que forman el ritmo de la música. Gracias al sistema vestibular la música parece tener impacto sobre el cuerpo. El sistema coclear permite la transformación de vibraciones acústicas en influjos nerviosos y, por lo tanto, permite la percepción de la melodía.



Un oído musical debe saber cómo percibir y analizar cada una de las partes del espectro de frecuencias con el máximo de velocidad y precisión. El análisis óptimo de la música comprende:

1. Una curva ascendente hasta las frecuencias de 3000-4000 Hz estabilizándose a este nivel y una leve caída en las frecuencias más altas.
2. Una "selectividad auditiva" abierta, que es la habilidad para analizar y comparar sonidos de distintas frecuencias, así como la habilidad para determinar la dirección de la variación, es decir, si un tono es más alto o más bajo que otro.

3. Una espacialización auditiva precisa, que es la habilidad para identificar la fuente de sonido en el espacio que lo rodea.
4. Un predominio auditivo del lado derecho. Tomatis sugiere que el oído derecho es el que controla y analiza los sonidos y, por lo tanto, el oído derecho debe ser el oído dominante y principal de los cantantes y músicos.

En música, el principal soporte del sentido musical es el movimiento de las alturas. Al igual que el significado de una palabra permanece intacto mientras se conserven sus fonemas, una melodía permanece intacta mientras permanezcan sus características de altura y de ritmo, aunque cambiemos la dinámica o el timbre. Esto se manifiesta también en la escritura musical, que fija el movimiento melódico (y rítmico) de forma exacta, pero no determina tan fielmente los factores dinámicos y tímbricos.

Todo ello muestra que en el oído musical la altura es el aspecto más importante. El oído musical debe ser un oído de alturas, o no será un verdadero oído musical (Teplov).

La expresión "oído musical" se emplea en dos sentidos, uno más amplio y el otro más estrecho. En sentido amplio se entiende por oído musical lo mismo un oído de alturas que un oído de dinámica y de timbre. En el sentido estrecho se entiende que hablamos de un oído de alturas. Este oído es la base del sentido musical, sin el cual los otros oídos no tienen razón de ser.

El reconocimiento y comprensión de los intervalos musicales que se dan en las composiciones melódicas propias de una cultura, en nuestro caso la occidental, constituye una fase importante para el desarrollo cognitivo de la música. Esto es así porque el núcleo fundamental sobre el que se sustenta una melodía es la relación existente entre sus tonos y la duración de las notas; de ahí que la percepción del elemento tonal de la melodía sea la base de la misma, independientemente de que sea ejecutada por un instrumento u otro, o con un matiz de expresión, intensidad, etc., determinado. El parámetro tono o altura musical de un sonido, es el factor más importante de la melodía, y debe ocupar un lugar predominante en la educación musical.

EL OÍDO RÍTMICO

La percepción del ritmo, del tempo, es en gran medida una cuestión interna. Del mismo modo que puedes percibir la diferencia entre un segundo, un minuto, una hora o un día, el cerebro humano es sorprendentemente preciso para distinguir tiempos y predecir repeticiones rítmicas, así como para detectar patrones.

Pero esta es una competencia en la que cada persona tiene un punto de partida distinto.

Es importante que consideres lo siguiente: **Sin un nivel mínimo de competencia rítmica es imposible cantar** (a no ser que siempre quieras cantar solo(a), y sin acompañamiento).

Pero también una buena: Independientemente de tu punto de partida, puedes realizar progresos impresionantes en esta área. Eso sí, tu compromiso y tu nivel de trabajo deben ser directamente proporcionales a tus dificultades, para tener éxito.

Si de veras *Lo que quieres es cantar*, es hora de demostrarlo. Manos a la obra.

Empezamos con una definición básica...

¿QUÉ ES UN COMPÁS?

En el lenguaje musical, un compás es una porción de tiempo en la que ocurren un número específico de latidos, golpes, o mejor aún *tiempos* de igual duración. Cada uno de esos tiempos se representa con una figura musical (Comúnmente negra, corchea o semicorchea) En una partitura los límites del compás se expresan con líneas verticales.

Dividir la música en compases nos proporciona puntos de referencia en una composición musical. Esto hace que la música escrita sea más fácil de seguir, y permite que diferentes músicos puedan sincronizarse, pues es el marco temporal común.

De forma habitual, una composición consiste de muchos compases iguales. En el lenguaje musical moderno, se especifica al comienzo de la partitura el tipo de compás de la misma mediante una fracción, por ejemplo:

4/4

Siendo el numerador o cifra superior el número de latidos o *tiempos*, y el inferior la figura musical (2 sería una blanca, 4 una negra, 8 una corchea y 16 semicorchea). Cuanta mayor esta segunda cifra, mayor velocidad expresa.

En este caso, vemos el compás de 4/4 (se dice *cuatro por cuatro*), es decir un compás que contiene cuatro tiempos cada uno equivalente a una negra.

Es éste el compás más común en música popular contemporánea, pero también son muy frecuentes otros como el 6/8, 3/4, 12/8...

OTROS CONCEPTOS NECESARIOS

1. **Tempo.** Esta palabra expresa la velocidad de una pieza musical. Tradicionalmente expresado con términos como *allegro, largo, presto... etc.*; hoy en día es común medirlo objetivamente con BPMs
2. **BPM.** Beats per minute. El número de golpes o latidos del tempo de una pieza. Por ejemplo, 60 BPM se corresponde con el ritmo de los segundos de un reloj.

EJERCICIOS PRÁCTICOS

Ejercicio 1: Identificando figuras rítmicas y compases.

Escucha diferentes canciones. Trata de familiarizarte con los diferentes compases y ve reconociéndolos. *Canciones que te aconseje tu catedrático(a) puedas escuchar.*

Como mínimo reconocer compases binarios y ternarios.

Haz lo mismo con notas de diversa duración. Aprende a reconocer las diferentes figuras rítmicas.

Ejercicio 2: Cantando sobre el metrónomo

Este ejercicio consiste en la repetición de diferentes notas en función de su duración manteniendo un pulso determinado, realizando así una progresión que comienza con una *redonda*, y que va reduciendo su duración: *negra, corchea, semicorchea*, etc. Este mismo ejercicio puede realizarse con compases diferentes para comprobar las diferencias entre ellos.

Pon un metrónomo. Escoge un compás y o bien cantando, o bien dando palmas, haz, *blancas, negras, corcheas, semis...* Hazlo como quieras, improvisa.

Ejercicio 3: Cantando a negras

Esta figura rítmica la trabajaremos con la popular canción *Twinkle, twinkle, little star* ("Campanitas del lugar"), de fácil reproducción e interpretación,

Con el metrónomo a 60 Bpm, a 90 Bpm después, y finalmente a 120 Bpm tratando siempre de mantener, marcar y llevar el pulso con el pie.

Con esta canción no sólo trabajaremos el tempo, sino que además, veremos también el concepto rítmico de *silencio* junto al resto de figuras rítmicas.

Ejercicio 4: A corcheas.

Para tratar esta figura usaremos "Obladi Oblada" de The Beatles en tres pasos:

- Practicaremos la melodía con la sílaba TA, con el metrónomo a 60Bpm
- Iremos subiendo gradualmente hasta el tempo original a 116Bpm
- Lo cantamos con la letra original

Ejercicio 5: El silencio.

El silencio en música es la ausencia de sonido durante una duración de tiempo determinada. Existe un silencio de redonda, de blanca, de negra, corchea etc. Aquí puedes ver los símbolos que usamos en solfeo para cada uno de ellos.

El ejercicio que deberás hacer, es el siguiente:

No te preocupes de afinar, (aunque esté en Do), lo que nos importa ahora mismo es el ritmo. Marca el ritmo con la mano, o ayúdate con un metrónomo.

Ejercicio 6: A tierra, a contra, y síncopa.

El término *a tierra* define la nota situada en un tiempo fuerte del compás.

El *contratiempo* o *contra* se refiere a la aparición de un silencio en una parte fuerte del compás, seguido por una nota situada en una parte débil del compás.

La *Síncopa* es la prolongación de una nota sobre un tiempo o una subdivisión fuerte del mismo. Este ejercicio consiste en apreciar y ser capaces de interpretar la diferencia entre estos distintos conceptos rítmicos:

Con el metrónomo a 60 bpm para empezar, vocalizaremos la sílaba "TA" en una nota musical con la que estemos cómodos. Si tuviésemos dificultades para hacerlo con metrónomo, podemos practicar sin él toda la secuencia, hasta ser capaces de coordinar la lateralidad que implica este ejercicio.

- Primero, sentados en una silla, daremos palmadas en las rodillas a corcheas, de modo que la mano derecha vaya a tierra, y la izquierda a contra.
- Luego, cantaremos negras, es decir, el patrón básico "a tierra" en el que cantaremos al unísono con la pulsación del metrónomo, y con la mano derecha.
- Seguidamente, cantaremos a corcheas, sin dejar de dar palmadas.
- A continuación, veremos el *contratiempo*, en la que el acento natural se desplaza y se marcan los pulsos contrarios al pulso principal que marca el metrónomo. Lo que hacemos para ello es dejar de cantar el acento con la mano derecha, y seguir cantando con el acento de la mano izquierda.
- Podemos subir la velocidad de este ejercicio hasta 120.
- Por último, realizaremos el siguiente patrón, en el que se sintetizan los conceptos aquí expuestos.

Observa el símbolo con los dos puntitos al inicio y al final de la partitura. Significa que debes repetirlo:

Podemos empezar sin metrónomo o muy despacio, para terminar con el ejercicio a 120 bpm.

Ejercicio 7: El tresillo.

El tresillo es una subdivisión de una nota en tres más pequeñas. Estas tres notas, duran lo mismo que la nota que subdividen. Pueden ser de negras, de corcheas, de semicorcheas etc. El nombre del tresillo, (de negras, de corcheas etc.) hace referencia a las notas que forman la subdivisión, no a las notas subdivididas. Es decir, el tresillo de negra, durará como una blanca, el tresillo de corcheas, como una negra y así sucesivamente.

Mira el ejemplo, y practícalo varias veces.

Lo mismo vale para el tresillo de corcheas. En este caso este tresillo dura lo mismo que una negra. Igualmente practícalo repetidas veces hasta que lo domines.

OÍDO MELÓDICO Y ARMÓNICO

Afinar es una cualidad esencial para un cantante y sobre la que existe la **falsa creencia de que se tiene o no se tiene de manera innata.**

Sin embargo, esto no es una verdad absoluta. Es cierto que **hay personas con más facilidad que otras**. Incluso existe una capacidad denominada *oído absoluto*, que permite conocer objetivamente el nombre de la nota que se escucha, sin tener una referencia previa.

Sin embargo, lo que necesitamos para cantar bien no es el *oído absoluto*, sino el *oído relativo*, es decir, la capacidad de distinguir y reproducir una nota respecto a otra. Dicho de otra forma, a identificar y producir *intervalos*, tanto si los escuchamos, como si los estamos imaginando.

Esta sí es una cualidad entrañable y mejorable, pues depende de la coordinación entre el sistema nervioso (el oído y el cerebro) y los músculos que controlan la posición de los pliegues vocales.

CUIDADOS DE LA VOZ

CALENTAR ANTES DE CANTAR

Las cuerdas vocales son un conjunto de músculos compuesto por el músculo vocal, que se encuentra dentro de la laringe, así como el músculo cricotiroides. Este último permite la tensión de las cuerdas vocales. Al igual que cualquier músculo que se esté a punto de utilizar para un esfuerzo, se recomienda encarecidamente **calentar las cuerdas vocales antes de usar la voz en exceso**, como antes de un concierto. Este conjunto de músculos requiere una respiración eficiente y una buena resistencia vocal.

Preparar la voz para cantar evita cualquier riesgo de lesión en el músculo vocal. ¿Cómo? Comenzaremos tarareando sonidos débiles y haciendo pequeñas vocalizaciones para calentar las cuerdas vocales, para seguir con canciones más avanzadas.



Además, el calentamiento te ayudará a reducir el estrés y los nervios antes de subir al escenario!

DORMIR BIEN PARA CANTAR BIEN

No lo pensamos, pero el cansancio es uno de los peores enemigos de las cuerdas vocales.

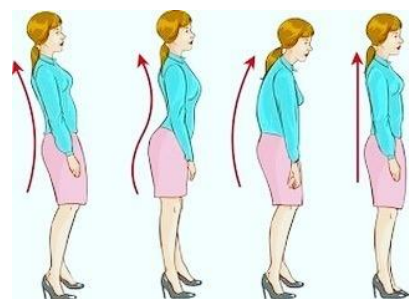
Dormir bien es importante para recuperar energía y descansar la voz. El sueño permite un descanso vocal antes de usar la voz nuevamente.

Como resultado, la falta de sueño es uno de los factores que conducen a la ronquera, el daño en las cuerdas vocales, los trastornos inflamatorios, la disfonía (patología benigna) o incluso la pérdida de la voz.

Seguro que has oído que, tras quedarte sin voz o pasar una infección viral o bacteriana, una buena noche de sueño te ayuda a mejorar.

Al dormir, el cuerpo ya no necesita forzar la voz. Por lo tanto, la noche es uno de los momentos más beneficiosos para los cantantes, ya que **idormir permite que las cuerdas vocales se regeneren!**

ADOPTAR UNA BUENA POSTURA AL CANTAR



A menudo se dice que, para tener una buena técnica vocal, un buen tono de voz, es necesario adoptar una buena postura, mantenerse erguido y meter la barbilla para liberar el aparato respiratorio.

Adoptar una buena postura también significa estar relajado, porque cantar estando tenso no ayudará a adquirir un buen timbre de voz.

Es conveniente trabajar lo que se llama «**la relación cuerpo y voz**». Debemos estudiar y encontrar la posición de confort vocal, es decir, en la que nos sentiremos más cómodos para cantar.

Se recomienda utilizar la **respiración abdominal**, metiendo los abdominales al exhalar e inflando el abdomen durante la inspiración.

Canta primero de pie, con las piernas y el torso rectos. Luego, canta sentado (siempre con la espalda recta para abrir el diafragma). Después, prueba a cantar acostado. ¿No respirabas mejor cuando estabas de pie?

La mejor postura para cantar es:

- Pies separados a la anchura de la pelvis.
- Las rodillas abiertas.
- La pelvis en el eje de la columna.
- Los hombros bajos, los brazos relajados y las manos abiertas.

Cualquier tensión corporal influirá en la fonación, especialmente a nivel de cada cuerda vocal (que no estará lo suficientemente libre como para vibrar).



HACER EJERCICIO CON REGULARIDAD

Es innegable: el deporte tiene innumerables beneficios para el cuerpo humano y ayuda a limitar el riesgo de contraer enfermedades más o menos graves. Practicar una actividad deportiva regular, como un deporte de resistencia, **ayudará a desarrollar la respiración del cantante**. El cantante que practique un deporte de fondo también aumentará su resistencia.

Durante el ejercicio físico, sea el que sea, el cuerpo consume más oxígeno y produce más dióxido de carbono. La respiración y la circulación sanguínea aumentan para suministrar energía a los músculos, lo cual los mantiene en movimiento. **Los pulmones, cuando gozan de buena salud, pueden mantener una buena reserva respiratoria.**

Como consecuencia, el cantante tiene menos dificultad para respirar al cantar y adquiere la capacidad de cantar durante mucho tiempo sin respirar.

CONSEJO PARA LOS FUMADORES: DEJAR DE FUMAR PARA CANTAR MEJOR...

Podríamos haber puesto este consejo el primero. No hay que fumar cuando se está aprendiendo a cantar o cuando se es cantante.

Fumar causa una gran variedad de problemas que causan tanto un cambio de voz como enfermedades que pueden ser mortales (cáncer de laringe, cáncer de garganta, cáncer de pulmón, enfermedad de la sangre, etc.). Además, dejar de fumar produce muchos beneficios:

- Liberación de los canales respiratorios.
- Limitación del riesgo de desarrollo tumoral en la región laríngea.
- Limitación de los riesgos de irritación de las membranas mucosas de las cuerdas vocales.
- Limitación del riesgo de ganglios, pólipos o nódulos de las cuerdas vocales, etc.

Se podría añadir también la necesidad de reducir el consumo de alcohol y tener una buena hidratación diaria.

LA NECESIDAD DE HIDRATAR LA VOZ

Es necesaria una **buena hidratación** y algunos cuidados de la voz. Intenta beber antes de tener sed. Cuando percibes que tienes sed es una alerta de tu cuerpo por el comienzo de la deshidratación; lleva siempre contigo una botella de agua para hidratarte.

Ten cuidado con los aires acondicionados. En verano al entrar en un espacio con el aire en funcionamiento, debes entrar soplando gradualmente, nunca aspirando; un cambio drástico de temperatura puede dañar tus **cuerdas vocales** y producirte una faringitis. En invierno, al salir de un lugar climatizado, sopla en lugar de aspirar; evita los cambios bruscos en la temperatura en tu garganta.



REPOSAR LA VOZ PARA EVITAR EL SOBRESFUERZO

Después de haber cantado mucho, en un concierto o en una clase de canto, o hablado en una conferencia o en una sesión de clases (si eres profesor), se recomienda dejar reposar la voz. Incluso un fonoiatra o un otorrinolaringólogo pueden prescribirte un descanso vocal. El sobreesfuerzo provoca un aumento de la tensión muscular en el pecho y los abdominales, lo que resulta en un mal comportamiento respiratorio. También influye a nivel laríngeo y cervical.

¿Estás buscando clases de canto? Encuéntralas en Superprof.

Este sobreesfuerzo produce un forzamiento vocal, que provoca una extensión del tiempo de contacto entre las cuerdas, que viene acompañado de una alteración de la voz. Si el sobreesfuerzo se repite y dura bastante, pueden producirse edemas y fibrosis.

Quedarse sin voz, lo cual también se llama afonía, es el resultado de la disfunción de las cuerdas vocales. Es entonces cuando el tono de la voz se altera y aparece la ronquera, ya que la voz se produce por la vibración de las cuerdas vocales en la laringe.

La afonía es causada por una lesión de las cuerdas vocales. En caso de sobreesfuerzo, cuando se han sobrecargado, es necesario parar por completo de cantar para descansar la voz.

PROTEGER LAS CUERDAS VOCALES DEL FRÍO

El cambio de estación y de temperaturas, son perjudiciales para las cuerdas vocales. Esta es la razón por la que debes envolverte una bufanda alrededor del cuello en invierno: para proteger del frío la zona de la laringe.

Un golpe de frío provoca laringitis, dolor de garganta, fiebre, bronquitis o anginas que te fastidiarán durante varios días. Aunque se trate de infecciones benignas, sigue siendo molesto si ocurre el día antes de un concierto o una clase de canto...

Si te ocurre, primero puedes beber infusiones de limón, tomillo y miel o tomar pastillas de eucalipto para reducir la tos. Luego, toma antibióticos si lo anterior no ha sido suficiente para calmar la molestia.



NO HABLAR EN CASO DE TRASTORNO GRAVE DE LA VOZ

«Grité demasiado en el último concierto de rock y ahora estoy completamente ronco». Pues **el silencio es a veces la mejor medicina para cuidar la voz.**

No es fácil de conseguir, ¡pero realmente debes dejar de hablar hasta que tengas tu próxima clase de canto! Esto solo se puede hacer, por supuesto, en vacaciones, días festivos o domingos, sobre todo si usas la voz en el trabajo. Pero el mutismo es uno de los remedios para la curación.

DEJAR DE CANTAR EN CASO DE INFLAMACIÓN DE LAS VÍAS RESPIRATORIAS

Creer que puedes cantar mientras tomas medicamentos antiinflamatorios es una falsa esperanza. Si tienes irritación, dolor de garganta o laringitis, por ejemplo, se recomienda dejar de cantar de inmediato.

Las vías respiratorias consisten en cuatro partes de la anatomía humana, a saber, la cavidad nasal, la faringe, la laringe y el árbol bronquial. Cualquier inflamación del tracto respiratorio superior durante más de 7 días requiere la **interrupción completa del canto**, hasta que te cures. Si sigues cantando, existe el riesgo de forzamiento vocal que agravará aún más el daño en las cuerdas vocales.

CONSULTAR A UN FONIATRA U OTORRINOLARINGÓLOGO

Finalmente, en caso de trastornos vocales prolongados, es mejor consultar a un fonoiatra o un otorrinolaringólogo. El fonoiatra, especialista en trastornos de la voz, **puede diagnosticar y observar la condición de las cuerdas vocales mediante una endoscopia o fibroscopia.** Te administrará un tratamiento adaptado a cada situación, ya sea una ronquera persistente o una afección mucho más grave (tumor, por ejemplo).

Ten en cuenta que no todos somos iguales frente a los trastornos de la voz: las mujeres tendrían cuatro veces más probabilidades de sufrirlos que los hombres. Entonces, si cantas, ¡debes entender el interés de cuidar tu preciosa voz!

VOCALIZACIÓN

Cuando hablamos de **vocalización** hablamos de la técnica que nos enseña la forma correcta de entonar los sonidos, bien sea para la voz hablada o para la voz cantada. En este caso hablaremos de la voz cantada.

La vocalización tiene su base en el proceso de la fonación, que consiste en variados ejercicios, tanto de impostación como de articulación, para emitir de manera fluida, clara y estética los sonidos.

La **vocalización**, para realizarse de manera correcta, requiere de una correcta respiración. La correcta respiración para el canto es la respiración diafragmática, donde el diafragma desciende al tomar el aire por la nariz y asciende al expulsarlo por la boca. Para que esta respiración sea útil y cumpla su cometido, se deben movilizar los músculos intercostales. Más adelante hablaremos en detalle de este proceso.

La técnica del canto incluye la fonética en sus estudios, y ésta es la que estudia la forma de cómo se deben emitir los sonidos. Para el canto existe la fonética internacional, que no es más que la manera adecuada de emitir los sonidos cantados para cada idioma. Esta disciplina es por demás demasiado imprescindible para los cantantes líricos, y para todo aquel cantante popular que quiera ser un profesional del canto, y dominar la vocalización.

La fonética es una ciencia que se divide en ramas tales como: la fonética auditiva, la fonemática, la fonética experimental, la fonética acústica, o la fonética articulatoria, entre otras.

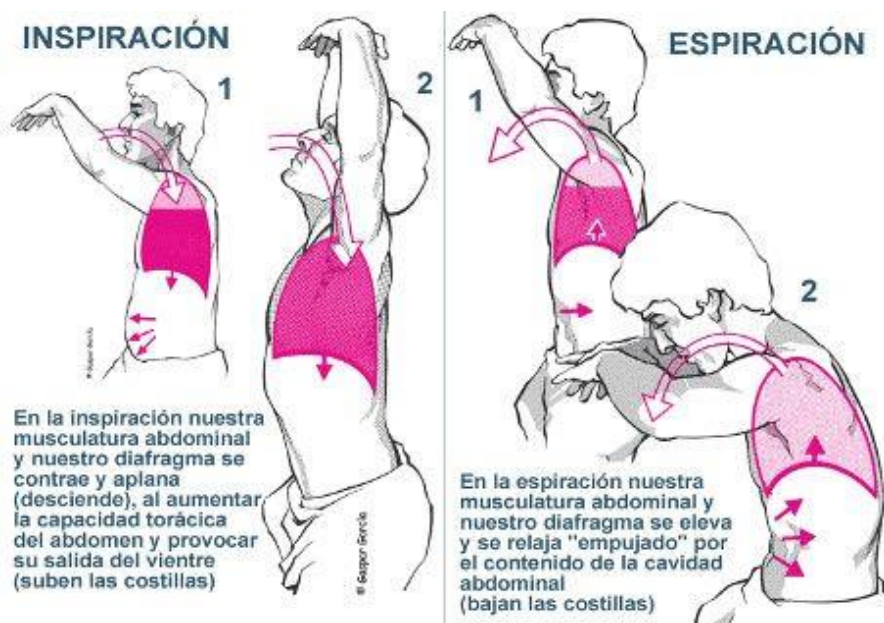
LA RESPIRACIÓN EN EL CANTO

El arte de respirar es demasiado relevante al momento de cantar. De allí la calidad de la voz y su sanidad, esto tanto para la voz hablada como para la voz cantada.

La técnica vocal para el canto tiene su plataforma en una correcta respiración, de allí que la voz está catalogada como un instrumento de viento, ya que por el impulso de aire las cuerdas vocales vibran y se construye el sonido. Respirar bien es vivir más y con calidad, ya que al respirar correctamente estamos oxigenando todo el cuerpo, eso incluye las células, torrente sanguíneo, y todo el resto de los órganos.

La educación para la voz, específicamente la **vocalización**, pretende transformar la respiración en un proceso activo y consciente.

El proceso de la respiración se divide en tres fases: **Inspiración, retención y expiración.**



En el proceso de inspiración, el cerebro emite señales al diafragma para que el mismo descienda y se contraiga, donde se ensancha el tórax y se dilatan los pulmones, y esto provoca la entrada del aire. La inspiración se realiza por la nariz para que de esta manera el aire llegue filtrado, húmedo y esterilizado a los pulmones.

La fase de retención es muy necesaria antes de realizar el proceso de expiración, ya que esto prepara el cierre de las cuerdas vocales, lo cual las vuelve activa para la fonación ya que es la energía y fuerza que se acumula para la emisión de la voz cantada.

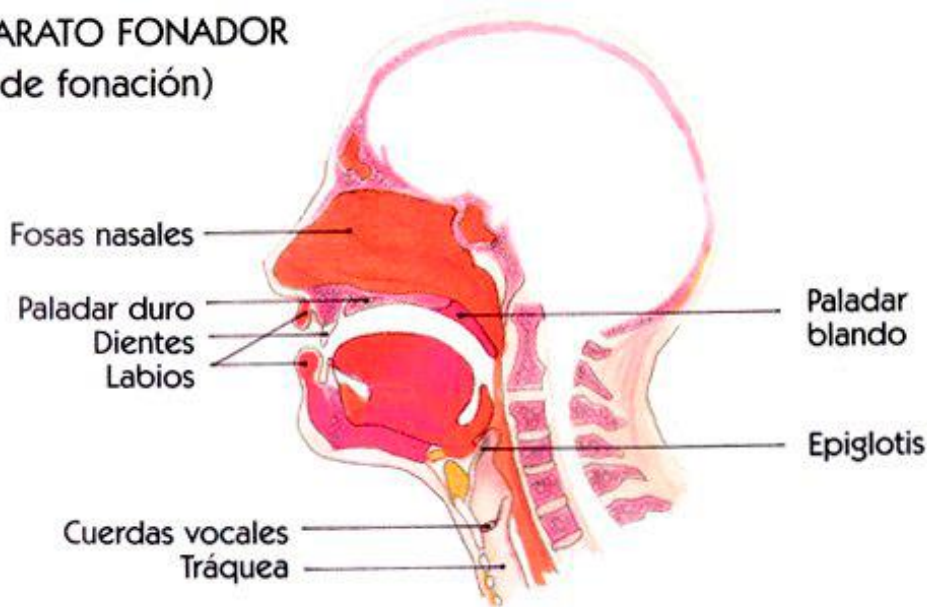
Escanea el Código QR para que puedas aprender del video tutorial. Cómo retener el aire para mejorar el canto y mantener la entonación.



La expiración del aire es aquella que se produce por la inversión de la presión intrapulmonar, y se realiza por la boca. La contracción diafragmática y los pulmones se relajan, es decir, el diafragma desciende buscando su posición original. Aquí las vías aéreas y la caja torácica se vuelven a contraer. En la emisión de la voz cantada la expiración se vuelve activa cuando se controla con presión la salida del aire.

EJERCICIOS DE VOCALIZACIÓN

APARATO FONADOR (o de fonación)



La voz es considerada el instrumento principal por excelencia.

Mediante los ejercicios de **vocalización** se logra desarrollar de forma correcta y profesional la voz cantada, al igual que al estudiar piano o guitarra.

Aquí te dejaremos unos ejercicios sencillos de **vocalización** y respiración muy poderosos para comenzar a desarrollar tu voz cantada:

1. Para dominar la vocalización debes realizar ejercicios de relajación corporal. Debes comenzar a tensar tu cuerpo desde los pies pasando por tus piernas, tu caja torácica, brazos, cuello, hasta llegar a la cabeza. En el mismo momento que vas ejerciendo tensión en el cuerpo, vas tomando el aire por la nariz.

Luego, cuando vayas a soltar todo el cuerpo, debes hacerlo fuerte y con un soplo que se realiza por la boca, y distendemos todo el cuerpo.

2. Realiza ejercicios de respiración. Ya sabes que debes tomar el aire por la nariz, retener y expulsar por la boca. En ese proceso deben trabajar los músculos intercostales y el diafragma, con la finalidad de darle apoyo a la emisión de la voz cantada y dosificación del aire al momento de emitir los sonidos.

3. Realiza ejercicios de resonancia. Para esto te recomiendo realizar diversos ejercicios con la consonante M y las vocales O y U. Con estas vocales no sólo trabajarás la resonancia, que es tan importante para la emisión de la voz cantada porque es el soporte que te ayuda a engrandecer tu voz, sino que además con la consonante M y la vocal estarás trabajando la proyección del sonido, para que el sonido llegue a lugares que nunca hubieses imaginado que llegaría.
4. Escoge la obra que vayas a interpretar y vocalízala con las diversas vocales de principio a fin. Este ejercicio te ayudará a trabajar la afinación, la colocación de la voz, y las vocales. Además, este ejercicio activa los resonadores del cuerpo para que la voz adquiera mayor proyección.

Es necesario además aclararte que si no dispones de mucho tiempo, con que realices los ejercicios 2 y 4 tu voz se colocará de manera casi automática, y además estarás trabajando con ello la impostación, resonancia y afinación tan necesarias para lograr una interpretación de la voz cantada muy profesional.

ACTIVIDAD.

Siguiendo las instrucciones de tu catedrático(a). En grupo deberán practicar los ejercicios de vocalización y respiración descritos en presente folleto. Además, deberán probar o comprobar si son aptos para el canto.

RECOMENDACIÓN:

Realizar un cover de una canción acorde a tu tono de voz. O, realizar un concurso de canto entre todos(as) y que tu catedrático(a) sea el jurado calificador.

INFORMACIÓN (INCLUÍDA EN ESTE DOCUMENTO EDUCATIVO) TOMADA DE:

Sitios web:

1. <https://islamusica.es/como-afinar-la-voz/>
2. <https://www.vozalia.com/entrenamiento-de-voz/cosas-magicas-que-se-pueden-hacer-con-la-voz-afinar-la-voz/>
3. <https://vocalstudio.es/2018/01/17/afinar-la-voz-i/>
4. <https://vocalstudio.es/2018/03/28/oido-ritmico/>
5. <http://es.tiching.com/recursos-didacticos-para-la-audicion-musical-en-la-educacion-infantil/recurso-educativo/626531>
6. <http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/11525/1/EL%20OIDO%20MUSICAL.pdf>
7. <https://www.superprof.com.ar/blog/cuidar-cuerdas-vocales/>
8. <https://www.vozalia.com/entrenamiento-de-voz/calentar-la-voz-ejercicios-y-consejos-para-calentamiento-vocal/>
9. https://alejandratoledanoworld.tumblr.com/post/652778259716734976/en-clase-la-postura-correcta-reforzando-la?is_related_post=1
10. <https://musicaesvida.com/tecnica-y-postura-correcta-para-cantar/>
11. http://www.diarioelinformante.com.ar/nota-45432_consejos-para-cuidar-la-voz-en-invierno
12. <https://lacarnemagazine.com/que-es-vocalizacion-en-la-musica/>
13. <https://www.pinterest.es/pin/365143482268479813/>