

APUNTES MODULO 2

FRASE DEL DIA: “SI QUIERES APRENDER, ENSEÑA”. Marco Tulio Cicerón. Escritor, orador y político romano.

El aparato fonador – La voz y el cuerpo

El **aparato fonador** es el conjunto de órganos del cuerpo humano encargado de generar y ampliar el sonido que se produce al hablar.

Lo componen tres grupos de órganos diferenciados:

- órganos de respiración (cavidades infraglóticas: pulmones, bronquios y tráquea);
- órganos de fonación (cavidades glóticas: laringe, cuerdas vocales y resonadores -nasal, bucal y faríngeo-);
- órganos de articulación (cavidades supraglóticas: paladar, lengua, dientes, labios y glotis).

Componente físico:

El aparato resonador

Cumple la función de colaborar con la emisión del sonido vocal por medio de las condiciones físicas que ofrece. Está formado por la boca, fosas nasales y senos óseos.

Según las cavidades que forman el aparato resonador, el aire modifica su vibración en cuanto a la forma de ellas.

La exactitud de lo hablado depende de la articulación; la altura del sonido depende de la tensión en la misma laringe, y la intensidad depende de la respiración, laringe y de la articulación.

Cualidades de la voz

Timbre: Armónicos (chillón, nasal, opaco...)

Tono: Número de vibraciones por segundo (agudo, grave)

Volumen: Amplitud de vibración (fuerte, débil)

Duración: Tiempo de vibración (largo, corto)

El timbre constituye la característica más personal de la voz. Es su tarjeta de presentación.

El tono es el grado de elevación de un sonido correspondiente a la mayor o menor rapidez de las vibraciones de los cuerpos sonoros, en este caso de las cuerdas vocales. A medida que aumenta el número de vibraciones el tono se hace más agudo.

El tono de la voz debe variar, subir y bajar como en una escala musical para que la voz no resulte monótona. La voz humana se clasifica según su tono en voz aguda, media o grave.

La voz cantada se clasifica: Voz cantada masculina: tenor, barítono y bajo. Voz cantada femenina: soprano, mezzosoprano y contralto.

El volumen es la intensidad de emisión de los sonidos vocales. El volumen de la voz se eleva enviando más cantidad de aire a las cuerdas vocales. Es muy frecuente para subir el volumen de la voz hacer fuerza con la garganta en lugar de mandar más aire. El resultado es una voz mas aguda o forzada.

La duración es el tiempo que un cuerpo sonoro permanece vibrando. En el caso de la voz depende de la cantidad de aire que podemos expulsar de forma regular durante una espiración. Conviene trabajar la duración del sonido de la voz para coordinar el aire con la palabra y que no se pierdan los finales de las frases.

Relajación y respiración.

La relajación durante la terapia de voz, deberá comprenderse como la adquisición de un tono muscular apropiado y necesario para conseguir un proceso fonatorio eufónico (normal).

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN: local y activa

La relajación empleada en la terapia vocal apunta a la disminución de la tensión muscular excesiva e innecesaria durante la fonación de forma consciente.

Durante el entrenamiento se suelen utilizar técnicas activas que persiguen la relajación a través del movimiento, en aquellas zonas vinculadas a la función vocal. Se trata de una relajación dinámica y

diferenciada por segmentos o zonas corporales que van a facilitar el control postural y muscular.

Esta relajación local consta de una serie de movimientos que se efectúan con el cuello, hombros y los órganos que participan del proceso fonatorio: labios, lengua, paladar y mandíbula.

También se utiliza el masaje superficial o profundo (masoterapia) en la musculatura contracturada visiblemente y que al tacto genera molestia o dolor.

La masoterapia se aplicará especialmente en zona cervical, hombros y en área supra e infrahiodea, es decir, los músculos situados por encima y debajo del hueso hioides (músculos extrínsecos de la laringe).

LA RELAJACIÓN DEL CUELLO Y LOS HOMBROS: ejercicios

Los ejercicios de relajación pueden variar, pero el objetivo final de todos es conseguir una vía vocal libre de excesiva tensión muscular y una laringe en la que dicho equilibrio permita la emisión eufónica de la voz.

Dentro de las diversas técnicas **la relajación diferencial** es una de las más utilizadas, porque aborda concretamente la parte del cuerpo o zona que esté más contraída y afecte la producción vocal.

Estos ejercicios de cuello y hombros se indican de la siguiente manera:

Ejercicios de relajación del cuello:

1. En posición sentada y con la espalda recta realizar media rotación de cabeza partiendo desde el pecho y llevando la cabeza hacia el hombro derecho e izquierdo.
2. Efectuar un estiramiento lateral del cuello intentando acercar la oreja a un hombro, regresar al centro y repetir hacia el otro hombro.
3. Con la cabeza en diagonal hacia el hombro derecho, efectuar un balanceo lento hacia abajo y atrás varias veces.

4. Igual al anterior, pero con la cabeza en diagonal hacia el hombro izquierdo.
5. Girar la cabeza hacia la derecha mirando por encima del hombro, mantener la posición durante 5-7 segundos y regresar al centro.
6. Igual al anterior, pero girando la cabeza hacia el lado contrario.
7. Mover la cabeza de manera pendular teniendo el mentón inclinado sobre el pecho.
8. Bajar la cabeza hasta el pecho, mantener la posición 5-7 segundos y llevarla hacia atrás suavemente, regresar al centro.

Ejercicios de relajación de hombros:

1. Elevar el hombro derecho y bajarlo, dejándolo caer.
2. Elevar el hombro izquierdo y bajarlo, dejándolo caer.
3. Elevamiento de hombros, mantener arriba unos segundos y dejarlos caer.
4. Efectuar con ambos hombros un movimiento anteroposterior (sin elevarlos).
5. Repetir el ejercicio con cada hombro, manteniendo la columna recta y cuello flojo.
6. Realizar una rotación completa con ambos hombros de adelante hacia atrás, lentamente.
7. Repetir la rotación de atrás hacia adelante, sin tensar el cuello ni la mandíbula.
8. Rotación completa de cada hombro hacia atrás y luego hacia adelante.

Indicaciones para su ejecución: Se recomienda no efectuar los ejercicios con rapidez, evitando los movimientos que causen molestia o dolor. Realizar entre **5 y 10 repeticiones de cada ejercicio, 1 o 2 veces al día** y de ser posible frente a un espejo para controlar la posición del resto del cuerpo.

Estos ejercicios de **relajación diferencial** pueden practicarse luego de la jornada laboral y serían ideales para las personas que utilizan

su voz como herramienta primaria de trabajo (con ausencia de entrenamiento vocal).

Durante la práctica será necesario cuidar la respiración: la inspiración será nasal, lenta y silenciosa, mientras que la espiración podrá ser nasal o bucal, de modo lento y parejo.

Recordemos que la relajación es una actividad sumamente eficaz para ayudar al individuo a encontrar un tono muscular óptimo para la función vocal.

LA RELAJACIÓN DE LOS ÓRGANOS FONOARTICULATORIOS:

Los ejercicios con los fonoarticuladores le servirán para mejorar la movilidad y tonicidad que puede estar aumentada o disminuida, entrenándose el órgano o músculo que estuviese afectado con el objetivo de optimizar los movimientos articulatorio-fonatorios.

A continuación se exponen a modo de ejemplo **una selección de movimientos para trabajar independientemente cada articulador: lengua, labios, mandíbula (maxilar inferior) y velo del paladar.**

Los mismos estarían especialmente indicados en casos de tensión mandibular, retracción lingual, falta de movilidad labial; lingual; velar, etc. Los ejercicios con la inclusión del bostezo se utilizan para estimular la elevación y descenso del paladar blando y también para abordar síntomas de tensión laríngea (disfonía hiperfuncional).

Ejercicios linguales:

- Sacar la lengua y llevarla hacia arriba, abajo, derecha e izquierda, estirando al máximo la base lingual.
- Arquear la lengua en forma de un cucurucho, entrarla y sacarla de la boca manteniendo la forma.
- Deslizar la punta de la lengua por todo el paladar hasta el velo, ida y vuelta manteniendo boca abierta.
- Chasquear la lengua contra el paladar abriendo grande la boca y estirando el frenillo sublingual.
- Repetir varias veces seguidas las vocales “o-i” unidas, sin mover labios ni mandíbula.
- Sacar la lengua plana y ancha, introducirla lentamente en la boca y sin doblarla.

- Girar la lengua dentro de la boca lentamente 3 veces hacia cada lado, manteniendo labios unidos.

Ejercicios labiales:

- Repetir varias veces las vocales “a-o-u” sin mover la lengua.
- Inspirar por nariz y hacer vibrar los labios mientras espira todo el aire.
- Subir los labios juntos hacia la nariz, mantener la posición unos segundos y relajar.
- Inspirar y gesticular las 5 vocales áfonas (sin sonido) lentamente mientras espira todo el aire.
- Desplazar las comisuras labiales hacia cada lado (una media sonrisa).
- Cubrir todos los dientes con los labios manteniendo la boca abierta.
- Proyectar labios juntos hacia adelante en posición de silbido y luego hacia atrás dibujando una sonrisa con los labios juntos.

Ejercicios con la mandíbula:

- Abrir y cerrar la boca lentamente.
- Desplazar la mandíbula hacia delante, sentir la tensión y relajar.
- Igual al anterior pero con la boca cerrada.
- Llevar la mandíbula hacia un lado y hacia el otro con boca abierta.
- Igual al anterior, desplazándola con la boca cerrada.
- Abrir la boca lentamente y cerrarla rápidamente.
- Abrir la boca exageradamente y cerrarla muy lento.

Ejercicios con el velo del paladar:

- Realizar un bostezo con la boca abierta, procurando un descenso lento de la mandíbula con la lengua plana y sin tensión en el suelo de la boca. Durante el bostezo la entrada de aire se realiza por boca y se envía a la zona costodiafragmática, de este modo se evitan las respiraciones de tipo altas.
- Con la lengua relajada fuera de la boca, introducirla lentamente mientras inspira el aire (por vía oral) hasta ubicarla en el suelo de la boca con la punta tocando los incisivos inferiores. Notar la elevación del velo del paladar como en el bostezo, dirigir el aire a la zona baja como en el ejercicio anterior.

- Bostezar con la boca cerrada, manteniendo la lengua aplanada en el suelo de la boca y el ápice lingual contra los incisivos inferiores.
- Efectuar una contracción prolongada del velo del paladar observando su elevación y luego relajar.
- Manteniendo la boca abierta, tomar el aire por nariz y expulsarlo por nariz.
- Igual al anterior, expulsando el aire por la boca.
- Tomar el aire por la boca y expulsarlo por la nariz.
- Igual al anterior, expulsando el aire por la boca.

REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

- Hormazábal Sanchez, Ricardo. Manual de retórica, oratoria y liderazgo democrático. Universidad de Chile. Editorial INAP. Año 2005.
- Ander – Egg, Ezequiel, Aguilar Idañez, María José. Cómo aprender a hablar en público. Editorial Lumen. 1985.
- Novoa Campos, Gerardo. Lecciones de oratoria. Pluma y Papel Ediciones. Buenos Aires. 2010.