

VOZ Y DICCION
EN EL ARTE



*Dirigido a
Profesores de voz y dicción
de Instructores de Artes
de primero y segundo año
Especialidad Teatro*



Ciudad de la Habana, Junio del 2006



Dra. Ángela Sardiñas

e- mail angela.sardinas@infomed.sld.cu

Dra. Lourdes Thompson

e -mail thompson@infomed.sld.cu

Especialistas de 1er grado de L y F

Profesoras del ISCM de la Habana

Contenido Primer Año de la Especialidad

1. Introducción a la asignatura
 2. Comunicación
 3. Anatomofisiología del aparato fono articulatorio
 4. Relajación
 5. postura
- 

Contenido Primer Año de la Especialidad

6. Respiración

7. Fonación

8. Resonancia

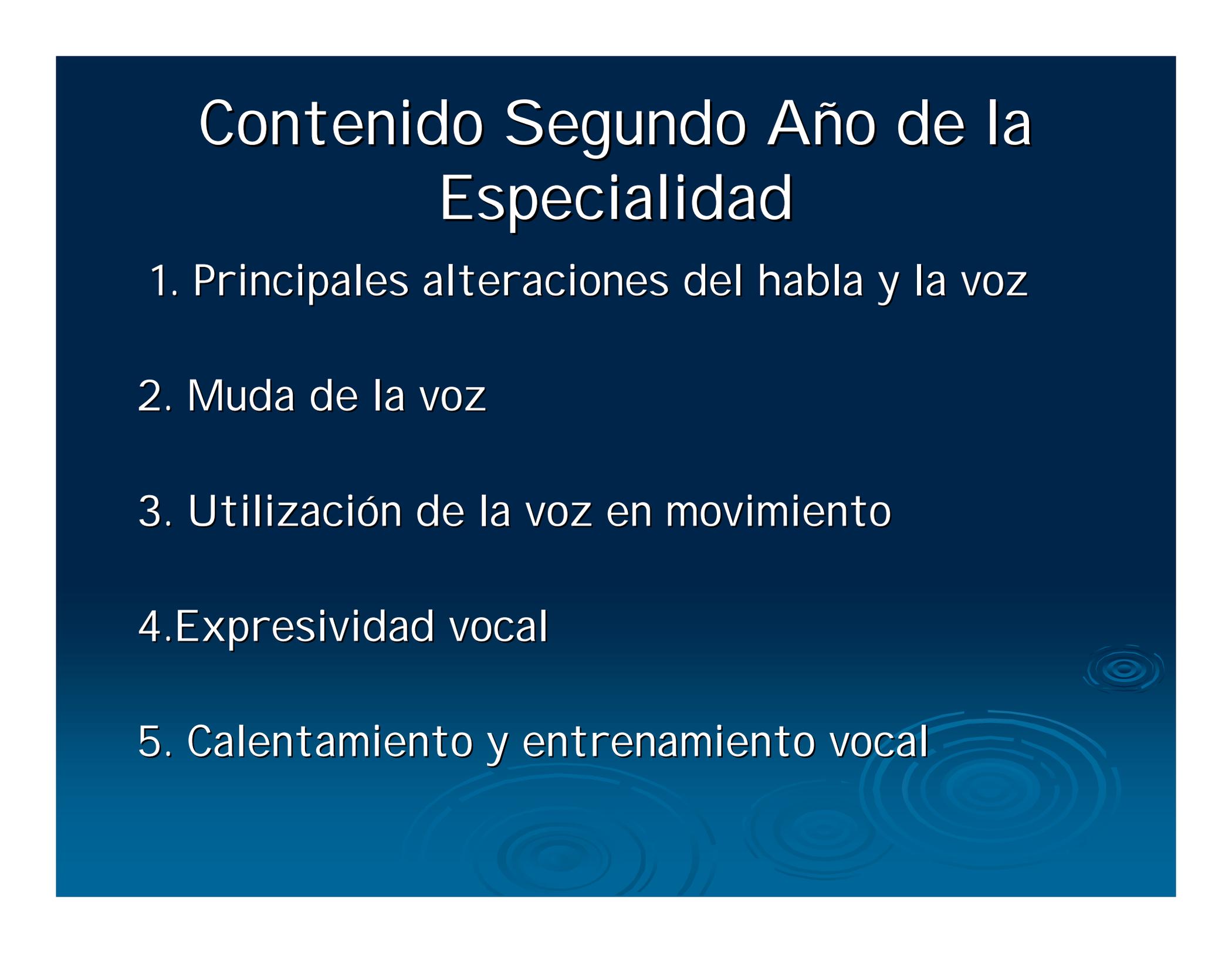
9. Dicción y articulación

10. Proyección

11. Profilaxis de la voz



Contenido Segundo Año de la Especialidad

1. Principales alteraciones del habla y la voz
 2. Muda de la voz
 3. Utilización de la voz en movimiento
 4. Expresividad vocal
 5. Calentamiento y entrenamiento vocal
- 

EL PROFESOR DEBE:

- ∅ Ser el modelo imitativo para el estudiante*
- ∅ Hablar siempre con intensidad media, buena articulación y velocidad normal*
- ∅ Jamás gritar al estudiantado*
- ∅ No control de la disciplina con la voz*
- ∅ No fumar en aulas o pasillos*
- ∅ Poner las reglas disciplinarias desde el primer día*
- ∅ Trabajar por equipos y hacer competencias*
- ∅ Evaluar cada actividad*
- ∅ Recordar que no trabajamos con adultos sino con adolescentes, debemos escucharlos y darle una explicación firme y razonable*

TEMA

UNO



OBJETIVOS

- ∅ *Definir comunicación, comunicación humana y sus niveles*
- ∅ *Valorar los principios que rigen el trabajo de los sistemas que intervienen en la comunicación oral*
- ∅ *Clasificar los sistemas que intervienen en la producción del Lenguaje Habla y Voz*

COMUNICACIÓN

Comunicación: Acto mediante el cual un mensaje elaborado por un individuo codificador es recibido por un decodificador

Comunicación oral: Mediante complejos procesos corticales, se elabora un mensaje que se dirige hacia los órganos fonarticulatorios y a través del medio aéreo llega al oído del receptor y de ahí a las zonas corticales correspondientes donde se realiza su comprensión

NIVELES DE LA COMUNICACIÓN ORAL

Lenguaje: Capacidad exclusiva del hombre de abstraer los fenómenos de la realidad y designarla mediante símbolos convencionales

Habla: Es el resultado de los movimientos del aparato fonoarticulatorio

Articulación: Posición correcta que adoptan los órganos articulatorios para la emisión del fonema

Voz: Emisión de sonido laríngeo al adoptar las cuerdas una posición fonatoria

PRINCIPIOS QUE RIGEN LA COMUNICACIÓN ORAL

Unidad Funcional : Trabajo en equipo, concatenado de todos los órganos que intervienen en la comunicación oral

Parasitismo Anatómico: Órganos que utiliza la comunicación oral pero básicamente cumplen funciones vitales para la vida

***Bivalencia funcional:** Se divide en estadística e ideal*

***Estadística:** Es la forma no catalogada como ideal de hablar en algunas regiones en un momento dado*

***Ideal:** Es la forma catalogada como ideal de acuerdo a lo normado en cada nación*

SISTEMAS QUE INTERVIENEN EN LA COMUNICACIÓN ORAL

SISTEMA	FUNCIÓN	ÓRGANOS	RESULTADO
SNC	CODIFICADORA - DECODIFICADORA	CEREBRO CEREBELO MÉDULA	HABLA INTENCIONAL Y SIGNIFICATIVA
SNP	CONDICIONES DE REALIZACIÓN	NERVIOS	HABLA INTENCIONAL Y SIGNIFICATIVA
ENDOCRINO	EQUILIBRIO NEURO MUSCULAR	GLÁNDULAS	HABLA INTENCIONAL Y SIGNIFICATIVA
RESPIRATORIO	APORTA EL AIRE ESPIRATORIO	PULMONES	COLUMNA ÁEREA ESPIRATORIA

SISTEMAS QUE INTERVIENEN EN LA COMUNICACIÓN ORAL

SISTEMA	FUNCIÓN	ÓRGANO PRINCIPAL	RESULTADO
TONAL	FONATORIA	LARÍNGE	SONIDO
RESONANCIAL	MODIFICADORA	CAVIDAD NASAL	CALIDAD VOCAL
ARTICULATORIO	MOVIMIENTOS MUSCULARES	BOCA	PALABRA
CONTROLADOR	REGULADORA	OIDO	EXPRESIÓN ORAL CORRECTA

TEMA

DOS



OBJETIVOS

- Ø *Identificar alteraciones de la comunicación oral*
- Ø *Identificar las diferentes hiperfunciones*
- Ø *Valorar conducta a seguir ante una alteración de la comunicación oral*

*PRINCIPALES ALTERACIONES LOGOFONIATRICAS
a detectar en el grupo de aficionados*

- 1. Tartamudez*
- 2. Tartaleo*
- 3. Dislalia*
- 4. Disfonía*
- 6. Tonopatía*
- 7. Rinopatía*

CARACTERISTICAS FUNDAMENTALES

TARTAMUDEZ: *Alteración de la fluencia oral, de causa no conocida, caracterizada por tonus, clonus, sincinesias y conciencia del problema que generalmente lleva a complicaciones psicológicas*

TARTALEO: *Alteración de la fluencia oral, de causa heredo-constitucional, caracterizada por taquilalia, clonus, embolofrasias y no conciencia de su problema*

Toma otros canales de la comunicación como la lectura, escritura y conducta

TONUS: Contracciones musculares involuntarias, principalmente ante la pronunciación de una consonante

CLONUS: Repeticiones involuntarias de sonidos, sílabas o palabras

SINCINESIAS: Movimientos que acompañan al tonus

EMBOLOFRASIAS: Son sonidos, sílabas o palabras que aparecen durante la expresión oral para llenar espacios durante el habla

TAQUILALIA: Rapidez excesiva en el habla, puede aparecer sola o en el Tartaleo, en ambos casos afecta el habla, lectura y escritura

CONDUCTA A SEGUIR

TARTAMUDEZ

- . Remitir al Logofoniatra*
- . Aumento del vocabulario mediante la lectura*
- . No corregir directamente, no apurar, no exigir, no exhibir, no regañar, no obligar*
- . Enseñar a utilizar la relajación*
- . Enseñar a utilizar la respiración costodiafrágica*

CONDUCTA A SEGUIR

TARTALEO

- .Remitir al Logofoniatra*
- .Aumento del vocabulario mediante la lectura*
- .Memorizar versos o poemas con la entonación adecuada*
- . Lectura en voz alta marcando bien la articulación, llevar todos los signos de puntuación.*
- .Hacer narraciones amplias, despacio, con buena entonación y articulación*

BIOFISIODINAMIA ARTICULATORIA

- ∅ *Nivel de articulación I: Entre labios y dientes
P, B(V), M, F.*
- ∅ *Nivel de articulación II: Entre borde inferior de incisivos superiores y límite de cara interna de la encía superior hasta 2 cm T, D, N, L, R, S*
- ∅ *Nivel de articulación III: Entre tercio anterior y tercio medio del paladar CH, LL (Y), Ñ*
- ∅ *Nivel de articulación IV: En el istmo de las fauces (velo y sus pilares, la base de la lengua y la pared faríngea posterior) K, G, J*

FACTORES QUE INTERVIENEN EN LA PRODUCCION FONEMÁTICA

- ∅ Determinada presión orgánica o muscular*
- ∅ Determinada presión aérea*
- ∅ Determinada posición velar*
- ∅ Ausencia o presencia de vibraciones laríngeas*

DISLALIA: Alteración de la articulación, debido a una inhabilidad o incapacidad para la producción de los fonemas, de causa orgánica o funcional

Orgánicas: Cuando alguna estructura de la boca está alterada, ejemplos: frenillo sublingual corto, mordidas abiertas no compensables

Funcionales: Cuando no hay alteraciones orgánicas, ejemplos: rotacismos o sigmatismos

CONDUCTA A SEGUIR

DISLALIA

.Remitir al Logofoniatra

.En caso de la d que es frecuente su incorrecta posición para su emisión, se puede corregir de la siguiente forma:

Apoyar el dorso de la punta de la lengua detrás de los dientes superiores en la encía (sin tocar los dientes) en esta posición dar un sonido largo y suave de d

- *Logrado el paso anterior finalizar con vocal y entre vocales debe alargarse el sonido y acentuarse la última vocal*

dá dé dí dó dú
adá edé idí odó udú

- *Posteriormente repetir palabras con d en todas sus posiciones*

- *Finalizar con lectura*

Frecuencia de realización: 5 minutos 10 veces al día

No pasar al siguiente paso hasta que no este automatizado el anterior

DISFONÍA: *Alteración de la calidad vocal, de causa orgánica o funcional*

Orgánicas: *Por lesión a nivel de cuerdas vocales, ejemplos: nódulos, pólipos, tumores*

Funcionales: *Por claudicación del sistema fonorespiratorio, sin que exista causa orgánica*



CONDUCTA A SEGUIR

DISFONIA

1-Enviar al especialista

2-Utilizar intensidad vocal moderada

3-No gritar

4-No cantar innecesariamente y al hacerlo emplear las técnicas del canto

5-No hablar bajo ruidos

6-Reposo vocal ante cualquier catarro, disfonía o molestia en la garganta

7-No exposición al polvo, sustancias irritantes o cambios de temperatura

8-No imitar voces sin previo entrenamiento

9- No control de la disciplina con la voz

10- Solo hablar si lo que va a decir es más importante que tu silencio

TONOPATIAS

Alteraciones del tono

- ∅ *muda orgánica: Por no haber un desarrollo armónico entre la laringe y el resto del organismo durante la pubertad (generalmente se produce normal)*
- ∅ *Muda funcional: Existe un desarrollo orgánico normal de la laringe pero el funcionamiento no es el adecuado*
- *Voz alternante: son cambios entre registros agudos y graves*
- *Voz sobreaguda: tono más agudo que el infantil*
- *Voz ultra grave: tono vocal excesivamente grave*

RECOMENDACIONES

1-Enviar al especialista

2-No deben actuar, cantar, ni hablar excesivamente

TONO: *Es el resultado del trabajo de las cuerdas vocales en posición fonatoria, en las tonopatias hay una hiperfunción a nivel de las cuerdas vocales*

RINOPATIA

Alteración de la resonancia nasal

- Ø Hiporinofonia: disminución de la resonancia nasal (obstrucción nasal, pólipo nasal)*
- Ø Hiperrinofonia: aumento de la resonancia nasal (inadecuada posición velar)*

RECOMENDACIONES

- 1-Enviar al especialista
- 2- Cuidados vocales

POSICIÓN CORPORAL CORRECTA

- ∅ Pies separados a nivel de los hombros*
- ∅ Peso del cuerpo distribuido por igual entre ambos pies*
- ∅ Alargar columna vertebral de la cintura hacia arriba*
- ∅ Hombros relajados*
- ∅ Elevar la cabeza pero sólo alargando la nuca y sin elevar la barbilla*
- ∅ Relajar mente y cuerpo*

IMPORTANCIA DE LA POSTURA

- 1-El comportamiento muscular es interrelacionado como eslabones de una cadena
- 2-La psiquis y el comportamiento muscular se interrelacionan
- 3-La emisión vocal es una manifestación de Comportamiento muscular del cuerpo
- 4-La emisión vocal es reflejo armónico o disarmónico del estado muscular
- 5-La voz es indisoluble del cuerpo y de la mente

HIPERFUNCIONES DE LA POSTURA

Inadecuada relación cabeza-tronco

-Adelantamiento de la cabeza

∅ pérdida del eje vertical del cuerpo

∅ bloqueo de vértebras cervicales

∅ distorsiona colocación de laringe (afecta emisión vocal)

1-Tensión y dolor del cuello (afecta voz)

2-Mandíbula apretada (articulación pobre y desdibujada)

3-Tensión y dolor facial

Hombros hacia delante y abajo

-Depresión de parte superior de caja torácica

1-Rigidez y dolor de hombros

2-Dificultad en movilidad del diafragma

3-Dificultad en la respiración costo-diafragmática

*Curvatura y rigidez excesiva de región lumbar
(para compensar desequilibrio superior)*

- Inadecuado encaje de abdomen en cavidad pélvica*
- Rigidez del diafragma (dificulta ascenso y descenso durante la respiración)*

Rodilla rígida (hiperextensión)

- Repercute en los pies (la presión se traslada hacia los talones)*

HIPERFUNCIONES RESPIRATORIAS

- ∅ Expiración forzada*
- ∅ Exhalar parte de la inspiración antes de iniciar la fonación*
- ∅ Respiración insuficiente o excesiva*
- ∅ Concentración exagerada en la respiración*
- ∅ Uso de respiración clavicular*

HIPERFUNCIONES FONATORIAS

- ∅ Aproximación incompleta de las cuerdas vocales*
 - ∅ Aproximación exagerada de cuerdas vocales*
 - ∅ Ingurgitación de vasos sanguíneos del cuello*
 - ∅ Participación muscular*
- 

HIPERFUNCIONES RESONANCIALES

∅ Apertura pobre de la boca

∅ Excesiva apertura de la boca

∅ Posición defectuosa de la lengua:

- Traslado excesivo hacia delante, atrás o arriba

TEMA TRES



OBJETIVOS

Ø *Describir pasos a seguir para la instauración de la respiración costo - diafragmática*

Ø *Valorar importancia de la instauración de la respiración costo diafragmática*

INSTAURACION DE LA RESPIRACION COSTO-DIAFRAGMATICA

- ∅ Respiración de flancos:*
 - 1. De pie, inclinando el tórax unos 45 grados*
 - 2. Colocar palmas de las manos en las últimas costillas*
 - 3. Ejercer presión manual como si fuera una mano al encuentro de la otra*
 - 4. Botar todo el aire por la boca, hasta quedar exhausto*
 - 5. Cerrar la boca y empezar a tomar aire por la nariz, lenta, suave y silenciosamente, hacer una pausa y expulsar lenta, suave y silenciosamente llevando las manos a la posición inicial*
 - 6. A medida que se domine el ejercicio, debe irse haciendo en posición cada vez más erecta.*

Ø *Respiración sonora:*

A punto de partida del anterior, emitir un sonido de e al empezar la espiración hasta finalizarla

Ø *Respiración sonora contando números:*

Al iniciar la espiración comenzar a contar números con la finalidad de ir cada vez aumentando el tiempo de fonación

∅ Respiración sonora diciendo palabras:

- *Meses del año, días de la semana, palabras, abecedario*

§ Respiración sonora diciendo frases:

Ejemplo: - hoy voy al cine

- *mañana es domingo*
- *voy a comer más tarde*
- *no hablaré mucho*
- *no fumaré más*

∅ *Respiración sonora diciendo oraciones:*

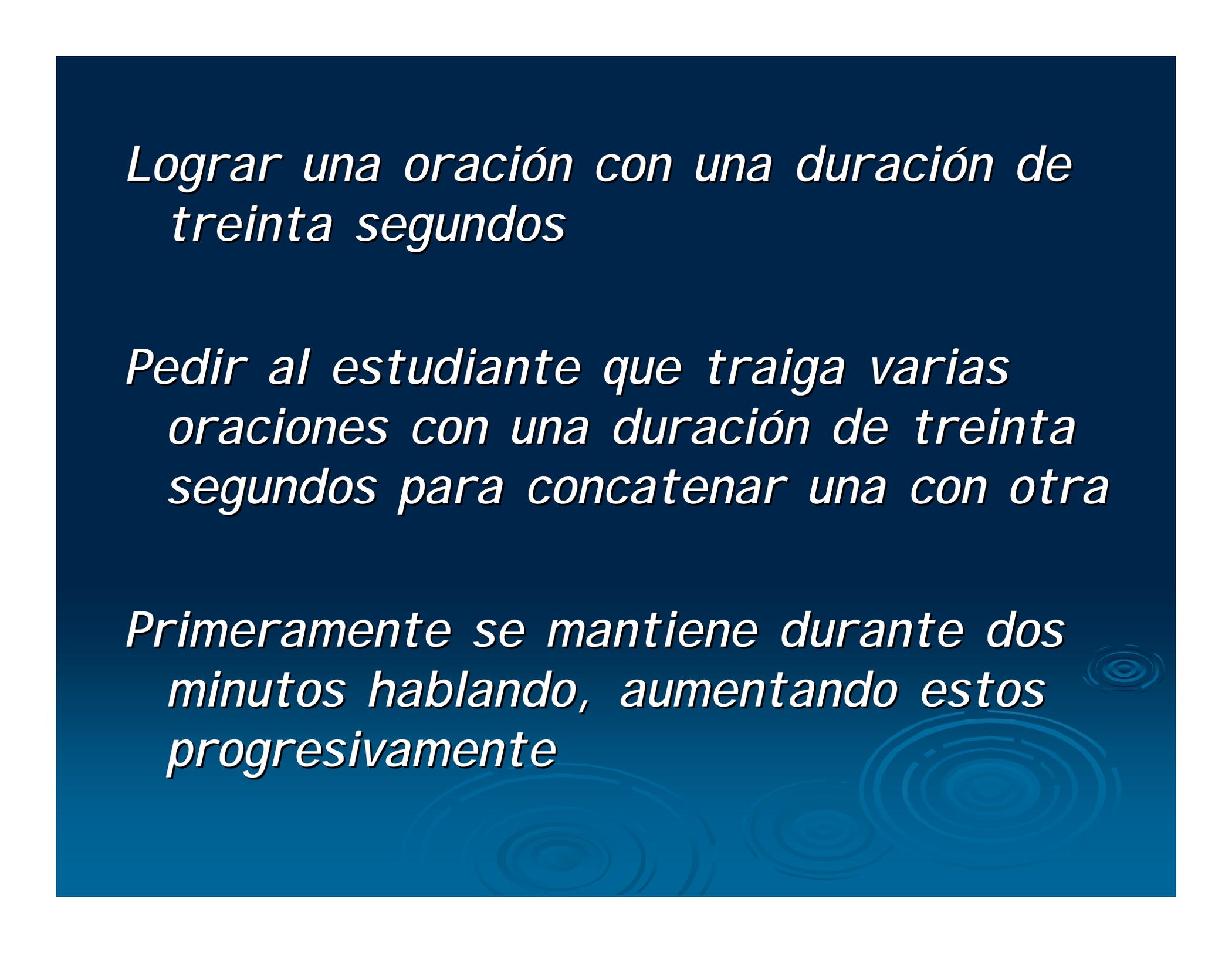
Ejemplos:

- *Mañana iré al cine del Mónaco*
- *Mañana iré al cine del Mónaco después del trabajo*
- *Mañana iré al cine del Mónaco después del trabajo con mi esposo*
- *Mañana iré al cine del Mónaco después del trabajo con mi esposo y un amigo*

Lograr una oración con una duración de treinta segundos

Pedir al estudiante que traiga varias oraciones con una duración de treinta segundos para concatenar una con otra

Primeramente se mantiene durante dos minutos hablando, aumentando estos progresivamente



Utilización de la respiración costo-diafragmática en narración

Vigilar las tomas de aire y que no se realicen hiperfunciones

-Para finalizar debe utilizar la respiración en movimiento y en distintas posiciones

*TEMA
CUATRO*



Objetivos

- ∅ Describir ejercicio básico de intensidad Vocal
- ∅ Explicar pasos a seguir para la instauración de la intensidad vocal

EJERCICIOS DE INTENSIDAD VOCAL

*1- _Conteo numérico con apoyo abdominal:
Contar números del 1 al 4, varias veces de
manera enérgica y fuerte, como si
estuviera dando órdenes de marcha, se
debe apoyar cada número en una
contracción abdominal*

*2-Contar números aumentando y
disminuyendo la intensidad de la voz.
Ejemplo: De 5 en 5*

3- Decir palabras con apoyo abdominal

4- Dar ordenes con apoyo abdominal

5- Aumentando y disminuyendo la intensidad. Pronunciar vocales, números, palabras, frases cortas o lecturas, ubicándose 3 puntos en una escala personal de intensidad: BAJO, MEDIO, ALTO

Realizar varias veces en cada intensidad y luego variar la intensidad de bajo a medio y alto y viceversa

6- Hablar dirigiéndose imaginariamente a cantidades alternativamente mayores y menores de personas

Para la realización de estos ejercicios se debe vigilar la utilización de la respiración costo-diafragmática, la ausencia de hiperfunciones

DESCUBRIR EL POTENCIAL DE VOZ

Decir textos con diferentes intensidades sin utilizar el potencial máximo, definiendo la intensidad elevada en la que no existan tensiones



Si no hay logros en la evolución de la intensidad se recomienda aumentar la articulación pero nunca usar el potencial máximo porque genera tensión y pérdida de la calidad vocal



*TEMA
CINCO*



OBJETIVOS

∅ Describir pasos para instaurar una buena articulación



EJERCICIOS DE ARTICULACION

Finalidad: Pronunciación exacta de las vocales, acentuar articulación de las consonantes, distinción de cada sílaba y elocución perfecta de cada palabra

GINNASTICA BUCAL

- ∅ Movimientos mandibulares verticales y horizontales*
- ∅ Abuchar ambas mejillas, y una a una*
- ∅ Tirar besos silbar*
- ∅ Movimientos de extensión bucal pronunciando exageradamente uiuauo*
- ∅ Movimientos linguales en todas direcciones*
- ∅ Vibración lingual*
- ∅ Labios en posición de sonrisa forzada y llevarlos a la posición de fruncido*

COMBINACIONES FÓNICAS QUE OFRECEN DIFICULTADES

∅ ACTÁ ---ACTÉ---ACTI ---ACTÓ ---ACTU

∅ ABSA ABSE ABSI ABSO ABSU

∅ ALRRA ALRRE ALRRI ALRRO ALRRU

∅ APSA APSE APSI APSO APSU

∅ APTA APTE APTI APTO APTU

∅ ARSA ARSE ARSI ARSO ARSU

∅ ASRA ASRE ASRI ASRO ASRU

∅ ATLA ATLE ATLI ATLO ATLU

∅ **Cuchicheo intenso y extenso** :Repetir frases cortas y sencillas de manera cuchicheada, como en secreto marcando bien la articulación y abriendo ampliamente la boca

∅ **Masticación sonora verbal**: Imitando los movimientos naturales de comer, contar números, decir palabras y frases cortas



Ø *Realizar lectura marcando bien la articulación y signos de puntuación*

Ø *Hacer una narración con buena articulación*



TEMA
SEIS



OBJETIVOS

∅ *Describir pasos para una buena colocación y proyección vocal*

EJERCICIOS DE COLOCACION

Coloca el sonido en la máscara ósea facial, mediante la vibración de la voz, teniendo la sensación que las partes blandas se insertan en las óseas

1-Aproximar suavemente los labios, hasta que hagan contacto entre ellos, colocar la lengua detrás de los dientes, crear la imagen de una pelota entre lengua y paladar (esto posibilita más espacio a la salida del sonido) hacer musitaciones suaves y largas, sin cambiar de posición comprobar por el tacto la vibración laríngea y nasal

∅ *Musitación unido a vocales: MMMó
MMMú MMMí MMMé MMMá
Cuidar la apertura bucal correcta en
las diferentes vocales*

∅ *Musitación unido a vocales terminado
en N: MMMann MMMenn MMMinn
MMMonn MMMunn*

∅ *Musitación partiendo de MUNNNá
MUNNNé MUNNNí MUNNNó
MUNNNú*

Combinando:

∅ *nnam- nnem - nnim - nnom - nnum*

∅ *unnmá - unnmé- unnmí - unnmó - unnmú*

∅ *mminn- mmonn- mmunn - unnní- unnnó -
unnnú*

∅ *Mmmá - nnné - mmmí- nnné - mmmá*

Vocalización

En la vocalización tener presente:

- ∅ *Postura corporal correcta*
- ∅ *Conciencia del vientre como centro de gravedad y dominio de los músculos abdominales e intercostales tonificados*
- ∅ *Apoyo respiratorio adecuado*
- ∅ *Abertura interior del fondo de la cavidad bucal.*
- ∅ *Liberación de la mandíbula*
- ∅ *Sensación de impacto de vibración del sonido en los resonadores supraglóticos*
- ∅ *Visualizar la salida del aire siguiendo una trayectoria vertical*
- ∅ *Visualizar la proyección de la voz al espacio exterior*

Vocalización

∅ Comenzar con las vocales "o" y "u"

∅ Búsqueda de resonancia palatina con la i,
Con tono medio emitir la vocal i, buscar
percibir el sonido en el paladar duro como
una nota tenida

Si la vocal es producida con tensión se
recomienda combinar con la u. Ej. uiiiiii,
luego subiendo y bajando el tono

∅ *Búsqueda de resonancia de las vocales e, a, o combinándolas con la u Ejemplo: ue, ua, uo*

∅ *Resonancia con consonantes nasales mi, ni, mui, nui, mue, mua, muo, nue, nua, nuo*

∅ *Se recomienda comenzar la práctica en un tono medio para ir ascendiendo y descendiendo en uno o dos tonos posteriormente*

EJERCICIOS DE TONO

- ∅ *Ubicar 3 puntos en una escala convencional personal de tono grave, medio y agudo.*
- ∅ *Bostezo suspiro abarcando los 3 puntos de tonos grave, medio y agudo.*
- ∅ *Masticación sonora del punto agudo al grave y viceversa.*
- ∅ *Pronunciar en diferentes puntos de escala tonal. Pronunciar vocales, números, palabras y frases cortas en tonos grave, medio y agudo.*

PROYECCIÓN

Finalidad: Lanzar la voz a distancia tratando que la cavidad bucal funcione como una bocina direccional y que el sonido alcance una determinada intensidad. La voz debe estar bien colocada y dominarse el proceso de fonación y articulación

∅ *Simular ecos: Emitir la voz en volumen bajo simulando ecos con palabras y frases cortas*

∅ *Cuchicheo intenso y extenso:*

De espalda a diferentes distancias e intensidades. Repetir palabras y frases cortas de manera cuchicheada marcando bien la articulación y abriendo ampliamente la boca dirigiéndolas a un punto determinado.



∅ *Básico de proyección:*

- . A la altura de la boca*
- . Tomar como punto la pared*
- . Dirigir la voz a ella a corta distancia al inicio*
- . Aumentar la distancia hacia la misma*
- . Puede realizarse con palabras, series numéricas, frases y conversando*

- ∅ *Megáfono imaginario: Este ejercicio lleva implícito colocación intensidad y proyección*
- *Poner las manos en forma de megáfono*
- *Pronunciar series numéricas, días de la semana, meses del año, etc*
- *Ir separando las manos una vez grabada esa sensación*
- *Llegar a frases y a textos*

OBJETIVOS

Describir pasos para una buena expresión vocal



LA PALABRA EXPRESIVA

Finalidad: Aplicar expresividad a la emisión verbovocal en el mensaje

1- Ejercicios de ritmo

Se trata de combinar el ritmo musical y corporal a la fonación

2- Ejercicios de expresión oral

- ∅ Práctica en textos de la velocidad oral (rápido, normal, lento)
- ∅ Práctica en frases variando las pausas, puntuaciones, acentos, modulación con y sin expresión corporal.
- ∅ Narración oral para estimular la modulación expresiva

*TEMA
SIETE*



OBJETIVOS

*Describir pasos para la resistencia,
potencia e independencia de la voz*



RESISTENCIA VOCAL

Finalidad: Lograr la menor propensión a la fatiga fonatoria

Esta ejercitación requiere del acoplamiento de la fonación con un trabajo físico comenzando siempre de moderado a intenso en ambos aspectos

EJERCICIOS

- Ø *Caminar lento emitiendo un sonido prolongado, luego frases largas y textos en tono medio*
 - Ø *Caminar rápido emitiendo un sonido prolongado, luego frases largas y textos en tono medio*
 - Ø *Trotar rápido emitiendo un sonido prolongado, luego frases largas y textos*
- 

INDEPENDENCIA DE LA VOZ

Contracciones corporales de uno o varios miembros mientras se mantiene la articulación vocal y buena articulación de un texto memorizado de un contenido expresado de un modo efectivo.

- ∅ Fonación rotando la cabeza. Primero con sonido y luego aplicando textos.*
- ∅ Fonación con contracción de un brazo, luego de ambos brazos.*
- ∅ Fonación con contracción de ambas piernas*

ASOCIAR DIFERENTES POSTURAS A LA FONACIÓN

- ∅ Realizar una postura difícil con sonido (Ejercicio individual). Se inicia con sonido neutro, luego con una frase hasta llegar a textos y canciones. Ej. Agachado, parada de manos, posición de puente, etc*
- ∅ Realizar una postura diciendo un texto con intenciones*

∅ *Realizar una cadena de acciones físicas cotidiana asociado a textos con diferentes intensidades*

∅ *Seleccionar una cadena de 6 a 8 posturas complejas asociado a un texto. Justificar cada postura con relación al texto*

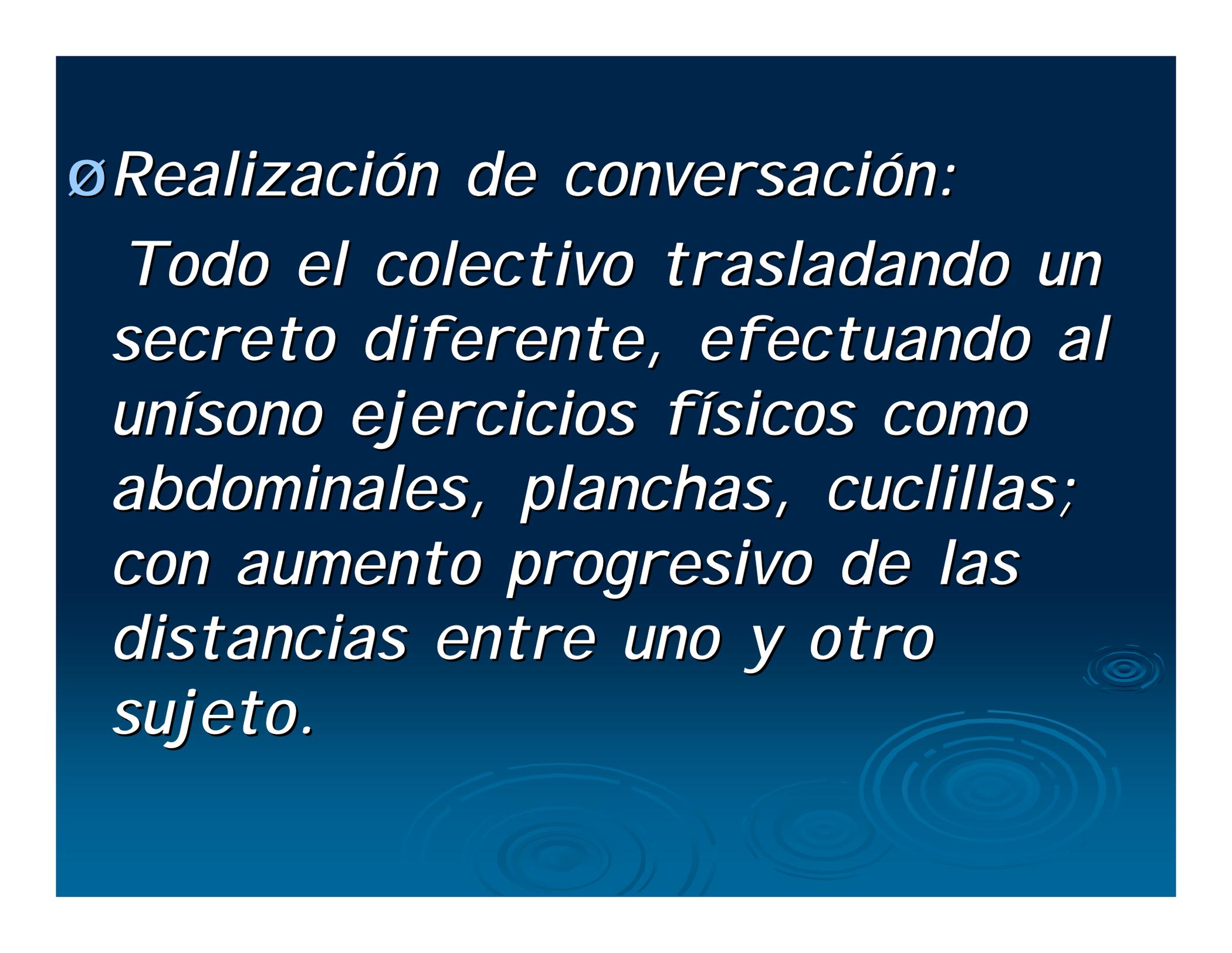
POTENCIACIÓN VOCAL

∅ *Finalidad*

Graduar la fuerza, el número y el tipo de armónicos de una emisión vocal para que ella llegue sonora y se proyecte fácilmente en una sala. Relacionado con la intensidad. La ejercitación en este caso implica mayor energía física

∅ Realización de conversación:

Todo el colectivo trasladando un secreto diferente, efectuando al unísono ejercicios físicos como abdominales, planchas, cuclillas; con aumento progresivo de las distancias entre uno y otro sujeto.



- Ø *Emitir vocales alargando el sonido desde el cuchicheo hasta una intensidad media y luego alta: caminando rápido, corriendo, saltando, bailando*
- Ø *Sosteniendo un mismo ritmo, salte la suiza en un mismo sitio durante 3 minutos, luego detenerse y decir un texto a intensidad media, luego alta. Controle la respiración*
- Ø *Repita el ejercicio anterior: desplazándose, variando el ritmo, diciendo el texto a la vez que salta la suiza.*

- ∅ Levantando a otro compañero, objetos pesados y luego caminando decir textos*
- ∅ Arrastrándose por el piso, decir textos o improvisar diálogos con diferentes intensidades*
- ∅ Luchando con un compañero improvisar diálogos a intensidad alta*

Se recomienda que se realice esta ejercitación en espacios abiertos, al aire libre como patios, jardines, parques, etc.

Tener en cuenta que en su vida profesional tendrá en ocasiones que usar la voz en este medio



Bibliografía

- ∅ *Perelló, J. Trastornos del habla. Editorial Científico-Médica (Barcelona, 1970).*
- ∅ *Cabanas, R. Biofisiodinamia de la articulación. Enfoque logofoniatrico. (Folleto)(C. Habana, 1972).*
- ∅ *Cabanas, R. Repercusiones psicológicas de los trastornos verbales y vocales. La Hab. 1972 (Folleto) Hosp. Pedro Borrás.*
- ∅ *Perelló, J. Canto-dicción 2da Ed. Barcelona. Ed científico técnica 1982 (Hemeroteca).*
- ∅ *Sardiñas. A. La terapia funcional en Logopedia y Foniatría. (Tesis) 1987.*
- ∅ *Pazo T, Rojas A, Álvarez E. El Arte de Educar la voz y la Dicción. Ciudad Habana. Editora Adagio 2005*



*Mejor es evitar la
enfermedad que
curarla
La medicina
verdadera es la que
previene"*

José Martí

