



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 36 – NOVIEMBRE DE 2010

“LA VOZ COMO INSTRUMENTO MUSICAL. CUIDADO Y MANTENIMIENTO”

AUTORÍA ANA MARÍA PORCEL CARREÑO
TEMÁTICA LA VOZ
ETAPA EP

Resumen

A través de este artículo se pretende destacar las posibilidades que tiene nuestra voz como medio de expresión, y cómo es considerada el instrumento musical por excelencia. Además, señalamos algunos ejercicios para conseguir una buena técnica vocal, realizando una respiración, articulación, entonación y resonancia de forma correcta. Por último, analizamos la importancia que tiene el cuidado de la voz y algunos principios que se deben tener en cuenta para la higiene vocal.

Palabras clave

La voz, instrumento musical, respiración, entonación, articulación, resonancia, tesitura.

1. LA VOZ COMO INSTRUMENTO MUSICAL

La voz es el instrumento ideal para comunicarnos entre nosotros. Esta comunicación puede ser convencional, utilizando el lenguaje verbal para transmitir sentimientos o estados de ánimo; pero también podemos utilizar la voz como un instrumento para expresar estados de ánimo que no pueden traducirse con palabras.

Es posible decir que el lenguaje musical supera al verbal en cuanto a la expresión. Por medio de la voz y la música se pueden expresar sentimientos que no son posibles expresar por medio del lenguaje verbal.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 36 – NOVIEMBRE DE 2010

No podemos olvidar que la voz se considera el instrumento expresivo por excelencia. Tiene un gran encanto y tiene la posibilidad de utilizar la poesía y la música al mismo tiempo.

Por todo esto, igual que aprendemos a hablar para comunicarnos mejor, tenemos que aprender a utilizar correctamente nuestra voz para conseguir expresar aquello que deseamos. Junto a esto, debemos conseguir un buen desarrollo del instrumento vocal para lograr una mayor capacidad expresiva. Es necesario conocer muy bien las partes de nuestro cuerpo que intervienen en la técnica vocal para desarrollar una correcta emisión del sonido.

En nuestra tarea como maestros, y sobretodo en el campo de la educación musical, debemos hacer al niño consciente de la importancia que tiene la voz y poner todos los medios necesarios para conseguir un buen desarrollo de su aparato fonador. Hay que enseñarle el mecanismo de la voz de la forma más sencilla posible: en la inspiración los pulmones se llenan de aire que será el que se transformará más tarde en sonido; y en la espiración, las cuerdas vocales se acercan entre sí y vibran al paso del aire, que, transformado en sonido adquiere amplitud y calidad en los resonadores, antes de ser expulsado. Por tanto, el control de la respiración, la articulación y un correcto uso de los resonadores es clave fundamental para una correcta emisión del sonido, es decir, conseguir una voz impostada.

▪ El aparato respiratorio

El aparato respiratorio está formado por la nariz, la tráquea, los pulmones y el diafragma. Su función consiste en mover el aire que necesitamos para conseguir una correcta emisión del sonido. Para esto, es importante trabajar los músculos intercostales y los del diafragma.

En la respiración existen dos fases:

- La inspiración, que se produce cuando se introduce el aire en los pulmones, por medio de la nariz.
- La espiración, que se produce al expulsar el aire. En ese momento se produce la articulación, la entonación y la resonancia del sonido.

▪ El aparato fonador

El aparato fonador está formado por la laringe y las cuerdas vocales. La laringe se sitúa sobre la tráquea que en los hombres se llama la “nuez de Adán”. Se trata de un tubo corto, con un extremo apoyado en la tráquea y otro en la base de la lengua. En el centro se sitúa la glotis que está recubierta por una membrana llamada epiglotis. A los lados de la glotis están las cuerdas vocales que son las que vibran al paso del aire.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 36 – NOVIEMBRE DE 2010

▪ El aparato resonador

Los resonadores de la voz humana son numerosos e incluso podemos decir que forma parte de él el esqueleto entero. No obstante, los resonadores más importantes están en los huesos de la cabeza, y son el paladar óseo, los senos, la faringe y cavum. Los huesos del pecho también son muy resonadores en las notas graves. Es muy importante que los resonadores tengan una buena calidad, ya que de ellos va a depender la belleza de la voz, así como su timbre y su amplitud.

2. LA TÉCNICA VOCAL. METODOLOGÍA Y RECURSOS.

Para conseguir una correcta voz hablada y voz cantada, se necesita una técnica vocal adecuada para conseguir una emisión correcta del sonido. Este proceso de aprendizaje debe ser continuo, basándose en la imitación de modelos y en la búsqueda de sensaciones.

Para el trabajo de la técnica vocal con los alumnos de Primaria, debemos utilizar ejercicios divertidos, fáciles y teniendo en cuenta la edad de los niños. Ellos aprenderán de un modo más rápido si los ejercicios con los que aprenden les resultan motivadores. De esta forma, conseguirán una voz impostada, mediante una respiración adecuada y el control de los órganos fonadores y resonadores.

2.1. Metodología y recursos para trabajar la respiración

Debemos enseñar a los alumnos a utilizar la respiración abdómino – diafragmática, desde la forma más sencilla a la más compleja. Lo más fácil es realizarla en posición tumbado boca arriba (conseguimos una buena relación), continuaremos con la posición de sentado y terminaremos por la más difícil, que es de pie.

Con la respiración abdómino - diafragmática, al inspirar el diafragma baja y los pulmones se llenan de aire; después de unos segundos de retención, se pasa a la espiración en la que el aire hace vibrar las cuerdas vocales produciéndose el sonido.

A continuación vamos a explicar algunos de los ejercicios que podremos llevar a la práctica en nuestra aula con los alumnos para trabajar la respiración; con ellos tomarán conciencia las fases de la respiración (inspiración y espiración) y visualizarán los movimientos correspondientes a dichas fases:

- En posición tumbado, decimos a los niños que imaginen que están dormidos para realizar una respiración lo más natural posible. A continuación, situamos una mano en el abdomen para sentir cómo ésta sube y baja según la inspiración y la espiración. También podemos poner en el abdomen algún objeto, por ejemplo un libro, para que el alumno visualice dicho movimiento.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 36 – NOVIEMBRE DE 2010

- Después de realizar los ejercicios tumbados, nos pondremos de pie. Cada niño, situado mirando a la pared, tendrá un globo no demasiado inflado sujetándolo entre su abdomen y la pared. Observaremos el movimiento del globo en la inspiración y la espiración.
- En posición de “jarra”, con las manos colocadas en la cintura y de pie, los alumnos observarán cómo al inspirar se expande la cintura y al espirar se encoge.
- Imaginamos que somos muñecos que se inflan y desinflan según inspiren o espiren. Nos estiramos del todo para inflarnos mucho con la inspiración, y tras unos segundos de retención y de quedarnos inmóviles, pasamos a desinflarnos soltando el aire poco a poco hasta quedarnos vacíos.

2.2. Metodología y recursos para trabajar la articulación

La articulación se considera como el principio del lenguaje verbal. Para lograr una correcta emisión del sonido es necesario tener una boca redondeada, los labios deben sobresalir un poco, la lengua situada plana y el paladar en posición de bostezo.

Antes de trabajar la articulación, debemos conseguir una adecuada relajación de las partes del cuerpo que intervienen en el proceso:

- Para relajar la mandíbula trabajaremos un movimiento de tensión y distensión, realizando movimientos hacia arriba, hacia abajo y en círculo; después la relajaremos.
- Para relajar los músculos labiales pasaremos de estar muy cerrado a muy estirado, creando tensión para después relajarlo. Un buen ejercicio es el de realizar vibraciones con los labios, o hacer movimientos circulares internos con la lengua.
- Estiramientos del cuello.
- Movimiento de los hombros, hacia delante, hacia atrás y en circunferencia.

Una vez realizados los ejercicios de relajación, pasaremos a trabajar la articulación mediante los siguientes ejercicios:

- Decir las vocales con el siguiente orden: U O A E, de forma exagerada y abriendo mucho la boca. Trabajemos la abertura vocal.
- Decir la frase: “Mare, mare, mare, mare” con movimientos grandes trabajando la tensión y relajación de la mandíbula.
- Trabajar refranes o trabalenguas.

2.3. Metodología y recursos para trabajar la entonación



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 36 – NOVIEMBRE DE 2010

Para el trabajo de la entonación el niño tomará como modelo a su maestro, es decir, tratará de imitarlo. Es por ello por lo que es muy importante que el profesor articule claramente, entone bien y resone con técnica.

Una vez conseguida la relajación y una buena articulación, trabajaremos la entonación mediante la práctica de intervalos, cantando por terceras, trabajando el acorde perfecto mayor, etc.

Hay que señalar, que con el trabajo de estos recursos, podemos encontrar algunos problemas en nuestros alumnos, como por ejemplo:

- Alumnos que hablan en lugar de cantar, o que tienen el registro muy agudo o muy grave, es decir, alumnos con falta de altura. Para corregir este problema es bueno practicar glisandos mediante la imitación de sirenas, flauta de émbolo, etc.
- Alumnos que tienen voz ronca. Para corregirlo pueden necesitar la ayuda del foniatra.
- Alumnos que desafinan. El problema puede suceder por falta de seguridad al cantar, por falta de atención o de práctica.

2.4. Metodología y recursos para trabajar la resonancia

Como se ha señalado anteriormente, para la resonancia del sonido prácticamente se utiliza todo el esqueleto aunque son los husos de la cabeza los más comunes.

Algunos de los ejercicios que podemos utilizar para su trabajo con los alumnos, son:

- Con las vocales en este orden: U O A E, debemos hacer creciendos y decreciendos buscando la máxima fusión de las vocales para que se produzca la resonancia.
- Inspirar y cerrando los labios, sin apretarlos, bajar la mandíbula inferior y emitir el sonido "m", una nota determinada o ascender en intervalos por terceras subiendo semitonos.

Para favorecer la resonancia debemos inclinar el cuello hacia abajo, y abrir la garganta simulando una sonrisa.

Todos estos aspectos harán que el canto en la escuela se trabaje de una forma más completa, y con él conseguiremos muchos objetivos, entre los cuales destacamos:

- Enseñar al alumno a estar relajado, derecho y en equilibrio.
- Desarrollar la oxigenación.
- Corregir defectos de articulación.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 36 – NOVIEMBRE DE 2010

- Controlar la voz y las partes del cuerpo que en ella influyen, mejorando la expresividad.

3. LA TESITURA VOCAL EN EDUCACIÓN PRIMARIA.

La tesitura es un aspecto que no debemos olvidar en la educación musical, ya que es imprescindible que el niño se sienta cómodo al cantar una canción. Por tanto, es muy importante que el maestro conozca la tesitura de cada uno de sus alumnos antes de programar el aprendizaje de una canción. Para ello, podemos realizar una serie de actividades ya que nos encontraremos con alumnos que se niegan a cantar solos por timidez y no podremos conocer su tesitura.

Para conocer la tesitura de los alumnos podemos llevar a cabo algunas de las siguientes actividades:

- Decir a cada alumno que cante una canción que conozca e ir dándole la referencia para que la vaya cantando más agudo o más grave, y así conocer su extensión.
- Cada niño irá diciendo su nombre cantando. El maestro lo irá diciendo grave o agudo y el alumno lo irá repitiendo hasta conocer hasta dónde llega su tesitura.
- Aún así, habrá alumnos que se nieguen a cantar solos, por tanto deberemos observarlos cuando canten con los demás compañeros poniéndonos a su lado para comprobar su tesitura.

Durante nuestro trabajo como especialistas en música, podremos encontrarnos con niños que no consiguen realizar el paso del hablar al cantar de una forma espontánea, sin dificultad, es decir, tienen una voz monótona. Este problema debe corregirse mediante ejercicios y canciones sencillas con muy pocos sonidos que el alumno aprenderá por imitación. Hay que tener en cuenta, que nunca deberemos apartar a estos alumnos de su grupo por el hecho de no cantar correctamente, ya que también podrán solucionar su problema al intentar imitar al maestro y sus compañeros.

La extensión de los niños en educación primaria, en general, es limitada, sólo abarca unos cinco sonidos. No obstante, esta tesitura puede ampliarse mediante una continua práctica de ejercicios cantados. Para ello, es importante trabajar con un repertorio de canciones amplio y variado teniendo en cuenta la edad de nuestros alumnos.

También para el desarrollo de nuestro trabajo, debemos saber que durante las etapas de infantil y primaria, los niños y las niñas tienen el mismo timbre de voz, al que llamamos "voz blanca". Esto durará hasta que el niño cambie su voz que dependerá de la naturaleza de la persona, no existiendo para ello una edad determinada.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 36 – NOVIEMBRE DE 2010

Por todo lo ya comentado, podemos deducir que con nuestro principal objetivo durante esta etapa, será la de conseguir con el trabajo diario una tesitura extensa ascendente y descendentemente; e intentar que los alumnos canten en un tono que les resulte fácil y adecuado.

4. IMPORTANCIA DEL CUIDADO Y MANTENIMIENTO DE LA VOZ. LA VOZ DEL PROFESOR.

En la educación musical, la voz del maestro cantando incluye en el desarrollo auditivo de los alumnos. En este sentido, hay quien piensa que es mejor para los niños tener una maestra de música, en lugar de un maestro; aún así lo verdaderamente importante es que sea un buen modelo a seguir para su alumnos con un buen conocimiento del aparato vocal y de cómo utilizarlo. Debe ser un maestro con un timbre y un sonido agradable, que afine y vocalice correctamente.

Como sabemos, la actividad docente conlleva en muchas situaciones a un esfuerzo vocal que, puede provocar alteraciones pasajeras o permanentes en la voz, y que pueden ser fáciles de tratar o precisar intervenciones quirúrgicas incluso.

Los factores de riesgo con los que deben tener cuidado los docentes para el cuidado de su voz, son algunos como los siguientes:

- Procesos inflamatorios: amigdalitis, sinusitis, bronquitis, etc.
- Alergias, tóxicos, fármacos, nódulos, etc.
- Factores ambientales: aire acondicionado, calor, tiza, polvo, etc.

La voz es uno de los elementos del cuerpo que más va a variar con el paso de los años. Siempre va a tener un timbre característico que nos va a diferenciar de los demás, pero con el paso de los años observaremos que el tono de voz es más grave y apagado, ocurriendo igualmente a hombre y a mujeres.

Esta pérdida de brillo vocal puede pararse o hacerse en menor grado mediante una buena formación y práctica vocal.

Algunos de los aspectos que debemos tener en cuenta para el cuidado de nuestra voz se destacan a continuación:

- No forzar la voz. Debemos captar la atención de nuestros alumnos mediante el gesto u otros medios que nos ahorren esfuerzo vocal.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 36 – NOVIEMBRE DE 2010

- Realizar ejercicios vocales diariamente para no perder el brillo en nuestra voz y las cuerdas vocales mantengan su flexibilidad.
- Cantar sin forzar la tesitura, para ello debemos adaptar el repertorio a nuestra tesitura habitual y de cantar de forma cómoda.
- Realizar una respiración correcta de forma relajada.
- Tener las fosas nasales aseadas para no tener obstáculos a la hora de respirar.
- No beber líquidos ni muy fríos ni muy calientes, para no provocar alteraciones en las cuerdas vocales.

5. BIBLIOGRAFÍA

- Aguirre de Mena, O. (1992). *Educación musical*. Málaga: Aljibe.
- Escudero, P. (1982). *La educación de la voz*. Madrid: Real Musical
- Sanuy, M. (1976). *Expresión dinámica*. Madrid: Morata.

Autoría

- Nombre y Apellidos: Ana María Porcel Carreño
- Centro, localidad, provincia: Granada