

MAYTE  
BOTELLA QUIRANT

# LA VEU

AL CENTRE

## PER QUÈ TREBALLAR LA VEU?

Perquè és el nostre instrument de comunicació i expressió principal. Per parlar, per expressar, per comunicar... necessitem la nostra VEU.



GENERALITAT  
VALENCIANA  
Conselleria d'Educació,  
Investigació, Cultura i Esport

TOTS  
A UNA  
veu



ABPA: APRENENTATGE BASAT EN PROJECTES ARTÍSTICS



"LA VEU"

Elaborat per Maria Teresa Botella Quirant per al CEFIRE Artísticoexpressiu  
Subdirecció General de Formació del Professorat. Conselleria d'Educació, Investigació, Cultura i Esport  
Amb llicència Reconeixement-NoComercial-Compartirigual 4.1 Internacional [1]  
Les imatges són lliures.

---

[1] <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

# ÍNDEX

---

## FASES

- Justificació
- Introducció
- Respiració
- Fonació
- Ressonadors
- Impostació i dicció



# TÈCNICA VOCAL

## 2 // INTRODUCCIÓ

---

- El domini tècnic de la veu implica una dedicació contínua i perllongada en el temps i excedeix la intenció d'aquest document que pretén ser una guia bàsica per a prendre consciència del procés respiratori i fonador, una exploració tímbrica que permeta conèixer les possibilitats vocals i poder realitzar-ne un millor ús.

Lluny de ser un manual teòric del procés vocal, s'exposarà de forma genèrica la fisiologia per entendre i poder atendre a través de la pràctica, el mecanisme de la fonació i aplicar-ho de forma individual (docent) o conjunta (grup-classe).

### CONTINGUT:

---

### DESCRIPCIÓ TÈCNICA

---

### EXERCICIS

Per a l'aplicació i consciència teòrica

# FORMACIÓ VOCAL

## 3 // DESCRIPCIÓ TÈCNICA

---

EN EL PROCÉS DE FONACIÓ INTERVÉ:

**L'APARELL RESPIRATORI**

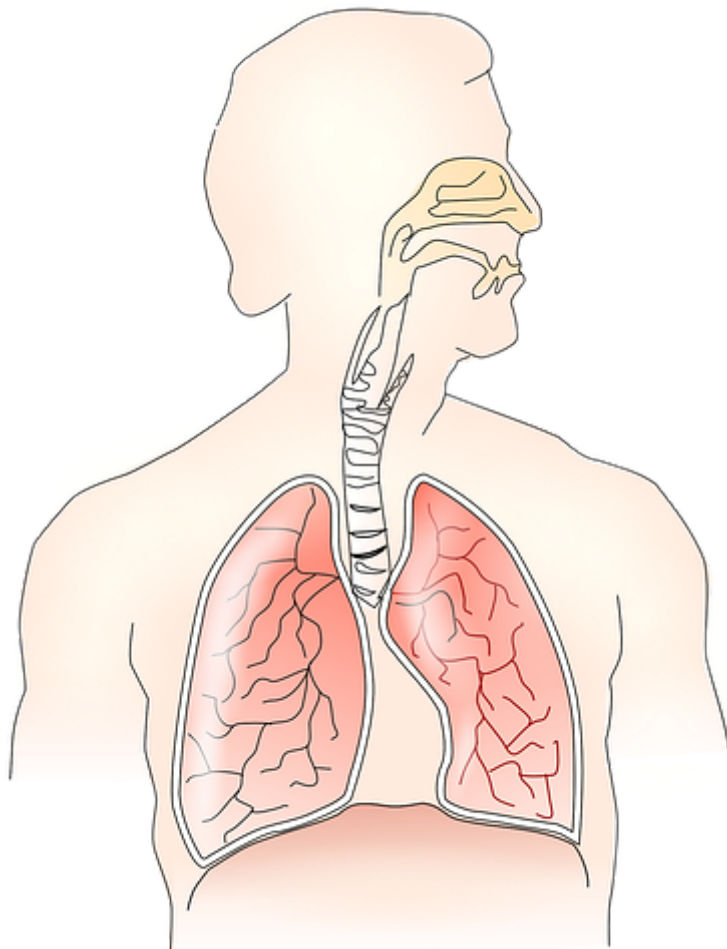
ON ES GENERA LA COLUMNA O CORRENT D'AIRE.

**L'APARELL FONADOR**

QUE TRANSFORMA EL CORRENT D'AIRE EN SO FENT-LO VIBRAR AL SEU PAS PER LES CORDES VOCALS.

**L'APARELL RESSONADOR**

ON L'AIRE TRANSFORMAT EN SO ADQUIREIX HARMÒNICS I OBTÉ QUALITAT I AMPLITUD.



# RESPIRACIÓ

---

- L'element fonamental de la veu és l'aire. El seu mecanisme és la generació d'una columna d'aire posada en vibració per mitjà de les cordes vocals que gràcies a l'ús de les cavitats i músculs interns pels quals passa i que actuen de ressonadors, produeix la diferent gamma de sons amb què conta la veu humana.

Per açò, el primer pas és poder ser conscient de la generació i control per mitjà d'una adequada inspiració, espiració i suport efectiu de la columna d'aire, ja que la respiració és un acte que es realitza des del naixement de forma natural i involuntària.

En el procés respiratori intervenen entre uns altres el nas, la boca, la faringe, la tràquea, els pulmons i el diafragma. En la inspiració, l'aire penetra pel nas o per la boca i, després de passar pel conducte de la faringe i la tràquea, arriba als pulmons que són un òrgan esponjós i extensible situat en la caixa toràctica.

---

## EXERCICIS

Per a l'aplicació i consciència teòrica

MÉS ENLLÀ DE L'OBJECTIU

D'AQUESTA CÀPSULA:

Hauràs de realitzar els exercicis que

trabarràs a partir de la pàgina 13

moltes vegades fins que comences a

ser concient del moviment.

---

# COSTELLES

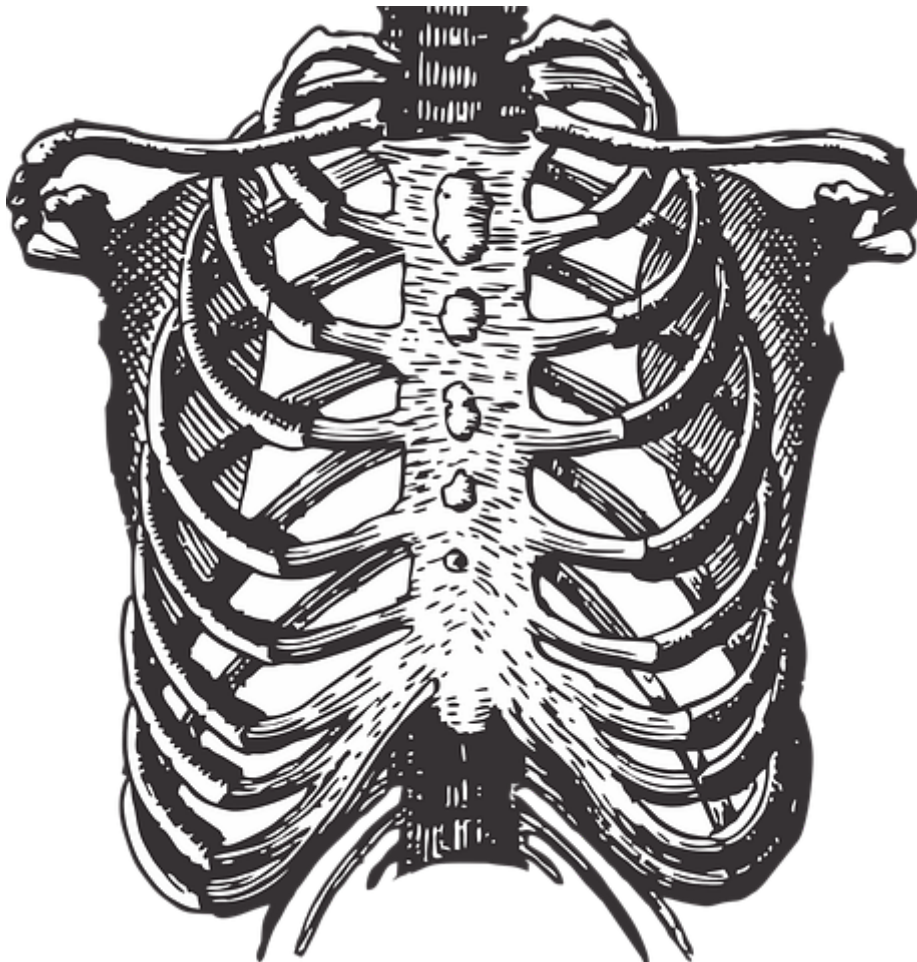
---

La caixa toràcica, està formada en cada costat per un total de dotze costelles, fixades totes per darrere a la columna vertebral. Les costelles es troben per davant disposades de la següent forma:

Set s'uneixen a l'estern, passant a denominar-se costelles fixes.

Tres mòbils ja que el seu cartílag es troba unit al cartílag de la costella anterior.

Dues flotants el cartílag de les quals queda lliure.





# MECANISME DE LA RESPIRACIÓ

---

A la inspiració, a l'omplir els pulmons d'aire, les costelles se separen i la caixa toràctica es dilata. El diafragma, "sòl" dels pulmons, descendeix durant la inspiració per a permetre la seua expansió.

Però en la mecànica respiratòria participen els músculs abdominals que fan de sostenidor i control de la columna d'aire per a l'expiració.

En l'expiració natural, el diafragma es relaxa i és espentat cap amunt a través de les estructures elàstiques dels pulmons, la cavitat toràctica i els músculs abdominals.

Per a una respiració controlada, base d'una producció vocal òptima, el diafragma pot ser espentat de forma controlada gràcies a la contracció activa dels músculs abdominals contra el contingut abdominal.

Exercicis pàgina 13

S'escolliran els exercicis en funció dels coneixements previs per adquirir una emissió d'aire correcta i controlada:

- A) Si no es tenen coneixements previs.
- B) Si es té control dels músculs respiratoris

# REFORÇ

---

Es denomina reforç al suport exercit per l'acció realitzada pels músculs abdominals i oblics que ajuden al diafragma a actuar de forma activa en la realització d'un corrent d'aire ferm.

Una postura corporal adequada afavorirà els moviments respiratoris i l'estabilització de la pressió interna per a mantenir una columna d'aire controlada.



# FONACIÓ

---

El procés de fonació és el generat per l'acció vibratòria que les cordes vocals realitzen en passar el corrent d'aire entre elles. Les cordes vocals són lligaments fixats a la laringe en la seua vora interna i l'espai comprès entre les dues vores lliures es diu glotis, aquesta queda oberta en la inspiració i espiració com a procés respiratori, però es tanca per a la fonació.

El mecanisme és el següent: les cordes vocals queden tancades, és a dir unides i sense buit glòtic. La pressió d'aire és la que obri la glotis eixint l'aire a través d'ella i els músculs de la laringe tornen a tancar la glotis, tornant-se a obrir per la pressió de la columna d'aire repetint-se el cicle vibratori de forma contínua.

Les cordes vocals vibren lateralment, obrint i tancant el pas de l'aire. L'altura del so variarà segons la posició i grau de tensió.

[Si vols saber més clica ací](#)

# RESONÀNCIA

---

La ressonància és el reforç del to inicial que es genera a les cordes des de les cavitats que es troben a partir d'aquestes; és a dir, totes les cavitats on poden entrar en vibració amb la freqüència fonamental.

El so generat a través de la vibració de les cordes vocals és un so molt feble i sense qualitat, i són els ressonadors els qui generen els harmònics, responsables de l'adquisició del color i potència sonora. La qualitat tímbrica del so dependrà de la qualitat de la columna d'aire i de l'ús dels ressonadors.

Els ressonadors principals són: el propi tub laringi, faringe, orofaringe, boca, nasofaringe, si paranasal. Cal remarcar que hi ha cavitats que tenen una funció propioceptiva de la veu, és a dir, són bàsiques per a la sensació. És el cas de les cavitats situades per dalt de la zona nasofaríngia com són per exemple els esfenoïdals.

Però per a realitzar un ús correcte de l'emissió a través dels ressonadors, així com de la dicció, resulta necessari el control de la posició de la llengua des de la seua arrel fins a l'àpex, el vel del paladar i la musculatura bucal, ja que les diferents vocals i consonants, seran generades a través de les diferents posicions que es realitzen.

# EXERCICIS INICIALS

## 4 // EXERCICIS

A-1) En posició horitzontal es realitzaran inspiracions amb una duració de quatre segons. Es prestarà atenció a la percepció d'un moviment expansiu de la zona alta abdominal, tant frontal com lateral.

A-2) Una vegada s'aconsegueix realitzar la inspiració des de la zona inferior dels pulmons expandint correctament, es començarà a practicar plantats.

S'iniciarà el control de l'expiració que durarà quatre segons, efectuant presió des del recte abdominal en l'expulsió intentant mantenir el màxim temps possible les costelles en posició oberta fins a l'últim segon que es buidaran completament per a tornar a iniciar la inspiració.

Les fases són:

Inspiració en 4 segons.

Retenir l'aire inspirat durant 4 segons

Expulsió en 4 segons.

No pot haver-hi descans des de l'expiració a la següent inspiració.

L'exercici tindrà una durada total de 2 minuts.

# EXERCICIS INICIALS

## 4 // EXERCICIS

A-3) Es treballarà el suport realitzant presió a partir dels músculs abdominals des de baix cap amunt així com s'atendrà a mantenir l'obertura lateral.

Açò permetrà expandir la zona diafragmàtica i costal, mantenint un corrent d'aire controlat.

Per a poder percebre el moviment, les primeres vegades es pot col·locar un cinturó sota el pit que envolte tot el perímetre corporal.

Realitzar durant quatre minuts sense parar entre els intervals:

4 segons d'inspiració.

4 segons manteniment amb reforç.

4 segons d'expulsió.

A-4) Una vegada percebut el moviment, es podrà realitzar inspiració en 5 segons  
manteniment amb control del moviment durant 5 segons  
expulsió amb una "s" durant 5 segons  
Cal vigilar de buidar a l'últim segons abans de procedir a la nova inspiració.

# AIB

Es realitzarà la següent taula de respiració atenent que:

- No pot realitzar-se descans o parada amb respiració completa ràpida fins que no finalitze la taula completa.
- S'ha de completar el total de segons amb inspiració d'aire. No en poden sobrar, per la qual cosa es realitzarà de forma pausada.
- El manteniment de l'aire es realitzarà amb el reforç abdominal per a la pràctica del mateix.
- L'expulsió de l'aire (per la boca) ha de realitzar-se amb una columna d'aire generada amb el reforç que es mantindrà fins a l'expulsió completa en l'últim segon.

Inspiració: de 0 a 6, manteniment: del segon 6 al 12, expulsió del 12 al 18, inspiració de nou sense descans del 18 al 24 i es continua durant tota la taula.

INS.	MAN.	ESP.
6	12	18
24	31	37
43	50	56
2	10	16
22	31	37
43	52	58
4	14	20
26	37	43
49	1	7
13	26	32

# EXERCICIS

El treball de fonació i ressonadors porta implícit un treball previ i permanent de generació d'un corrent d'aire de qualitat i el seu control, per aqò, tots els exercicis que s'exposen a continuació, hauran de preveure una inspiració controlada, conscient i completa amb expansió diafragmàtica i costal.

Per a iniciar l'inspiració de la columna d'aire i iniciar l'emissió, el suport que es realitze haurà de ser constant i controlat. Els músculs abdominals realitzaran una pressió cap a dins i cap amunt intentant mantenir l'expansió lateral fins a finalitzar l'emissió del so.

En resum: Inspiració en 4 segons, suport i emissió amb suport mantingut fins a finalitzar l'emissió.

1- Realitzar una emissió llarga amb "s-m-n-ny". La llengua haurà de pujar i recolzar el lateral fermament en els molars superiors. (10 vegades)

2- Variar la intensitat de l'emissió de la "s-m-n-ny" jugant amb la pressió del suport. (10 vegades)

3- Realitzar una "r" vibrant llarga controlant la quantitat d'aire gràcies al reforç, intentant realitzar la pressió contrària a la que es realitza al buidar d'aire, és a dir, cap avall i cap a fora. El maxil·lar inferior ha de quedar relaxat i descendit. (5 repeticions)



# EXERCICIS

4- Emetre variacions d'altura del so amb diferent direccionalitat utilitzant "ri-mi-ni", la consonant ajuda a l'ús de ressonadors i a la col·locació de la vocal més tancada de posició interior, la "i".

El canvi entre la consonant i la vocal ha de ser ràpid i amb la llengua ferma.

Direcció del so: ascendent, descendent i les seues possibles combinacions.

5- Practicar amb "si" i "su" amb les diferents direccions de so, prenent altures variades, tant des del greu a l'agut i al contrari.

6- Expressar a través de l'altura i el timbre amb la síl·laba "si". Gravar i comparar les diferències.

- Alegria
- Sorpresa
- Tristesia
- Enfadament
- Confiança

7- Realitzar intervals de tercera ascendent i descendent, pujant cromàticament fins a una octava amb el següent ordre:

PLI-PLE-PLA-PLO-PLU.

1º Repetir cada síl·laba per nota.

2º Realitzar la síl·laba en la primera nota i mantenir la vocal en la següent fins a tornar a la nota origen.

[Pica per seguir l'audició i fer la pràctica de l'exercici 1](#)

[Pica per seguir l'audició i fer la pràctica de l'exercici 2](#)

[Pica per seguir l'audició i fer la pràctica de l'exercici 3](#)

# BIBLIOGRAFIA

---

Blasco, V. "Manual de técnica vocal:ejercicios prácticos". Ñaque, Ciudad Real, 2002.

Botella Quirant, María Teresa, and José-María Esteve-Faubel. "Voz del docente como herramienta principal de comunicación en el aula." XIV Jornadas de Redes de Investigación en Docencia Universitaria. Investigación, innovación y enseñanza universitaria: enfoques pluridisciplinares. Ed. Universitat d'Alacant, Institut de Ciències de l'Educació, (2016)

Bustos, I. "La voz: la técnica y la expresión". Ed. Paidotribo, Barcelona, 2003.

Grassull, C. "La voz: orientaciones prácticas". Amalgama, Barcelona, 2011.

Le Huche, F. "La voz: anatomía y fisiología, patología-terapéutica" Masson. Barcelona, 2004

Menaldi, J. "La voz normal". Editorial Médica Panamericana, Buenos Aires, 2005.