

# MÓDULO 5

STAGE  
OF  
mind

## 5. VOZ Y DICCIÓN

El objetivo de este módulo es apoyar a las personas que participen en el programa a mejorar sus habilidades vocales y expresivas, así como superar las dificultades que puedan tener en el habla y la comunicación verbal cotidianas.

El módulo incluye tres secciones:

- ▶ La primera se centra en el funcionamiento de la voz;
- ▶ La segunda en cómo funciona en la lectura dramática (articulación clara, acentos);
- ▶ La última trata de cómo funciona la voz al cantar.

El módulo ofrece una completa introducción a la anatomía y a las técnicas de respiración, junto con una serie de ejercicios dinámicos y juegos interactivos que combinan el movimiento físico con el habla. Además, presenta interesantes actividades diseñadas para explorar e improvisar vocalizaciones, así como para crear oportunidades para el debate y la reflexión.

### 5.1 Resultados de aprendizaje

Al finalizar este módulo, los y las participantes del programa de formación mejorarán

- ▶ su expresión oral (dicción, volumen, tono de voz)
- ▶ su capacidad de escucha y de escucha activa
- ▶ la capacidad de expresar sus propias ideas y deseos
- ▶ su forma de dirigirse al público

### 5.2 Base teórica / Enfoque

Las actividades propuestas en este módulo se enfocan en restaurar la función natural de la respiración para mejorar tanto la voz como la capacidad de comunicación. Combinan tres métodos distintos que comparten este objetivo común, y que se centran específicamente en el papel de la respiración en la música y el habla. Además, reconoce la interconexión entre la respiración y el pensamiento, y busca liberar la voz natural de cada individuo.

Los métodos incluidos son:

- ▶ El enfoque de Mirka Gementzaki considera al cuerpo humano como un instrumento musical perfecto que necesita estar relajado para producir un sonido único. Si respiramos de forma natural, podemos producir un sonido que nos sorprenderá con sus tonos, intensidades, alcance y colores.
- ▶ El método de Kristin Linklater tiene como objetivo liberar la voz natural y profundizar en el significado de las palabras. Libera la voz y, por ende, libera al individuo.



- ▶ Las improvisaciones de Roy Hart ofrecen la clave para iniciar un viaje de descubrimiento ampliando nuestra imaginación. Según él, la voz es tan misteriosa e inexplorada como el universo.

Los y las participantes tendrán la oportunidad de explorar y descubrir el volumen, alcance, cualidades y colores de su voz, mientras sienten el poder del habla y los resonadores dentro del cuerpo humano. También trabajarán en mantener una tonalidad constante en una canción y mejorar su percepción musical.

El módulo combina ejercicios seleccionados de los métodos mencionados, junto con improvisaciones físicas y vocales, y los aplica a lecturas dramáticas y canciones. Se podrán elegir lecturas dramáticas del repertorio clásico o moderno.

## 5.3 Métodos de enseñanza y aprendizaje

Las actividades prevén un aprendizaje experiencial a través de ejercicios, improvisaciones, juegos y discusiones, para facilitar el aprendizaje individual y grupal. Se trabajará con cada participante de forma individual, pero también en parejas y grupos, para entender la situación vocal de cada persona y adaptar las actividades a sus necesidades.

Para garantizar la comodidad de todos y todas, se les preguntará regularmente cómo se sienten y siempre será posible adaptar las sesiones. Por ejemplo, si una persona tiene ansiedad social, se le ofrecerá un lugar privado en el espacio de trabajo donde se sienta cómoda, y se evitará el contacto físico si así lo desea. Será necesario adaptar los ejercicios en función de la capacidad y resistencia del grupo a medida que este progresa.

También se informará a los y las participantes desde el principio que pueden indicar si necesitan un descanso o interrumpir un ejercicio si sienten incomodidad, y el grupo puede decidir sobre la señal a utilizar en estos casos.

Todas las instrucciones presentadas son opcionales y no obligatorias, y es importante ser comprensivos, flexibles y sensibles para adaptar las actividades a las necesidades individuales de cada participante.

## 5.4 Descripción detallada del módulo

El respiro es el beso de Dios, dijo Yogi Bhanan. Cada persona tiene una voz única que es moldeada por su cuerpo, su carácter y su tono natural. Además, los resonadores que utilizan y la colocación de su voz también juegan un papel crucial en su sonido. En este módulo, nos centramos en enseñar a los participantes a utilizar el aire correctamente para mejorar su tono de voz, su registro vocal y su capacidad respiratoria.

El módulo está estructurado en varias secciones importantes para mejorar las habilidades de habla y canto de los y las participantes. En primer lugar, se introducirán diferentes métodos de entrenamiento vocal. Luego, se proporcionará información sobre la anatomía y la respiración natural. Se realizarán ejercicios básicos para aumentar la conciencia de las vibraciones del sonido y se trabajará en la colocación de la voz en varios resonadores del cuerpo. Además, se trabajará con extractos de texto y se realizarán ejercicios para desarrollar diferentes cualidades de la voz como el volumen, el ritmo, la pausa, el tono y el ritmo.



En la primera sección, se introducirá los principios básicos de los métodos mencionados anteriormente a través de ejercicios y juegos relacionados con las técnicas para calmar el cuerpo y la mente, apoyar el diafragma y controlar el aire al inhalar y exhalar.

La segunda sección se centrará en la anatomía de la cabeza y el pecho, y se utilizará dibujos y fotografías para explicar cómo funciona el sistema respiratorio. Esto es esencial para aprender la importancia del diafragma y de los ejercicios de respiración, y cómo mantener una postura correcta mientras se permanece en estado de relajación interna y activación externa.

En la tercera sección, se realizarán unos ejercicios para ayudar a los y las participantes a escuchar el sonido en las columnas vertebrales de otras personas y sentir las vibraciones y oscilaciones en sus propios resonadores de cabeza y pecho. A través de estos ejercicios, comprenderán que el sonido circula en el cuerpo humano y no se limita a la garganta y la boca, como muchas personas creen erróneamente.

En las secciones cuarta y quinta, se combinarán y conectarán los ejercicios previos con la lectura dramática para explorar el funcionamiento de las cuerdas vocales. El objetivo es enviar el sonido al resonador adecuado, asegurando que las cuerdas vocales suenen claras y que la vibración se transmita a través de las vocales en el espacio. Es importante recordar que las consonantes son fundamentales para la producción del habla, ya que dan forma a las palabras. Cuando se combinan con las vocales y se extienden en frases, todo el cuerpo resonará con el sonido producido.

Además de los aspectos técnicos del habla, también es importante tener en cuenta el significado del texto. Al aplicar los ejercicios y métodos a una lectura dramática específica, se pueden obtener múltiples beneficios, como tener una voz fuerte y clara, una amplia variedad de tonos y una expresión emocional orgánica y sin esfuerzo. Las improvisaciones y los juegos sugeridos están diseñados para fomentar un buen soporte diafragmático y la coordinación de movimiento y habla de una manera ligera y agradable.

En las secciones sexta y séptima, se han seleccionado partituras de música simples y accesibles para participantes sin experiencia previa. Cantar libera la voz aún más sin esfuerzo, ya que no tenemos tiempo para pensar demasiado y bloquear el proceso natural. Durante esta fase los y las participantes descubrirán en qué octava se encuentra su voz, si los hombres son bajos, barítonos o tenores y si las mujeres son sopranos, mezzosopranos o contraltos.

En general, este módulo ofrece una formación integral en técnicas y expresión vocal, lo que permite mejorar las habilidades para hablar y cantar con facilidad y disfrute.

## 5.5 Evaluación

La evaluación se adaptará a las competencias, la experiencia y las expectativas de cada individuo, teniendo en cuenta los retos únicos a los que pueda enfrentarse. El progreso de cada participante será evaluado en función de varios puntos clave, como la claridad del habla, la fuerza y extroversión de la voz, la afinación en el canto, la calidad del habla y del timbre de la voz, la duración y el control del volumen de la voz, y el apoyo adecuado del diafragma para proyectar la voz al hablar o cantar.

Para evaluar la eficacia de las actividades propuestas en la mejora de las competencias se utilizarán cuestionarios. Estos cuestionarios permitirán a los y las participantes expresar si perciben que han mejorado sus habilidades en estas áreas. Además, al final de cada sesión, se dedicará un tiempo a debatir estos temas para que puedan compartir sus experiencias. En el caso de los ejercicios en los que intervenga la voz, se podrá animarlos a llevar un cuaderno en el que anoten sus progresos o impresiones durante las distintas sesiones.



En el marco de la puesta en práctica de este programa de formación, se espera contar con la presencia y el apoyo de profesionales familiarizados/as con las personas participantes que puedan proporcionar una evaluación objetiva que garantice que la formación está alcanzando los objetivos previstos.

## 5.6 Recursos adicionales

- ▶ Boston, J., & Cook, R. (Eds.). (2009). *Breath in Action: The Art of Breath in Vocal and Holistic Practice*. Jessica Kingsley Publishers. London and Philadelphia.
- ▶ Linklater, K. (1992). *Freeing Shakespeare's Voice: The Actor's Guide to Talking the Text*. Theatre Communications Group. New York.
- ▶ Armstrong, R. (2003). *The spirit of technique*. Roy Hart Theatre. Retrieved from: <https://roy-hart-theatre.com/shop/the-spirit-of-technique/>
- ▶ Höfing, W., & Hommelsheim, C. (2012). *Your own voice in Life and Art*. Retrieved from: <https://www.wallihoefinger.com/en/media-en/your-own-voice.html>
- ▶ Höfing, W., & Hommelsheim, C. (2012). *Finding your voice. Interview with Rosemary Quinn*. Roy Hart Theatre. Retrieved from: <https://roy-hart-theatre.com/shop/finding-your-voice/>
- ▶ Windsor, J. (1996). *The sound boxes of Aeschylus*. The Independent. Retrieved from: <https://www.independent.co.uk/arts-entertainment/books/the-sound-boxes-of-aeschylus-1346982.html>

## 5.7 Referencias

- ▶ Linklater K. & Slob A. (2006). *Freeing the Natural Voice: Magery and Art in the Practice of Voice and Language*. Nick Hern Books. London.
- ▶ Yemendzakis, M., & Hefe, M. (2006). *Jedes Kind Kann Singen*. Bosse. Germany.

## 5.8 Actividades del módulo



## 5.8.I Ejercicios de introducción

<b>NOMBRE DEL EJERCICIO:</b> TIRA LA PELOTA
<b>Número:</b> 1
<b>Objetivos del ejercicio:</b> Calentar el cuerpo y la voz
<b>Nivel de enfoque:</b> Medio
<b>Energía requerida:</b> Alta
<b>Materiales:</b> Una pelota
<b>Duración:</b> 10 minutos
<b>Instrucciones:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Indica a las personas participantes que formen una línea recta, hombro con hombro.</li> <li>▶ Da un balón a la primera persona de la fila y pídele que lo coloque en el suelo y lo patee, gritando la palabra "pelota" con voz alta y clara, como si celebrara un gol en un partido de fútbol. Anima a aquellas personas que puedan tener dificultades con la actividad física a adaptar el ejercicio a sus capacidades, utilizando menos fuerza o imitando el gesto de dar la patada. Recuérdales que pateen el balón con suavidad para evitar hacer daño a nadie.</li> <li>▶ La siguiente persona de la fila repite el mismo ejercicio hasta que todas hayan tenido su turno.</li> <li>▶ Puedes sugerirles que utilicen diferentes tonos e inflexiones al gritar "pelota", para que la actividad resulte más divertida y atractiva.</li> </ul>

<b>NOMBRE DEL EJERCICIO:</b> REGULAR EL FLUJO DE AIRE
<b>Número:</b> 2
<b>Objetivos del ejercicio:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrollar la capacidad de regular el flujo de aire en la respiración.</li> <li>• Mejorar el control de la respiración y la producción de sonidos.</li> <li>• Estimular la imaginación y la creatividad sonora.</li> </ul>
<b>Nivel de enfoque:</b> Bajo
<b>Energía requerida:</b> Baja



**Materiales:** Ninguno

**Duración:** 10-15 minutos

**Instrucciones:**

- ▶ Invita al grupo a formar en círculo.
- ▶ Muéstrales cómo fruncir los labios, como si soplaran a través de una pajita.
- ▶ Pídeles que respiren hondo y exhalen lentamente a través de los labios fruncidos, regulando el flujo de aire para crear un sonido suave y constante. Para que el ejercicio resulte más interesante, puedes sugerirles que imaginen que están emitiendo diferentes sonidos al exhalar, como el sonido del viento, el susurro de las hojas o los sonidos de animales.
- ▶ Explícales que el control de la respiración es esencial para producir sonidos y que regular el flujo de aire a través de los labios fruncidos puede producir un sonido uniforme.

## 5.8.II Ejercicios centrales

### NOMBRE DEL EJERCICIO: IMITAR LOS ANIMALES

**Número:** 1

**Objetivos del ejercicio:**

- Despertar la imaginación.
- Calentar el cuerpo y la voz.
- Desarrollar la coordinación entre el cuerpo y el habla.

**Nivel de enfoque:** Alto (práctica individual) / Medio (práctica en grupo)

**Energía requerida:** Alta (práctica individual) / Medio (práctica en grupo)

**Materiales:** Ninguno

**Duración:** 10-15 minutos

**Instrucciones:**

- ▶ Reúne a todos y todas en un círculo.
- ▶ Pide a dos participantes que elijan un animal e imiten sus movimientos y sonidos. Tendrán que colocarse en el centro del círculo y empezar a imitar simultáneamente los sonidos y movimientos de sus animales.



Deberán interactuar como los animales que han elegido. Si es necesario, puedes hacer una demostración con una persona voluntaria. Es importante que les animes a utilizar la creatividad en sus movimientos y sonidos.

- ▶ Una vez que la primera pareja termina el ejercicio, selecciona a la siguiente hasta que todo el grupo haya participado.

Para ayuda a quienes experimenten ansiedad social, a sentir más comodidad, puedes sugerirles que cierren los ojos y visualicen el gesto del animal y su propio cuerpo realizándolo. También puedes invitarles a elegir un lugar del espacio de trabajo que les resulte seguro y cómodo para practicar el sonido del animal, ya sea susurrándoselo o haciéndolo en voz baja. Haz hincapié en que deben centrarse en su propia experiencia, en lugar de sentirse presionados para observarse o compararse con las otras personas.

## NOMBRE DEL EJERCICIO: CANTAR UN TEXTO

**Número:** 2

### Objetivos del ejercicio:

- Mejorar la entonación y la pronunciación.
- Practicar la interpretación de un texto a través del canto.
- Fomentar la confianza en la propia voz y capacidad vocal.

**Nivel de enfoque:** Medio (práctica individual) / Bajo (práctica en grupo)

**Energía requerida:** Media

**Materials:** Una copia de un texto elegido previamente para todas las personas participantes.

**Duración:** 20-30 minutos

### Instrucciones:

- ▶ Invita a los y las participantes a formar un círculo, de pie o en el suelo.
- ▶ Entrega el texto que van a cantar y da una breve explicación sobre su significado.
- ▶ Inicia un ejercicio de calentamiento vocal, con una vocal sostenida como "ooooo" para relajar la voz y la garganta.
- ▶ Guía al grupo para cantar el texto con un tono y ritmo uniforme, asegurándote de que mantengan la entonación y la pronunciación correctas. Si alguien del grupo canta el texto correctamente y con voz potente, puedes sugerir que sigan su ejemplo.
- ▶ Animales a interpretar el texto con sentimiento y emoción, destacando las palabras y sílabas que consideren más importantes.





- ▶ Corrige cualquier tensión en la garganta de los y las participantes y recuerda la importancia de mantener la garganta hidratada.
- ▶ Al finalizar la actividad, haz una breve reflexión sobre lo que han aprendido y cómo se han sentido al cantar el texto.

**Conceptos clave:** La **tonicidad** se refiere al tono o la entonación utilizada en el canto o la recitación del texto. Es la forma en que se expresa el texto con un tono específico y se le da un matiz emocional.

## NOMBRE DEL EJERCICIO: PREPARAR LA VOZ Y EL CUERPO PARA EL CANTO

**Número:** 3

### Objetivos del ejercicio:

- Calentar la voz.
- Desarrollar técnicas de extensión del registro vocal.
- Aprender la técnica de expansión del diafragma.

**Nivel de enfoque:** Alto (práctica individual) / Medio (práctica en grupo)

**Energía requerida:** Alta (práctica individual) / Medio (práctica en grupo)

**Materiales:** Ninguno

**Duración:** 30 minutos

### Instrucciones:

- ▶ De las siguientes instrucciones a los y las participantes:
  - Aflojad la mandíbula.
  - Mantened la boca abierta en todo momento al cantar, para que los dientes no se toquen.
  - Aflojad la mandíbula.
  - Mantened la boca abierta en todo momento al cantar, para que los dientes no se toquen.
  - Aflojad los músculos de la cara.
  - Colocad el cuerpo en línea recta, con los hombros relajados.
  - Respirad desde el diafragma y no desde el pecho.
  - Inhalad por la nariz y exhalad por la boca.
  - Mantened relajados los músculos de la garganta.



- Abrid el pecho para favorecer la respiración, y sentaos rectos para mantener una buena postura.
- Aseguraos de tener una base firme, con las piernas relajadas y sin que se toquen entre sí.
- Colocad la cabeza de forma natural, mirando hacia delante con el cuello ligeramente alargado.
- Respirad profundamente y, al exhalar, el sonido debe salir inmediatamente. Es el flujo de aire el que hace vibrar las cuerdas vocales.
- Ahora canta las notas y para que el grupo te siga.

► Ejemplos:

Three staves of musical notation. The first staff has notes with 'La' written below. The second staff has notes with 'La - a La - a La - a La' written below. The third staff has notes with 'Dall Dall Dall Dall Dall Dall Dall Dall' written below.

Two staves of musical notation. The first staff has notes with 'Bo-bo-bo-bo-bo-bo-bo-bo-boomm Bo-bo-bo-bo-bo-bo-bo-bo-boomm' written below. The second staff has notes with 'So - o Sa - a So - o Sa So - o Sa - a So - o Sa' written below. The number '116' is printed at the bottom left of the staff.



Fu Fu Fu Fu Fu Fu Fu Fu

Bom Bom Bom Bom Bom Bom Bom Bom Bom Bom Bom Bom Bom Bom Bom

Bo-bo-bo-bo-bo-bo-bo-bo-bomm Bo-bo-bo-bo-bo-bo-bo-bo-bomm

Hu - - - hu! Hu - - - hu!

Hu - - - hu! Hu - - - hu!

Schu - - - schu! Schu - - - schu!

Naaa - - nu? Naaa - - nu?



Bomm bomm bomm bomm bomm bomm bomm bomm

O - o - oh! O - o - oh!

Bomm bomm bomm bomm bomm bomm bomm bomm! -

A - a - ah! A - a - ah!

U - u - uh! U - u - uh!

Ju - hu - uh! Ju - hu - uh!

O - o - oh! O - o - oh! -

A - a - ah! A - a - ah!





### 5.8.III Ejercicios de cierre

#### NOMBRE DEL EJERCICIO: LIBERAR LA VOZ EXPLORANDO EL CUERPO Y LA RESPIRACIÓN

**Número:** 1

#### Objetivos del ejercicio:

- Permitir la libre circulación del sonido por todo el cuerpo y liberar todo el potencial de la voz.
- Hacer que los y las participantes sientan el sonido pasar por la columna vertebral.

**Nivel de enfoque:** Bajo - Medio

**Energía requerida:** Baja

**Materiales:** Ninguno

**Duración:** 15 minutos

#### Instrucciones:

- ▶ Pide al grupo de disponerse en una línea horizontal y te miren mientras muestras el ejercicio.
- ▶ Empieza a agacharte lentamente empezando por la cabeza, vértebra por vértebra, desde la primera de la cabeza, el atlas, hasta la última, el coxis. Mientras bajas, exhala y canta. Tras exhalar, detén el movimiento y espera con calma a que la nueva respiración. Cuando llegues a la posición final, que es cuando el coxis es la vértebra más alta de la columna, descansa un rato y pide al grupo que observe el movimiento que crea esta inhalación-exhalación libre. A continuación, levántate en posición recta, siguiendo exactamente el movimiento opuesto.
- ▶ Mientras vayas enseñando el ejercicio, explícalo paso a paso haciendo hincapié en la importancia de sentir el espacio entre las vértebras para la circulación del sonido.

- ▶ Ahora repite el ejercicio junto con los y las participantes y luego invítalos a hacerlo solos para que puedas guiarles, observarles y corregir cualquier error.
- ▶ Al final del ejercicio, se pueden plantear las siguientes preguntas a los participantes:
  - ¿Qué es lo que más te ha gustado del taller de hoy?
  - ¿Qué has aprendido en el taller?

## NOMBRE DEL EJERCICIO: COMPARTIR EXPERIENCIAS Y REFLEXIONES

**Número:** 2

### Objetivos del ejercicio:

- Crear un espacio para compartir sentimientos y asimilar mejor los conocimientos adquiridos
- Verificar si los y las participantes son capaces de expresar verbalmente toda esta experiencia.

**Nivel de enfoque:** Medio - Alto

**Energía requerida:** Baja

**Materiales:** Ninguno

**Duración:** 15 minutos

### Instrucciones:

- ▶ Pide al grupo de sentarse en círculo.
- ▶ Invita a cada participante a compartir su experiencia y a reflexionar sobre lo que ha aprendido durante la sesión. Puedes utilizar las siguientes preguntas para guiar el debate o añadir otras nuevas:
  - ▶ ¿Qué fue lo más importante que aprendisteis durante la sesión?
  - ▶ ¿Qué fue lo más difícil de la sesión de formación?
  - ▶ ¿Hay algo sobre lo que os hubiera gustado aprender o hacer de forma diferente en esta sesión?
- ▶ Por último, recuérdales que cambiar los hábitos respiratorios lleva tiempo y animales a ser pacientes y persistentes en su práctica.



## FIN DEL MÓDULO 5



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

El apoyo de la Comisión Europea a la elaboración de esta publicación no constituye la aprobación de su contenido, que refleja únicamente las opiniones de los autores. La Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.





## Programa de formación



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union