

IV JORNADES D'INTERCANVI D'EXPERIÈNCIES D'EDUCACIÓ FÍSICA
Castelló, 16, 17 i 18 de setembre de 2009

TALLER DE VOZ:
LOS COLORES DE LA VOZ

Por Jesús Marco Nácher
jesus@loscoloresdelavoz.com

Un instrumento musical requiere ser cuidado y utilizado correctamente para extraer de él buena música y afrontar con éxito el paso del tiempo. Por analogía, así también podemos considerar nuestro cuerpo, que refleja a través de la voz, unas veces con sutileza y en otras con gran evidencia, el estado y uso que de éste hacemos. La experiencia vocal nos acerca además, más allá de apariencias externas, a sentir todo nuestro ser en su totalidad, percibiendo también el estado interno, y convierte el mecanismo de la fonación en una herramienta esencial de comunicación y expresión. En este sentido, la voz es una de las características esenciales que mejor define la personalidad del individuo. A través de la voz expresamos nuestros sentimientos, pensamientos, necesidades y deseos. Una voz rica, expresiva y comunicativa permite afrontar con éxito objetivos personales y profesionales.

Las diversas formas de expresar ritmos, melodías y armonías con la voz o con el cuerpo nos pueden llevar a encontrar la belleza del deseo humano de compartir. Cuidar, potenciar, vivenciar la voz mejora tu relación contigo y con los demás. Desde el juego, la intuición y la alegría de aprender, en "los colores de la voz" viajamos por el mundo de la voz, los sonidos y la música.

Empleando los elementos que intervienen en la emisión de la voz de una forma integral, se enriquece y multiplica su expresividad, eliminando los obstáculos que impiden disfrutarla. Combinando técnicas antiguas y modernas de diversas culturas, se abordan aspectos como el miedo a hablar en público (miedo escénico), la dificultad de afinar, la respiración, la risa, las emociones, el ritmo...

EL TALLER DE VOZ

OBJETIVOS

Desarrollar diversas herramientas y habilidades de comunicación. Educar para saber escuchar. Mejorar la autoestima y aprender a cuidarnos. Aprender recursos sencillos y fáciles de aplicar. Potenciar la creatividad. Disfrutar a través de la música y la expresividad.

CONTENIDOS

Juegos de expresión y música. Técnicas vocales básicas. El sentido del humor; la risa. La voz y la música como herramienta de auto-conocimiento. La expresión artística multidisciplinar. Dinámicas de improvisación.

LA VOZ HABLADA

La voz es una herramienta muy importante en las relaciones humanas. Nuestra vida está inmersa en un sinfín de momentos de comunicación en los que la voz forma parte esencial del proceso. Desde el saludo trivial hasta la ceremonia más trascendente los sonidos vocales facilitan la transmisión de información de una manera inmediata. En “El libro de los abrazos”, Eduardo Galeano escribe: “[...] Cuando es verdadera, cuando nace de la necesidad de decir, a la voz humana no hay quien la pare. Si le niegan la boca, ella habla por las manos, o por los ojos, o por los poros, o por donde sea. Porque todos, toditos, tenemos algo que decir a los demás, alguna cosa que merece ser por los demás celebrada o perdonada.”

Y es que el mágico proceso de la emisión vocal es el resultado de una larga evolución de la especie humana como consecuencia de esa necesidad vital de comunicarnos.

LA VOZ CANTADA

Cantar es una de las maneras más expresivas para comunicar ideas y emociones. Con frecuencia, las personas se sienten incapaces por motivos de vergüenza, provocando una tensión que puede hacer experimentar cierto dolor o molestia al producir el canto.

Sin embargo, cantar es fácil y permite disfrutar de la música sin necesidad de adquirir ningún instrumento musical de gran presupuesto. Aprender a hacerlo en la edad adulta consiste principalmente en recuperar esa habilidad natural que tenemos al nacer y que hemos perdido por culpa de una serie de malos hábitos. Cantar fortalece la salud física y emocionalmente. Cuando se utiliza en el aprendizaje, ayuda en la dicción y a reducir problemas de tartamudeo. La actividad de canto también ayuda a conectar con la autoestima y la creatividad. Cuando se realiza en grupo, constituye una oportunidad excelente para disfrutar del placer de compartir.

EL APARATO VOCAL Y SU FUNCIONAMIENTO

Probablemente no se da importancia ni se reconoce el valor de la voz hasta que, por algún motivo, se pierde o se reducen drásticamente las posibilidades de su uso.

A través del análisis y la observación de la voz es posible detectar problemas y patologías tanto físicas como psicológicas. Después de cubrir una primera etapa en la que se realiza el diagnóstico, valoración o toma de conciencia de las condiciones vocales, se establecen los objetivos que se desean conseguir, ya sea a nivel personal o profesional.

En algunos casos las enfermedades de la voz son síntomas de problemas complejos de salud; en otros, simplemente pequeños o grandes errores funcionales. En todos los casos es recomendable establecer un proceso de educación y reeducación de la voz, donde conviene recordar que es especialmente importante respetar el ritmo de cada individuo.

LA RISA: EL SONIDO DE LA ALEGRÍA

Todos hemos podido comprobar como los estados de humor afectan a nuestra voz... y también como una voz determinada puede influir en nuestro estado de ánimo.

En el caso de la risa es notable su capacidad de contagiar a quien está al alcance de su sonido. La risa es probablemente uno de los mayores regalos que tenemos a nuestra disposición.

Se sabe que al reír se dilata el sistema vascular arterial, que se activa la glándula lacrimógena produciendo brillo en las pupilas y otros efectos beneficiosos para el organismo. La risa produce sobre todo una sensación de bienestar en todo el cuerpo y también en el pensamiento.

Al reír se moviliza el gran músculo del diafragma, ayudando a desbloquear la base del sistema de fonación.

EL CUERPO COMO INSTRUMENTO MUSICAL

Las posibilidades musicales del cuerpo humano son muchas. Ejercitarlas permite tratar aspectos como la psicomotricidad, la concentración o el ejercicio físico. Es una manera divertida de practicar una actividad con gran valor formativo y curativo.

Uno de los aspectos más interesantes de este enfoque es la capacidad de disociación, es decir, la posibilidad de generar dos o más actividades diferentes al mismo tiempo: mientras se marca un ritmo con las manos, los pies pueden ejecutar otro diferente al tiempo que con la voz se canta una canción. En este contexto encontramos la oportunidad de descubrir como tales habilidades forman parte del folclore o el simbolismo de las diferentes culturas de los pueblos.

Centrándonos en las posibilidades musicales de la voz, una de las mayores preocupaciones de muchas personas a las que les gustaría cantar, pero que no se atreven, es la afinación. Es un tema complejo que entra de lleno en la educación del oído y forma parte de la historia y de nuestro desarrollo cognitivo. En realidad, existen diversos sistemas musicales con sus correspondientes afinaciones y lo que para unos está afinado, para otros puede estar desafinado. Lo que en ningún caso conviene es que un sistema u otro impidan el placer que cualquier persona experimenta cantando o produciendo sonidos sin más.

Por añadidura, si ahuyentamos los miedos, habrá muchas más posibilidades de adaptarnos al sistema musical de nuestro entorno, ya que estaremos en disposición de escuchar con buena atención. Tal vez así podremos recuperar también la capacidad de jugar y experimentar para seguir aprendiendo como en las primeras etapas de nuestra vida.

Tan importante para la voz es su sonido como su silencio, espacio éste con el que se permite la percepción de la voz ajena. La tradición oral, con toda su sabiduría, nos recuerda siempre las distintas posibilidades:

“Quien canta su mal espanta”... y “En boca cerrada no entran moscas”.

Saludos musicales
Jesús Marco Nácher

BIBLIOGRAFÍA

CORNUT, GUY - *La voz*

Breviarios - Fondo de Cultura Económica

1985- ISBN: 84-375-0447-3

GARCÍA, LIDIA - *Tu voz, tu sonido*

Ed. Diaz de Santos

2003 - ISBN: 84-7978-557-8

BUSTOS SÁNCHEZ, INÉS - *La voz. La técnica y la expresión*

Ed. Paidotribo

2003 - ISBN: 84-8019-727-7

CHUN-TAO CHEN, STEPHEN G - *El tao de la voz*

Gaia Ediciones

ISBN: 84-8824-203-7

GRAHAM, HEWITT - *Cómo cantar*

Editorial Edaf

2004 . ISBN: 84-414-1483-9

BUSTOS SÁNCHEZ, INÉS - *Trastornos de la voz en edad escolar*

Ediciones Aljibe

ISBN: 84-9521-238-2

MCCALLION, MICHAEL – *El Libro de la voz*

Ediciones Mundo Urano

1998 - ISBN: 84-7953-246-7