



**LAURA BETANCUR DOMINGUEZ**

**RUTINAS DE ENTRENAMIENTO VOCAL**

**Para optar el título de Licenciada en Teatro**

**Licenciatura en Teatro**

**Facultad de Artes**

**Universidad de Antioquia**

**Asesora: Haydee Marín**

**Medellín**

**2019**



# RUTINAS DE ENTRENAMIENTO VOCAL

APORTES AL  
ENTRENAMIENTO  
VOCAL DEL ACTOR  
DE LA MAESTRA  
HAYDEE MARÍN A  
LOS ESTUDIANTES  
DE LOS PROGRAMAS  
DE TEATRO DEL  
DEPARTAMENTO DE  
ARTES ESCÉNICAS  
DE LA FACULTAD DE  
ARTES DE LA  
UNIVERSIDAD DE  
ANTIOQUIA

ASESOR  
TEMÁTICO:  
Haydee Marín

DEPARTAMENTO  
DE ARTES  
ESCÉNICAS  
FACULTAD DE  
ARTES  
UNIVERSIDAD DE  
ANTIOQUIA

# CONTENIDO

---



1. LA PREGUNTA .....	5
2. OBJETIVO GENERAL .....	7
2.1 OBJETIVOS ESPECIFICOS.....	7
3. DESCRIPCION DEL PROBLEMA.....	8
4. JUSTIFICACION.....	10
5. METODOLOGIA.....	12
6. PLAN DE ACCION.....	14
7. INTRODUCCION.....	16
8. RUTINA DE EJERCICIOS.....	20
8.1 EJERCICIOS DE PIE.....	20
8.2 EJERCICIOS SENTADOS.....	34
8.3 EJERCICIOS ACOSTADOS.....	39
8.4 EJERCICIOS DE PIE. SOLTURA DE LENGUA Y ROSTRO.....	45
8.5 EJERCICIOS DE PIE CON RESONANCIA.....	52
8.6 EJERCICIOS DE PIE CON IMPLOSIONES Y FONACION.....	60
8.7 EJERCICIOS DE PIE EMITIENDO MONOSILABOS Y FRASES.....	68
9. CONCLUSION.....	77
10. GLOSARIO.....	79
11. BIBLIOGRAFIA.....	81



# LA PREGUNTA...

---



Teniendo en cuenta el impedimento que se evidencia en la emisión clara y pura de la voz que se manifiesta en el gremio teatral, se reconoce la necesidad de fortalecer la formación vocal adoptando el desarrollo pedagógico y didáctico de la maestra Haydee Marín. En este sentido, la pregunta que orienta el presente trabajo es:

¿Cuáles son los aportes al entrenamiento vocal del actor ofrecidos por la maestra Haydee Marín a los estudiantes de los programas de teatro del Departamento de Artes Escénicas de la Facultad de Artes de la Universidad de Antioquia?

# OBJETIVO GENERAL

---

Recopilar los ejercicios aplicados por la profesora Haydee Marín en sus años como docente del área de la voz en los programas de Teatro del Departamento de Artes de la Universidad de Antioquia.

# OBJETIVOS ESPECIFICOS

---

1. Crear un cuaderno pedagógico que posibilite fortalecer las bases de técnica vocal garantizando el óptimo desarrollo del aparato fono auditivo.
2. Indagar y analizar referentes teóricos en los que se basa la propuesta de la Maestra Haydee Marín con el fin de sustentar los diferentes ejercicios y rutinas que propone para el entrenamiento actoral.
3. Analizar los diferentes componentes pedagógicos utilizados por la Maestra Haydee Marín en la conformación de sus aportes al entrenamiento vocal del actor en la Universidad de Antioquia.



# DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

---



En muchas ocasiones nos encontramos con estudiantes de actuación cuya voz parece impedir la total manifestación del habla en el personaje que interpreta. En algunos casos esto ocurre adrede, pero en la mayoría de ellos es solo la expresión de una impotencia dada por falta de la formación de la voz. Este hecho se puede evidenciar también en todo aquel que utilice su voz y su cuerpo al servicio de la interpretación y exteriorización de un texto.

La docente Lavinia Sorge en su trabajo de Tesis doctoral afirma que: *El entrenamiento vocal actoral debe tener una base sólida de fundamentación a través de un método, una perspectiva clara en su implementación técnica, enmarcada en la coherencia y continuidad que el trabajo de rutinas vocales ofrece sustentándose el área curricular que lo sustenta.* Y además sustenta que en la experiencia que lleva como docente encuentra como problema el siguiente panorama: *Es indudable que la formación vocal previa, en Colombia, no es frecuente y que si a esto adicionamos los malos usos y abusos que algunas veces encontramos en los jóvenes entre 17 y 27 años que son admitidos al Programa de Teatro, vemos una serie de factores de riesgo que dificultan un desarrollo adecuado de la voz: el hábito del cigarrillo, la drogadicción, trabajos de alta exigencia vocal (call center, vendedores, docentes de niños, etc), jóvenes que aún no han comenzado el proceso de mutación de voz y la elección de su condición sexual, entre otros, se convierten en factores que alteran su proceso de formación en el ámbito vocal y se convierten a la vez en un reto para el cuerpo docente que los enfrenta.* (Radovani, 2015)

# JUSTIFICACIÓN

---



---

Este trabajo busca consolidar un método que permita potencializar la línea de técnica vocal en las personas que desarrollen actividades en función a esta. Para este objeto se recopilarán los ejercicios trabajados por la profesora Haydee Marín durante su labor como formadora nutriendo esta tesis con su experiencia, su pensamiento, su completo estudio de la voz y las fuentes bibliográficas en que se sustenta.

El método de Haydee Marín tiene como eje central la solución de problemas de la voz a saber:

- Defectos en el uso y abuso de la voz
- Problemas respiratorios
- Inadecuada articulación
- Defectos de dicción
- Mala entonación, entre otros.

Es decir, todo aquello que no permite una emisión de la voz, fundamentado en la naturaleza del cuerpo.

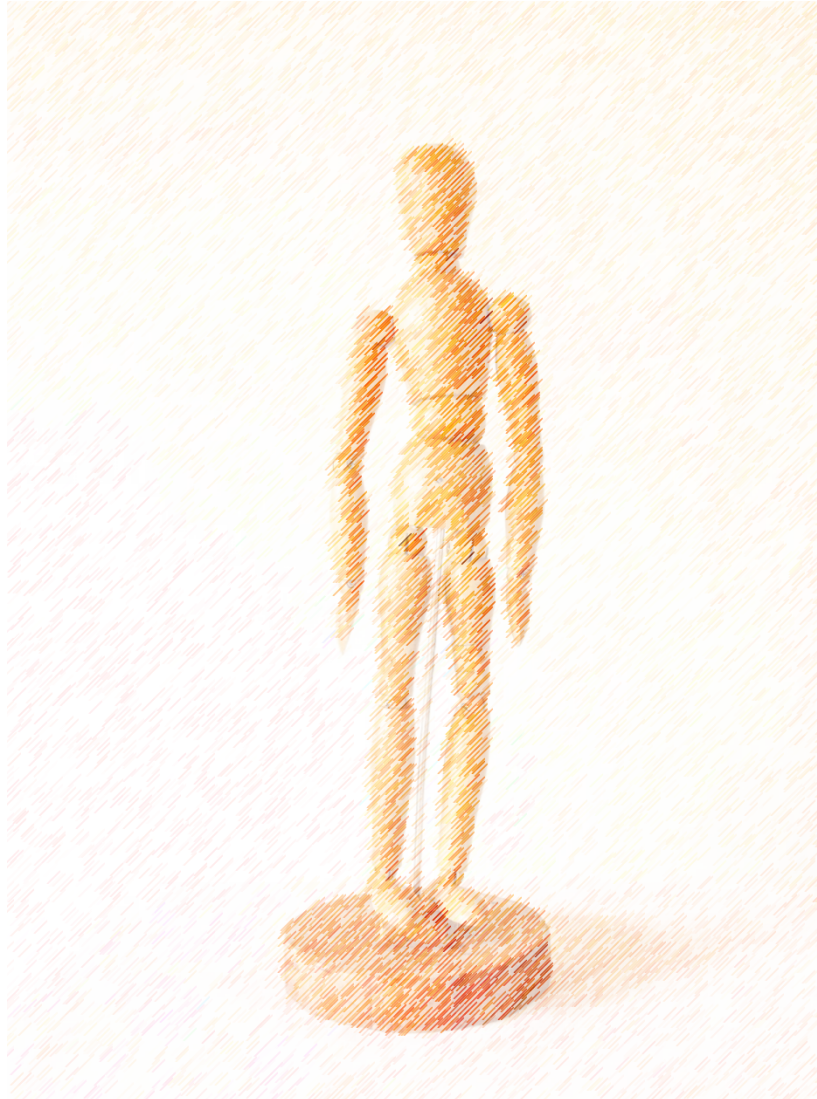
Además se recopilarán las rutinas de entrenamiento que tiene como principio la corrección de los “vicios vocales” y el *malménage*<sup>1</sup>, entre ellos: comer demasiado antes de una larga jornada como orador-a, hablar sin respirar, esclarecer la voz, y todas aquellas costumbres o hábitos que se adquieren en gran parte como reflejos de comportamientos sociales.

---

<sup>1</sup> Fussi y Magnani incluyen este término cuando se refieren al abuso vocal. (F.Fussi, S.Magnani, 1994)

# METODOLOGÍA

---





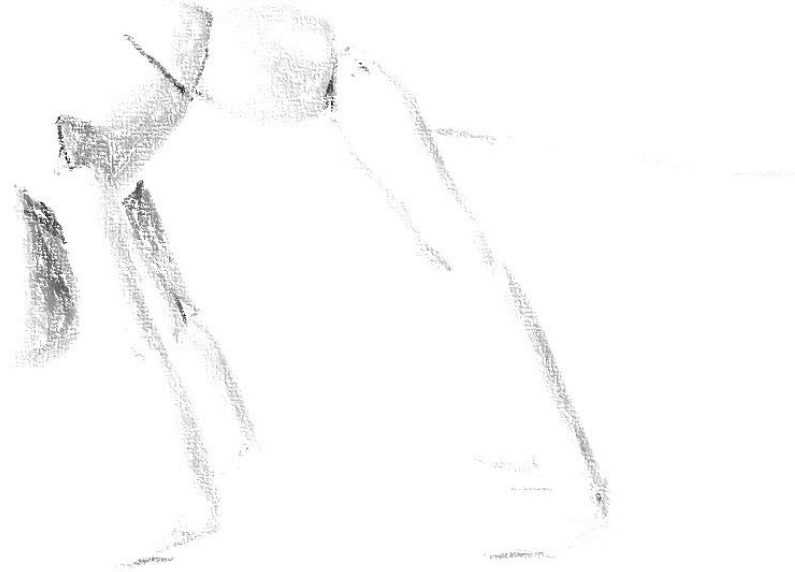
Este trabajo se lleva a cabo bajo una investigación cualitativa, en un nivel de conocimiento integrativo, con un tipo de investigación interactiva, en donde se pretende sistematizar los ejercicios trabajados por la maestra Haydee Marín adoptando una estructura didáctica que explique con claridad las repeticiones y la duración de cada ejercicio; se tendrán en cuenta las referencias teóricas utilizadas por la maestra Haydee Marin en las cuales se apoya para sus investigaciones y estudios de la estructuración del entrenamiento vocal.



# PLAN DE ACCIÓN

---

---



---

ETAPAS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ACCIONES	CUÁNDO	DÓNDE	CON QUIÉN	CON QUÉ
Investigación	Se indagará en cuáles son las	Recopilación de fuentes	2019	Biblioteca Universidad de	Laura Betancur Domínguez	Libros y libreta de apuntes

	teorías pedagógicas en las que se basa la maestra.	bibliográficas		Antioquia, bibliotecas municipales		
Recopilación de ejercicios	Se compilarán todos los ejercicios de la maestra a trabajar	Se efectuarán reuniones con la maestra Haydee Marín	agosto, septiembre de 2019	Lugar de encuentro Universidad de Antioquia	Laura Betancur Domínguez	Libreta de apuntes y cuerpos presentes para la adquisición de experiencia
Formulación de método	Re reunirán todos los ejercicios y se les dará un orden según su proceder frente al entrenamiento vocal	Escritura permanente.	octubre de 2019	Lugar de encuentro según lo disponga la maestra Haydee Marín	Laura Betancur Domínguez	Cuerpo presente y materiales acordes para la formulación del método

# INTRODUCCION

---



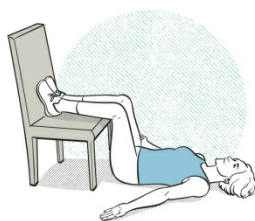
La voz es la expresión sonora de la respiración, ella se alimenta del aire que le proporciona el sistema respiratorio, lo cual se entiende por aparato sano, cumpliendo cada una de sus funciones de manera natural; su fuerza y su calidad son determinadas por el manejo del aire con la ayuda del diafragma, los músculos intercostales, la lengua, los dientes, los labios, la glotis y otros. Entre las funciones de la lengua, que es el musculo principal que hace posible diferenciar cada fonema, sus movimientos dentro de la boca utilizando el apoyo de los maxilares hacen articular cada sonido. Las malas costumbres, las enfermedades o fisionomía hacen que varíe la calidad de cada fonema. Los dientes a su vez cumplen la función de no dejar desviar la lengua para que esta pueda trabajar correcta y eficientemente, tanto es así que la mala postura de los dientes, una mordida con desniveles la ausencia de dientes tiende a provocar mala dicción y sonidos fantasmas.

Resulta entonces necesario meditar y fundamentar sobre una triada perfecta que permita el buen funcionamiento del habla y el canto. Estos tres elementos son: el cuerpo, el aparato sano y el aire. Esta triada debe entenderse como un trípode en donde si una de las partes está débil, el soporte se viene abajo, de tal manera es su interacción que la debilidad de una es la debilidad del conjunto.

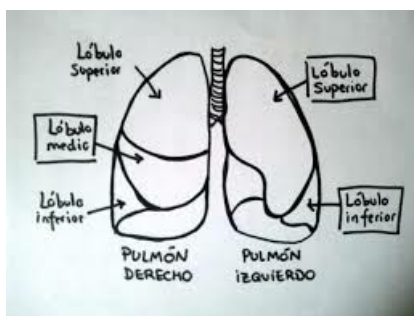
Para lograr una correcta respiración, es importante que se tome conciencia de la manera en como esta se lleva a cabo; para esto se ha de disponer el cuerpo relajándolo, soltándolo y sin ninguna tensión, en la posición "0": colocando las piernas a la anchura de los hombros, flexionando levemente las rodillas, esto para no tensionar y para tener sensación de libertad, evitar alguna fatiga y así mismo relajar los hombros y sentir el peso de las muñecas. La cabeza debe estar en posición recta mirando hacia el frente. Es fundamental que tome conciencia de la conexión entre el periné y la coronilla que forman una línea de aire, el periné debe estar relajado adoptando la sensación de eliminar fluidos, esto para mantener la apertura intercostal y posibilitar una entrada de aire suficiente. Una vez tomada esta posición pasamos ahora a efectuar la respiración

en cuanto tal, para ello la boca y la garganta deben estar con la posición adecuada; la boca debe soltar el maxilar sin separar los labios, esto es la postura llamada del “bobo”, la garganta debe formar una cavidad manteniendo la posición de la acción del bostezo, a su vez la lengua debe reposar en el lecho bocal y así permitir la entrada y salida del aire.

En ciertas ocasiones hay personas que tienen posiciones inapropiadas por falta de conciencia corporal, con ellas se recomienda apoyar la espalda y la cabeza en una pared, flexionar levemente las rodillas para que les facilite tomar conciencia de la línea del aire o recostar la espalda en el suelo, con los brazos relajados a los lados del cuerpo y reposar los pies en una silla, manteniendo una L entre los pies y el tronco.



La inhalación debe realizarse desde la soltura del periné expandiendo el diafragma y el aro intercostal hasta llenar por completo los pulmones. Para lograr con efectividad este ejercicio nos sirve la imagen de llenar una botella con agua, actividad que se lleva a cabo de abajo hacia arriba, tal como sucede en la inhalación, evitando así la mala costumbre de levantar los hombros al respirar y que solo se llene el lóbulo superior de los pulmones.



La exhalación debe realizarse manteniendo la apertura del aro intercostal, solo cuando se expulse todo el aire, el aro vuelve a la posición de reposo natural, para iniciar de nuevo el proceso de inhalación.

Es así como una buena postura corporal, a conciencia, con el cuerpo sin tensiones y relajado permite la entrada y salida del aire libremente, llenando completamente los pulmones y así tener una proyección y control del aire sin esfuerzos.

Los ejercicios que se van a relacionar a continuación requieren de la disposición corporal anteriormente dicha, además de que cada ejercicio se desarrolle de manera lenta y continua, acorde a las condiciones del aparato sano de cada persona, pero a su vez ir incrementando en los ejercicios para así tener mayor rendimiento de la voz.



# EJERCICIOS DE PIE

---




Una rutina es una costumbre o un hábito que se adquiere al repetir una misma tarea o actividad muchas veces. La rutina implica una práctica que, con el tiempo, se desarrolla de manera automática, por esta razón los siguientes ejercicios se enmarcan en el concepto de rutina ya que la repetición constante, lenta y consciente de cada ejercicio hará que el aparato sano y la triada mencionada en la nota introductoria permanezcan sanos y sin alterar sus funciones, ayudando al entrenamiento vocal del actor a partir de las técnicas de la Maestra Haydee Marín.


La serie de rutinas escritas a continuación, son el inicio del entrenamiento vocal ya que proporcionan al cuerpo la disposición y la relajación del mismo, posibilitando la emisión de una voz limpia y sin esfuerzos. La base de esta primera serie es la relajación con el fin de disminuir tensiones musculares; los músculos requieren de movimientos lentos y continuos para tener la facilidad de soltarse.

<b>RUTINA</b>	Respiración (inhalar –exhalar) emitiendo F sorda
<b>DESCRIPCION</b>	Pies paralelos a la anchura de los hombros, rodillas semi flexionadas, columna derecha, mirada al frente, maxilar relajado adoptando la posición llamada “BOBO”, inhalar y exhalar emitiendo una F sorda.
<b>REPETICION</b>	cinco (5) veces
<b>OBJETIVO</b>	Con este ejercicio se logra disponer el aire y calentar las cuerdas vocales y hacer conciencia de la buena respiración.
<b>GRAFICA</b>	


<b>RUTINA</b>	Respiración (Inhalar, deglutir y exhalar) emitiendo F sorda
<b>DESCRIPCION</b>	<p>Pies paralelos separados a la anchura de los hombros, rodillas semi flexionadas, columna derecha, mirada al frente; se inhala en un conteo entre 4 a 7 segundos, se deglute reteniendo el aire entre 5 segundos y se exhala entre 4 a 7 segundos</p> <p>Nota: es importante que al inicio de la realización de este ejercicio, los segundos del conteo sean acordes con la capacidad de cada persona, sin embargo, es aconsejable, en la medida que se adquiera más conciencia de la respiración, se incrementen los segundos adquiriendo así más capacidad y rendimiento del aire.</p>

<b>REPETICION</b>	cinco (5) veces
<b>OBJETIVO</b>	Disposición del aire, calentamiento de las cuerdas y control del aire
<b>GRAFICA</b>	
	

<b>RUTINA</b>	Respiración (Inhalar y exhalar) emitiendo con gárgara seca
<b>DESCRIPCION</b>	Pies paralelos separados a la anchura de los hombros, rodillas semi flexionadas, columna derecha, mirada al frente, inhalar y exhalar soltando el maxilar inferior en posición del bostezo, el aire sale con fuerza contra el paladar blando, tratando de hacer una G
<b>REPETICION</b>	cinco (5) aires
<b>OBJETIVO</b>	Corrección de problemas de voz nasal causados por el paladar caído. Ocasionalmente, cuando las rinitis no son muy fuertes, este ejercicio ayuda a corregir este tipo de nasalidad.
<b>GRAFICA</b>	
	

<b>RUTINA</b>	Respiración (Inhalar y exhalar) con sibilancia larga, continua
<b>DESCRIPCION</b>	Pies paralelos separados a la anchura de los hombros, rodillas semi flexionadas, columna derecha, mirada al frente, inhalar y exhalar en esta posición. La lengua debe estar relajada, por detrás de los dientes, en lo posible formar una canoa con la lengua.
<b>REPETICION</b>	cinco (5) aires
<b>OBJETIVO</b>	Apoyo del aire y proyección, corrección de problemas de lengua perezosa, corrige ciertos sonidos fantasmas.
<b>GRAFICA</b>	

<b>RUTINA</b>	Respiración (Inhalar y exhalar) emitiendo sibilancia corta, intermitente
<b>DESCRIPCION</b>	Pies paralelos separados a la anchura de los hombros, rodillas semi flexionadas, columna derecha, mirada al frente, inhalar y exhalar en esta posición. La fuerza de la sibilancia o el impulso para emitir este sonido, lo genera el diafragma, manteniendo expandido el aro intercostal.
<b>REPETICION</b>	cinco (5) aires

<b>OBJETIVO</b>	Apoyo del aire, proyección, corrección de problemas de lengua perezosa y fantasmas en la voz
<b>GRAFICA</b>	

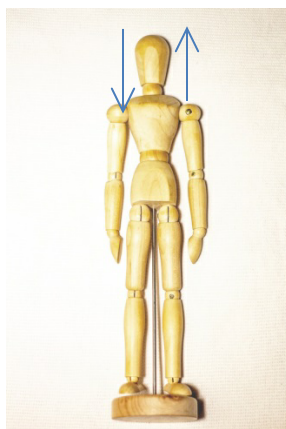
<b>RUTINA</b>	Respiración (Inhalar y exhalar) emitiendo F sorda con movimiento de cuello hacia los laterales.
<b>DESCRIPCION</b>	<p>Pies paralelos separados a la anchura de los hombros, rodillas semi flexionadas, columna derecha; la mirada guía el movimiento, es decir, los ojos inician y terminan el giro de la cabeza. Se inhala girando la cabeza hacia la derecha y se exhala volviendo al centro, (posición inicial); se inhala girando la cabeza hacia la izquierda y se exhala volviendo la cabeza al centro (posición inicial); así alternando los aires hasta completar las repeticiones.</p> <p>Nota: el movimiento de los ojos es fundamental para evitar tensiones en los ligamentos del cuello.</p>
<b>REPETICION</b>	seis (6) aires
<b>OBJETIVO</b>	Apoyo del aire, proyección, relación aire y movimiento y resistencia del aire.

**GRAFICA**



<b>RUTINA</b>	Respiración (Inhalar y exhalar) emitiendo F sorda con movimiento de cabeza hacia arriba y abajo.
<b>DESCRIPCION</b>	<p>Pies paralelos separados a la anchura de los hombros, rodillas semi flexionadas, columna derecha; la mirada guía el movimiento, es decir, los ojos inician y terminan el movimiento de la cabeza. Se inhala y exhala moviendo la cabeza hacia arriba y seguidamente se mueve la cabeza hacia abajo (casi rozando el mentón con el pecho) y se retorna al centro (posición inicial), todo este recorrido en un mismo aire en el momento de la exhalación. Se inhala de nuevo y exhalando se mueve la cabeza desde abajo hacia arriba, recorrido inverso al anterior.</p> <p>Nota: Este ejercicio requiere un dominio de la salida del aire, se realiza cuando haya un avance de la respiración.</p>
<b>REPETICION</b>	seis (6) aires
<b>OBJETIVO</b>	Apoyo del aire, proyección, relación aire y movimiento y resistencia.

**GRAFICA**



<b>RUTINA</b>	Respiración (Inhalar y exhalar) emitiendo F sorda con rotación de hombros.
<b>DESCRIPCION</b>	<p>Pies paralelos separados a la anchura de los hombros, rodillas semi flexionadas, columna derecha; la mirada hacia el frente. Se inhala girando y se exhala dando un giro de hombros hacia atrás, se inhala y se exhala dando un giro de hombros hacia adelante. Se alternan los movimientos hasta completar las repeticiones.</p> <p>Nota: es importante que el aire se coordine con exactitud con el movimiento, es decir, debe terminar el movimiento al mismo tiempo que termina el aire; es un movimiento sincronizado. Además el pensamiento debe ir en los hombros, sintiendo el peso de las muñecas.</p>
<b>REPETICION</b>	seis (6) aires
<b>OBJETIVO</b>	Apoyo del aire, proyección, relación aire y movimiento y resistencia.



**GRAFICA**



<b>RUTINA</b>	Respiración (Inhalar y exhalar) emitiendo F sorda con movimiento de hombros suave.
<b>DESCRIPCION</b>	Pies paralelos separados a la anchura de los hombros, rodillas semi flexionadas, columna derecha; la mirada hacia el frente. Se inhala, dando un giro de hombros hacia atrás y se exhala dando un giro de hombros hacia adelante. Se alternan los movimientos hasta completar las repeticiones.
<b>REPETICION</b>	seis (6) aires
<b>OBJETIVO</b>	Apoyo del aire, proyección, relación aire y movimiento y resistencia.
<b>GRAFICA</b>	



<b>RUTINA</b>	Respiración (Inhalar y exhalar) emitiendo F sorda con movimiento de hombros fuerte.
<b>DESCRIPCION</b>	<p>Pies paralelos separados a la anchura de los hombros, rodillas semi flexionadas, columna derecha; la mirada hacia el frente. Se inhala en y se exhala dando un giro de hombros fuerte hacia atrás, se inhala y se exhala dando un giro de hombros fuerte hacia adelante. Se alternan los movimientos hasta completar las repeticiones.</p> <p>Nota: es importante sentir que el momento de inhalación los hombros están quietos, solo se mueven el el momento de eshalacion</p>
<b>REPETICION</b>	seis (6) aires
<b>OBJETIVO</b>	Apoyo del aire, proyección, relación aire y movimiento y resistencia.
<b>GRAFICA</b>	

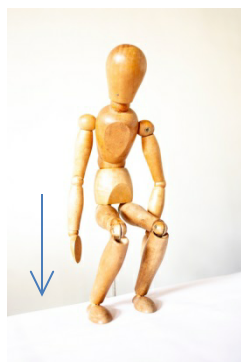


<b>RUTINA</b>	Respiración (Inhalar y exhalar) emitiendo F sorda con movimiento de brazos.
<b>DESCRIPCION</b>	<p>Pies paralelos separados a la anchura de los hombros, rodillas semi flexionadas, columna derecha; la mirada hacia el frente. Se inhala y exhalando se desliza la mano derecha por el costado del tronco hacia arriba, cuando esta llegue al inicio de la axila , los dedos se dirigen hacia atrás, se mueve el codo hacia atrás posibilitando la salida de la mano hacia el lateral y poder formar una L con el hombro, el brazo recto y la mano con los dedos hacia arriba (ver grafica); en esta posición se inhala y se exhala devolviendo la mano al punto inicial realizando de manera inversa el recorrido que se hizo. Se realiza el movimiento con la mano izquierda, así alternando los aires hasta completar las repeticiones y finalmente se realiza el ejercicio paralelamente con los dos brazos.</p> <p>Nota: es importante tener presente que la mano va pegada al tronco en todo el recorrido, para poder dar más libertad al codo en el momento de formar la L</p>
<b>REPETICION</b>	seis (6) aires

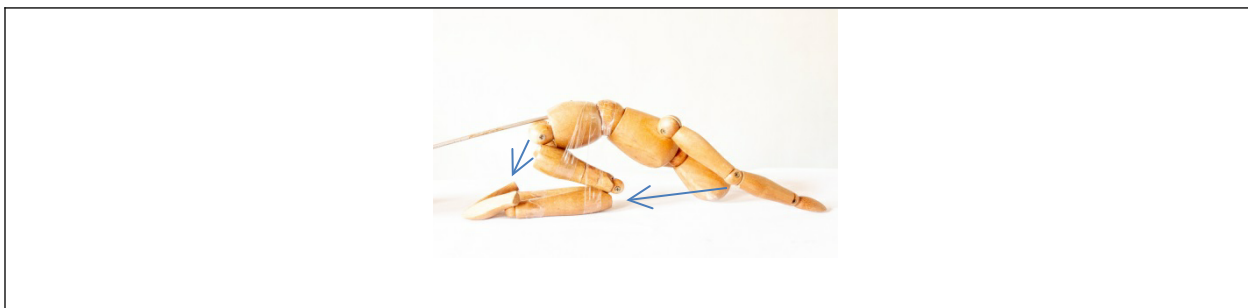
<b>OBJETIVO</b>	Apoyo del aire, proyección, relación aire y movimiento y resistencia
<b>GRAFICA</b>	

<b>RUTINA</b>	Respiración (Inhalar y exhalar) emitiendo F sorda con movimiento de tronco hacia abajo.
<b>DESCRIPCION</b>	<p>Pies paralelos separados a la anchura de los hombros, rodillas semi flexionadas, columna derecha; la mirada hacia el frente. Se inhala y se va flexionando el cuerpo hacia el piso hasta quedar en cuclillas, en esta posición se inhala y se sube exhalando con el aro abierto desdoblado el cuerpo hasta quedar en posición inicial.</p> <p>Nota: es importante que la cabeza sea la última en llegar hasta la posición de cuclillas y la última en llegar a la posición inicial. El centro del cuerpo genera el movimiento hacia abajo y hacia arriba.</p>
<b>REPETICION</b>	cinco (5) aires
<b>OBJETIVO</b>	Apoyo del aire, proyección, relación aire y movimiento y resistencia.

**GRAFICA**



<b>RUTINA</b>	Respiración (Inhalar y exhalar) emitiendo F sorda con movimiento de tronco hacia abajo en posición sentado japonés.
<b>DESCRIPCION</b>	<p>Pies paralelos separados a la anchura de los hombros, rodillas semi flexionadas, columna derecha; la mirada hacia el frente. Se inhala y exhalando se va flexionando el cuerpo hacia el piso hasta quedar en cuclillas, en este estado se inhala y exhalando se arrodilla el cuerpo hasta quedarse en sentado japonés, reposando los codos en el piso adeso de las rodillas y la nalga en los talones; se inhala y se va desdoblado el cuerpo hasta las cuclillas, allí se inhala y exhalando retomamos la posición inicial de pie.</p> <p>Nota: es importante que la cabeza sea la última en llegar hasta la posición de cuclillas y la última en llegar a la posición inicial.</p>
<b>REPETICION</b>	cinco (5) aires
<b>OBJETIVO</b>	Apoyo del aire, proyección, relación aire y movimiento y resistencia.
<b>GRAFICA</b>	



<b>RUTINA</b>	Respiración (Inhalar y exhalar) emitiendo F sorda con movimiento desde posición sentado japonés hacia posición montaña.
<b>DESCRIPCION</b>	<p>Pies paralelos separados a la anchura de los hombros, rodillas semi flexionadas, columna derecha; la mirada hacia el frente. En el último aire de ejercicio anterior, se inhala desde la posición sentado japonés y exhalando se estiran los brazos, se levanta la nalga y se ponen los talones en el piso generando así la posición de la montaña (ver grafica); allí se inhala y se devuelve exhalando a la posición sentado japonés, así hasta completar las repeticiones. Cuando se esté en el aire número 5 se devuelve el cuerpo hasta las cuclillas, se inhala y se retoma la postura de pie exhalando.</p> <p>Nota: es importante que la cabeza sea la última en llegar hasta la posición de cuclillas y la última en llegar a la posición inicial.</p>
<b>REPETICION</b>	cinco (5) aires
<b>OBJETIVO</b>	Apoyo del aire, proyección, relación aire y movimiento y resistencia.

**GRAFICA**



# EJERCICIOS

# SENTADOS


---



Pasamos a una serie de ejercicios en donde la disposición corporal exige más conciencia en la respiración para asumir más entrada de aire y apertura del aro intercostal ya que se está sentado en el piso y no en una silla, en donde el cuerpo se puede relajar más.

Esto ayuda al control, resistencia y proyección del mismo, partiendo de un trabajo natural y tranquilo de la voz. Es importante tener en cuenta cómo se debe trabajar cada rutina conociendo las particularidades del sujeto y sin forzar las repeticiones permitiendo así la libre emisión del aire y la corrección de posibles patologías, vicios y defectos existentes.



<b>RUTINA</b>	Respiración (Inhalar y exhalar) con F sorda.
<b>DESCRIPCION</b>	Sentados, rodillas estiradas, columna derecha, mirada al frente; relajando el maxilar adoptando la posición llamada "BOBO", inhalar y exhalar emitiendo una F sorda.
<b>REPETICION</b>	seis (6) aires
<b>OBJETIVO</b>	Apoyo del aire, proyección, relación aire movimiento.
<b>GRAFICA</b>	

<b>RUTINA</b>	Respiración (Inhalar y exhalar) con F sorda.
<b>DESCRIPCION</b>	<p>Sentados, rodillas estiradas, columna derecha, mirada al frente; inhalar en esa posición, exhalar abriendo suavemente las piernas deslizándolas por el piso. En esta posición, se inhala de nuevo y exhalando se devuelven las piernas suavemente hasta la posición inicial. Este ejercicio se realiza de manera inversa hasta completar las repeticiones.</p> <p>Nota: es importante que el aire se coordine con exactitud con el movimiento, es decir, debe terminar el movimiento al mismo tiempo que termina el aire.</p>
<b>REPETICION</b>	seis (6) aires

<b>OBJETIVO</b>	Apoyo del aire, proyección, relación aire movimiento.
<b>GRAFICA</b>	

<b>RUTINA</b>	Respiración (Inhalar y exhalar) con F sorda
<b>DESCRIPCION</b>	<p>Sentados, rodillas estiradas, columna derecha, mirada al frente; exhalar abriendo fuertemente las piernas hacia afuera deslizándolas por el piso. En esta posición, se inhala y exhalando se devuelven las piernas fuertemente hasta la posición inicial. El aire también se expulsa con un impulso fuerte. Este ejercicio se hace de manera inversa hasta completar las repeticiones.</p> <p>Nota: es importante que el aire se coordine con exactitud con el movimiento, es decir, debe terminar el movimiento al mismo tiempo que termina el aire.</p>
<b>REPETICION</b>	seis (6) aires
<b>OBJETIVO</b>	Apoyo del aire, proyección, relación aire movimiento

**GRAFICA**




# EJERCICIOS

# ACOSTADOS

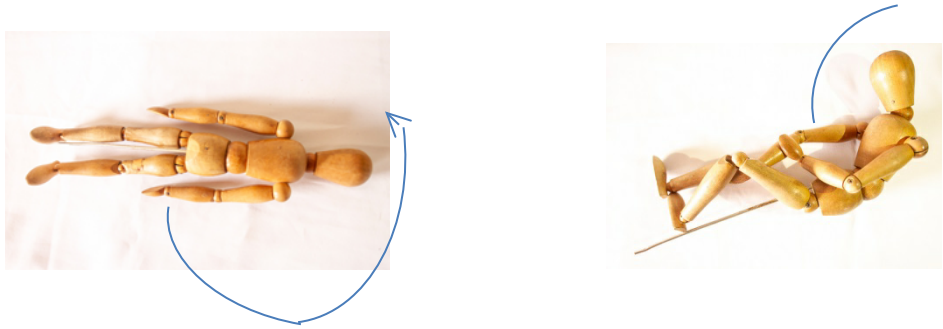
---



Parece cotidiana y sencilla la condición de estar acostados, pero no es sencilla ni cotidiana la respiración en esta posición, ya que requiere de un esfuerzo mayor puesto que los órganos y demás parte del cuerpo se relajan de tal manera que el aparato respiratorio requiere de mayor esfuerzo para inhalar y exhalar, es entonces donde incrementa la conciencia en la apertura del aro intercostal para recibir la cantidad suficiente de aire y poder respirar sin esfuerzo, teniendo en cuenta que no es la respiración cotidiana natural, sino una preparación para el entrenamiento vocal del actor.

<b>RUTINA</b>	Respiración (Inhalar y exhalar) con F sorda.
<b>DESCRIPCION</b>	Acostados, mirando hacia el techo, rodillas flexionadas, espalda apoyada sobre el piso, brazos a lo largo del cuerpo estirados y relajados; inhalar y exhalar emitiendo F sorda.
<b>REPETICION</b>	cinco (5) aires
<b>OBJETIVO</b>	Apoyo del aire, proyección
<b>GRAFICA</b>	


<b>RUTINA</b>	Respiración (Inhalar y exhalar) con F sorda.
<b>DESCRIPCION</b>	Acostados mirando hacia el techo, rodillas flexionadas, columna derecha, brazos a los laterales estirados y relajados; inhalar en posición inicial y exhalar emitiendo F sorda, al mismo tiempo que la mano izquierda se desliza estirado por el piso realizando un arco por el cuerpo hacia la cabeza y permitiendo que el cuerpo se voltee hasta la posición fetal hacia la derecha, esto se llama "timón de brazo"; en este estado, se inhala y se devuelve el cuerpo exhalando hasta el lugar inicial con el mismo timón de brazo pero de manera inversa. La mano izquierda es la que inicia el movimiento y lo termina. Se repite el movimiento para la izquierda, en donde el brazo derecho hace el

	"timón de brazo" es el motor de movimiento y así intercalar los lados hasta completar las repeticiones.
<b>REPETICION</b>	seis (6) aires
<b>OBJETIVO</b>	Apoyo del aire, proyección
<b>GRAFICA</b>	
	

<b>RUTINA</b>	Respiración (Inhalar y exhalar) con F sorda.
<b>DESCRIPCION</b>	Acostados mirando hacia el techo, rodillas flexionadas, columna derecha, brazos a los laterales estirados y relajados; inhalar y exhalar emitiendo F sorda, al mismo tiempo que las rodillas a la par se van asentando hacia la derecha y el tronco queda recto, en esta posición se inhala y se devuelven las rodillas a la posición inicial. Del mismo modo se repite el ejercicio hacia la izquierda y así intercalando los lados hasta completar las repeticiones.
<b>REPETICION</b>	seis (6) aires
<b>OBJETIVO</b>	Apoyo del aire, proyección

**GRAFICA flecha**



<b>RUTINA</b>	Respiración (Inhalar y exhalar) con F sorda
<b>DESCRIPCION</b>	Acostados mirando hacia el techo, rodillas flexionadas, columna derecha, brazos a los laterales estirados y relajados; inhalar y exhalar emitiendo F sorda, al mismo tiempo que la pelvis se levanta hacia el techo dejando el apoyo sobre los hombros y la planta de los pies, en esta posición se inhala y exhalando se devuelve la pelvis al suelo, posición inicial. Se repite el ejercicio, esta vez inhalando mientras se sube la pelvis y exhalando mientras se baja la pelvis. Y así intercalando los movimientos hasta completar las repeticiones.
<b>REPETICION</b>	seis (6) aires
<b>OBJETIVO</b>	Apoyo del aire, proyección
<b>GRAFICA</b>	



<b>RUTINA</b>	Respiración (Inhalar y exhalar) con F sorda
<b>DESCRIPCION</b>	Acostados mirando hacia el techo, rodillas flexionadas, columna derecha, brazos a los laterales estirados y relajados; inhalar y exhalar emitiendo F sorda, al mismo tiempo que las rodillas van al pecho, en esta posición se inhala y exhalando se devuelven las rodillas a la posición inicial. Se repite el ejercicio, esta vez inhalando en posición inicial y exhalando mientras se realiza recorrido completo de rodillas (sube contra el pecho y baja a posición inicial). Y así intercalando los movimientos hasta completar las repeticiones.
<b>REPETICION</b>	seis (6) aires
<b>OBJETIVO</b>	Apoyo del aire, proyección

# EJERCICIOS DE PIE.

# SOLTURA DE LENGUA Y ROSTRO



La acción de la comunicación requiere de un movimiento lingual constante, si antes de la emisión de un texto, discurso o una conversación, no se han soltado los músculos de la cara, los cuales poco se trabajan, va a ser difícil la transmisión de las intenciones puesto que los gestos dan otro significado o apoyan y resaltan la re significación. Es sumamente importante para un actor siempre tener presente, dentro de los actos de habla, la unión del gesto con el texto.

<b>RUTINA</b>	Respiración (Inhalar y exhalar)
<b>DESCRIPCION</b>	Pies paralelos a la anchura de los hombros, rodillas semi flexionadas, columna derecha, mirada al frente, mandíbula relajada adoptando la posición llamada "BOBO", inhalar y exhalar mientras la lengua masajea las encías hacia la derecha y hacia la izquierda. Se intercala los movimientos hasta completar las repeticiones.
<b>REPETICION</b>	cinco (5) aires
<b>OBJETIVO</b>	Apoyo del aire, proyección, soltura de lengua y dicción.

<b>RUTINA</b>	Respiración (Inhalar y exhalar).
<b>DESCRIPCION</b>	Pies paralelos a la anchura de los hombros, rodillas semi flexionadas, columna derecha, mirada al frente, mandíbula relajada adoptando la posición llamada "BOBO", inhalar y exhalar mientras la lengua toca la comisura de los labios de un lado al otro sin tocar los labios. Se repite el movimiento pero esta vez con la lengua en una velocidad mayor.
<b>REPETICION</b>	cinco (5) aires
<b>OBJETIVO</b>	Apoyo del aire, proyección, soltura de lengua y dicción.

<b>RUTINA</b>	Respiración (Inhalar y exhalar)
<b>DESCRIPCION</b>	Pies paralelos a la anchura de los hombros, rodillas semi flexionadas, columna derecha, mirada al frente, mandíbula relajada adoptando la posición llamada "BOBO", inhalar y exhalar mientras la punta de la lengua recorre los labios de izquierda a derecha, se inhala y se exhala haciendo el mismo recorrido de derecha a izquierda, así hasta completar las repeticiones.  Nota: es importante que la salida del aire es sincronizado con el movimiento de la lengua.
<b>REPETICION</b>	cinco (5) aires
<b>OBJETIVO</b>	Apoyo del aire, proyección, soltura de lengua y dicción.

<b>RUTINA</b>	Respiración (Inhalar y exhalar)
---------------	---------------------------------

<b>DESCRIPCION</b>	Pies paralelos a la anchura de los hombros, rodillas semi flexionadas, columna derecha, mirada al frente, mandíbula relajada adoptando la posición llamada "BOBO", inhalar y exhalar mientras la lengua va de afuera hacia adentro, semejando saborear un helado.
<b>REPETICION</b>	cinco (5) aires
<b>OBJETIVO</b>	Apoyo del aire, proyección, soltura de lengua y dicción.

<b>RUTINA</b>	Respiración (Inhalar y exhalar)
<b>DESCRIPCION</b>	Pies paralelos a la anchura de los hombros, rodillas semi flexionadas, columna derecha, mirada al frente, mandíbula relajada adoptando la posición llamada "BOBO", inhalar y exhalar mientras la lengua va de afuera hacia adentro, asemejando saborear un helado, cuando la punta de la lengua pase por los dientes superiores, se sigue hacia adentro rozando todo el paladar duro hasta llegar al paladar blando.
<b>REPETICION</b>	cinco (5) aires
<b>OBJETIVO</b>	Apoyo del aire, proyección, soltura de lengua y dicción.

<b>RUTINA</b>	Respiración (Inhalar y exhalar)
<b>DESCRIPCION</b>	Pies paralelos a la anchura de los hombros, rodillas semi flexionadas, columna derecha, mirada al frente, mandíbula relajada adoptando la posición llamada "BOBO", inhalar y exhalar mientras la lengua va del paladar duro y con fuerza dejar caer la lengua al paladar inferior, implosionando un sonido de percusión de lengua.
<b>REPETICION</b>	cinco (5) aires

<b>OBJETIVO</b>	Apoyo del aire, proyección, soltura de lengua y dicción.
-----------------	--

<b>RUTINA</b>	Respiración (Inhalar y exhalar)
<b>DESCRIPCION</b>	Pies paralelos a la anchura de los hombros, rodillas semi flexionadas, columna derecha, mirada al frente, mandíbula relajada adoptando la posición llamada "BOBO", inhalar y exhalar mientras la lengua va del paladar de grueso y con fuerza dejar caer la lengua al paladar inferior, generando el sonido "clo"
<b>REPETICION</b>	cinco (5) aires
<b>OBJETIVO</b>	Apoyo del aire, proyección, soltura de lengua y dicción.

<b>RUTINA</b>	Respiración (Inhalar y exhalar)
<b>DESCRIPCION</b>	Pies paralelos a la anchura de los hombros, rodillas semi flexionadas, columna derecha, mirada al frente, mandíbula relajada adoptando la posición llamada "BOBO", inhalar y exhalar moviendo todos los músculos de la cara, gesticulando todo el rostro (cejas, boca, ojos, nariz, cachetes).
<b>REPETICION</b>	tres (3) aires
<b>OBJETIVO</b>	Apoyo del aire, proyección, soltura de lengua y dicción.

<b>RUTINA</b>	Respiración (Inhalar y exhalar)
<b>DESCRIPCION</b>	Pies paralelos a la anchura de los hombros, rodillas semi flexionadas, columna derecha, mirada al frente, inhala y exhala mientras se gesticula la parte superior del rostro (frente, ojos)

	<p>emitiendo un sonido alto como una “MH” con la sensación de estar comiendo un dulce, manteniendo los labios cerrados, luego de tres aires se inhala y se concentra esta vez el movimiento en la parte central o media del rostro (nariz, boca) emitiendo un sonido medio y manteniendo la sensación de comer algo salado, una vez terminadas los tres aires se repite el ejercicio pero esta vez concentrando el movimiento en la parte baja del rostro (boca, bajando hasta el principio del cuello) emitiendo un sonido grave y manteniendo la sensación de comer algo amargo. Terminadas las repeticiones se realizan de nuevo tres aires, esta vez pasando de corrido por los tres sabores en un aire, de arriba hacia abajo y de abajo hacia arriba, hasta completar los aires (dulce, salado y amargo) (amargo, salado y dulce).</p> <p>Nota: es conveniente hacer secuencias empezando en el salado una vez, subiendo al dulce y bajando al amargo, directo sin pasar por el salado nuevamente; repetir esta secuencia empezando en sentido contrario.</p>
<b>REPETICION</b>	tres (3) aires
<b>OBJETIVO</b>	Inhalar y exhalar con movimiento de rostro en dulce, salado y amargo.

<b>RUTINA</b>	Respiración (Inhalar y exhalar) con vibración en la consonante R en agudo, grave y variando.
<b>DESCRIPCION</b>	Pies paralelos a la anchura de los hombros, rodillas semi flexionadas, columna derecha, mirada al frente, inhalar y exhalar mientras la lengua realiza vibraciones en agudo hasta que el aire se agote, se inhala de nuevo y se realizan vibraciones con la lengua en grave hasta que el aire se agote; se realizan los ejercicios variando

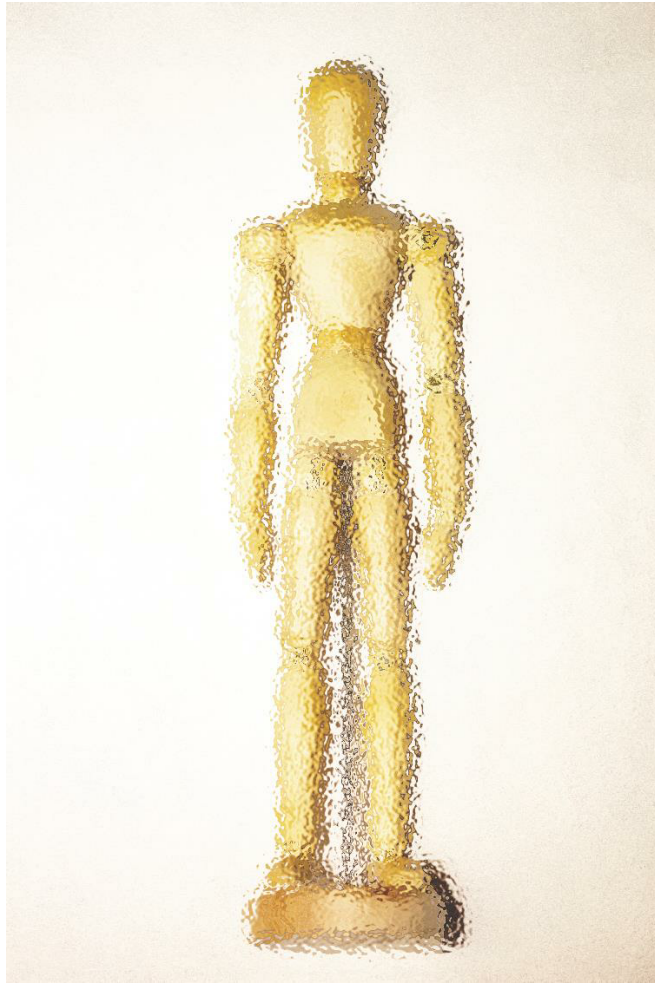
	<p>las alturas del sonido hasta completar las repeticiones. Se realizan tres nuevos aires pasando de agudo a grave y viceversa hasta que el aire se agote.</p> <p>Nota: es importante terminar las vibraciones de la lengua cuando el aire acabe, evitando así forzamientos en las cuerdas vocales y garganta.</p>
<b>REPETICION</b>	seis (6) aires
<b>OBJETIVO</b>	resonancia, apoyo de aire, proyección, articulación, vibraciones

# EJERCICIOS DE PIE CON RESONANCIA.

---







---

Retomar la posición inicial, de pie, es también retomar en suma los ejercicios logrados hasta este momento, puesto que la activación de los resonadores se realiza con la capacidad respiratoria que lo anterior ha proporcionado para la proyección y resistencia en los ejercicios.

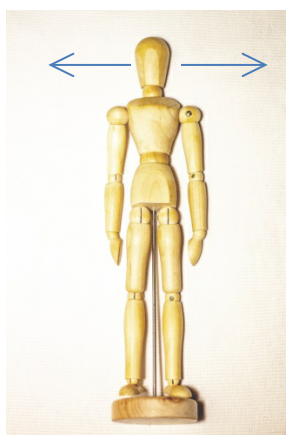
Las rutinas a continuación activan el resonador ubicado en la cabeza, el cual proporciona la proyección que el actor necesita al momento de la emisión de los textos dentro de una obra teatral, ejercicio o en el mismo momento del calentamiento vocal.

<b>RUTINA</b>	Respiración (Inhalar y exhalar) con vibración en la consonante M
<b>DESCRIPCION</b>	<p>Pies paralelos a la anchura de los hombros, rodillas semi flexionadas, columna derecha, mirada al frente, mandíbula relajada adoptando la posición llamada "BOBO", inhalar y exhalar emitiendo la consonante M. se debe sentir una vibración en el cuero cabelludo.</p> <p>Nota: Es importante tener en cuenta que la consonante M no posee volumen, es solo para activar los resonadores de la zona parietal del cerebro.</p>

<b>REPETICION</b>	cinco (5) aires
<b>OBJETIVO</b>	Disposición del aire y calentamiento de las cuerdas

<b>RUTINA</b>	Respiración (Inhalar y exhalar) con vibración en la consonante M y rotación de cabeza hacia los laterales.
<b>DESCRIPCION</b>	<p>Pies paralelos separados a la anchura de los hombros, rodillas semi flexionadas, columna derecha; la mirada guía al movimiento, es decir, los ojos inician y terminan la rotación de la cabeza. Se inhala y se rota la cabeza hacia la derecha e izquierda exhalando y emitiendo la consonante M, retornando al centro (posición inicial); se realiza un aire hacia la izquierda con las mismas condiciones, así alternando los aires hasta completar las repeticiones.</p> <p>Nota: todo el recorrido es con un mismo aire, la resistencia es importante en este ejercicio.</p>
<b>REPETICION</b>	seis (6) aires
<b>OBJETIVO</b>	Apoyo del aire, proyección, relación aire y movimiento y resistencia.

**GRAFICA**



<b>RUTINA</b>	Respiración (Inhalar y exhalar) con vibración en la consonante M y giro de cabeza hacia los laterales.
<b>DESCRIPCION</b>	Pies paralelos separados a la anchura de los hombros, rodillas semi flexionadas, columna derecha; la mirada guía el movimiento, es decir, los ojos inician y terminan la rotación de la cabeza. Se inhala girando la cabeza hacia la derecha y se exhala emitiendo la consonante M y volviendo al centro, (posición inicial); se inhala girando la cabeza hacia la izquierda y se exhala emitiendo la consonante M y volviendo la cabeza al centro (posición inicial); así alternando los aires hasta completar las repeticiones.
<b>REPETICION</b>	seis (6) aires
<b>OBJETIVO</b>	Apoyo del aire, proyección, relación aire y movimiento y resistencia del aire.

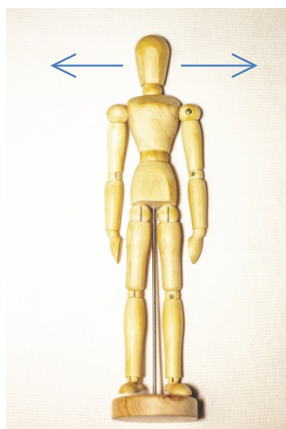
<b>RUTINA</b>	Respiración (Inhalar y exhalar) con vibración en la consonante N
<b>DESCRIPCION</b>	Pies paralelos a la anchura de los hombros, rodillas semi flexionadas, columna derecha, mirada al frente, mandíbula relajada adoptando la posición llamada "BOBO", inhalar y exhalar emitiendo la consonante N. se debe sentir una vibración en el lóbulo temporal de la corteza cerebral.
<b>REPETICION</b>	cinco (5) aires
<b>OBJETIVO</b>	Disposición del aire y calentamiento de las cuerdas

<b>RUTINA</b>	Respiración (Inhalar y exhalar) con vibración en las consonantes M, N
---------------	---

<b>DESCRIPCION</b>	<p>Pies paralelos a la anchura de los hombros, rodillas semi flexionadas, columna derecha, mirada al frente, mandíbula relajada adoptando la posición llamada "BOBO", inhalar y exhalar emitiendo las consonantes M, N en un mismo aire. Se debe sentir una vibración en el lóbulo temporal de la corteza cerebral.</p> <p>Nota: Es importante sentir la resonancia en el cuero cabelludo (entre el lóbulo temporal y parietal) tener en cuenta que la consonante N es abierta y tiene más posibilidad de volumen; la consonante M es oclusiva y no debe buscar volumen.</p>
<b>REPETICION</b>	cinco (5) aires
<b>OBJETIVO</b>	Disposición del aire y calentamiento de las cuerdas

<b>RUTINA</b>	Respiración (Inhalar y exhalar) con vibración en las consonantes M, N y giro de cabeza
<b>DESCRIPCION</b>	<p>Pies paralelos a la anchura de los hombros, rodillas semi flexionadas, columna derecha, mirada al frente, mandíbula relajada adoptando la posición llamada "BOBO", inhalar y exhalar emitiendo las consonantes M, N en un mismo aire, mientras se da un giro de cabeza completo hacia los laterales sin la necesidad de inhalar de nuevo hasta llegar a la posición inicial. Se debe sentir una vibración en el lóbulo temporal de la corteza cerebral.</p> <p>Nota: Es importante sentir la resonancia en el cuero cabelludo (entre el lóbulo temporal y parietal)</p>
<b>REPETICION</b>	cinco (5) aires
<b>OBJETIVO</b>	Disposición y control del aire, resistencia.

**GRAFICA**



<b>RUTINA</b>	Respiración (Inhalar y exhalar) con vibración en las consonantes M, N y rotación de cabeza
<b>DESCRIPCION</b>	<p>Pies paralelos a la anchura de los hombros, rodillas semi flexionadas, columna derecha, mirada al frente, mandíbula relajada adoptando la posición llamada "BOBO", inhalar y exhalar emitiendo las consonantes M, N en un mismo aire, mientras que rota la cabeza dibujando con la punta de la nariz un círculo en el espacio; el aire debe durar todo el circulo completo en un mismo aire. Se debe sentir una vibración en el lóbulo temporal de la corteza cerebral.</p> <p>Nota: Es importante sentir la resonancia en el cuero cabelludo (entre el lóbulo temporal y parietal)</p>
<b>REPETICION</b>	cinco (5) aires
<b>OBJETIVO</b>	Disposición del aire y calentamiento de las cuerdas

<b>RUTINA</b>	Respiración (Inhalar y exhalar) con vibración en las consonantes M, N, N VELAR
---------------	--

<b>DESCRIPCION</b>	<p>Pies paralelos a la anchura de los hombros, rodillas semi flexionadas, columna derecha, mirada al frente, mandíbula relajada adoptando la posición llamada "BOBO", inhalar y exhalar emitiendo las consonantes M, N; estando en la emisión N abrir la boca en bostezo sin suspender el sonido y sin permitir que se produzca un sonido de vocal. Esto produce la N velar, que es un sonido puro que levanta el paladar blando., no debe salir el sonido de una A ni de ninguna vocal. Esto se realiza en un mismo aire. Se debe sentir una vibración en el lóbulo temporal de la corteza cerebral.</p> <p>Nota: es frecuente que mientras se inicia con este ejercicio salga una "a", pero a medida que se vaya tomando conciencia se va sintiendo el sonido natural de la N VELAR</p>
<b>REPETICION</b>	cinco (5) aires
<b>OBJETIVO</b>	Disposición del aire y calentamiento de las cuerdas

<b>RUTINA</b>	Respiración (Inhalar y exhalar) con vibración en la consonante M y secuencia con vocales.
<b>DESCRIPCION</b>	<p>Pies paralelos a la anchura de los hombros, rodillas semi flexionadas, columna derecha, mirada al frente, mandíbula relajada adoptando la posición llamada "BOBO", inhalar y exhalar emitiendo las consonantes M, N y N VELAR, añadiendo las vocales en el siguiente orden: U, I, E, O, A. Se realizan 5 aires por cada secuencia, es decir:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. M, N, N BELAL, U</li> <li>2. M, N, N BELAL, U, I</li> <li>3. M, N, N BELAL, U, I, E.</li> </ol>

	4. M, N, N BELAL, U, I, E, O 5. M, N, N BELAL, U, I, E, O, A.
<b>REPETICION</b>	cinco (5) aires
<b>OBJETIVO</b>	Disposición del aire y calentamiento de las cuerdas

# EJERCICIOS DE PIE CON IMPLOSIONES Y FONACION.

---





Las consonantes oclusivas bilabiales (B, P) con una cavidad vocal fuerza del diafragma que anteriores han generado, implosión sea más pura en la glotis o esfuerzos esta ejecución y además comprensión de la vocalización se oiga y se

Este tipo de consonantes las implosivas sonoras labios y la lengua son los

efecto sonoro y ayudan a los problemas de nasalidad puesto que el sonido se produce en el interior de la boca; las consonantes implosivas requieren de un esfuerzo lingual sin sobrepasar los dientes, para que la fonación sea más pura.



explosivas se deben articular amplia y con la los ejercicios para que la y no genere daños inapropiados para para que la articulación y entienda

se diferencian de (D,T) ya que los que producen el

<b>RUTINA</b>	Respiración (Inhalar y exhalar) con implosión en la consonante P (oclusiva, explosiva)
<b>DESCRIPCION</b>	Pies paralelos a la anchura de los hombros, rodillas semi flexionadas, columna derecha, mirada al frente, mandíbula relajada adoptando la posición llamada "BOBO", inhalar y exhalar emitiendo la consonante P, el impulso de la explosión la genera el diafragma.. Se realiza el ejercicio hasta completar las repeticiones.
<b>REPETICION</b>	cinco (5) aires
<b>OBJETIVO</b>	Apoyo del aire, proyección, corrección de nasalidad y problemas articulares.

<b>RUTINA</b>	Respiración (Inhalar y exhalar) con implosión en las consonantes D y T.
<b>DESCRIPCION</b>	Pies paralelos a la anchura de los hombros, rodillas semi flexionadas, columna derecha, mirada al frente, mandíbula relajada adoptando la posición llamada "BOBO", inhalar y exhalar emitiendo la consonante D con las vocales en orden ( DA, DE, DI, DO, DU). Se inhala y se exhala emitiendo la consonante T con las vocales en

	<p>orden (TA, TE, TI, TO, TU), Se alternan las combinaciones hasta completar las repeticiones.</p> <p>Nota: es importante conocer que las consonantes D y T deben mantener su implosión con la lengua dentro de la boca, nunca debe salir de ella. La consonante D mantiene la punta de la lengua detrás de los dientes incisivos superiores, mientras que la consonante T mantiene la punta de la lengua detrás de los dientes incisivos de inferiores.</p>
<b>REPETICION</b>	cinco (5) aires
<b>OBJETIVO</b>	Apoyo del aire, proyección, corrección de nasalidad y problemas articulares.
<b>GRAFICA</b>	

<b>RUTINA</b>	Respiración (Inhalar y exhalar) con implosión en DIC, DAC, DUC.
<b>DESCRIPCION</b>	<p>Pies paralelos a la anchura de los hombros, rodillas semi flexionadas, columna derecha, mirada al frente, mandíbula relajada adoptando la posición llamada "BOBO", inhalar y exhalar emitiendo las silabas, DIC, DAC, DUC. Realizar hasta completar las repeticiones.</p> <p>Es importante vocalizar bien teniendo así buena emisión de las silabas. Haciendo énfasis en la C exagerando hacia el sonido de la gárgara seca.</p>
<b>REPETICION</b>	cinco (5) aires

<b>OBJETIVO</b>	Apoyo del aire, proyección, corrección de nasalidad y problemas articulares.
<b>GRAFICA</b>	


<b>RUTINA</b>	Respiración (Inhalar y exhalar) con fonación en las silabas LA BE.
<b>DESCRIPCION</b>	Pies paralelos a la anchura de los hombros, rodillas semi flexionadas, columna derecha, mirada al frente, mandíbula relajada adoptando la posición llamada "BOBO", inhalar y exhalar emitiendo las silabas, LA BE, repetida y continuamente hasta agotar el aire. Realizar hasta completar las repeticiones. Es importante vocalizar bien teniendo así buena emisión de las silabas. Cuando se tenga dominio de las silabas, se recomienda adquirir velocidad en la emisión, esto genera más control y ayuda a la dicción.
<b>REPETICION</b>	cinco (5) aires
<b>OBJETIVO</b>	Apoyo del aire, proyección, corrección de nasalidad y problemas articulares.

<b>RUTINA</b>	Respiración (Inhalar y exhalar) con fonación en las silabas LI LI.
<b>DESCRIPCION</b>	Pies paralelos a la anchura de los hombros, rodillas semi flexionadas, columna derecha, mirada al frente, mandíbula relajada adoptando la posición llamada "BOBO", inhalar y exhalar emitiendo las silabas, LI LI, repetida y continuamente hasta agotar el aire. Realizar hasta completar las repeticiones. Es importante vocalizar


	bien y gesticular el rostro teniendo así buena emisión de las silabas. Cuando se tenga dominio de las silabas, se recomienda adquirir velocidad en la emisión, esto genera más control y ayuda a la dicción.
<b>REPETICION</b>	cinco (5) aires
<b>OBJETIVO</b>	Apoyo del aire, proyección, corrección de nasalidad y problemas articulares.

<b>RUTINA</b>	Inhalar y exhalar con fonación en las silabas PLAQUE TAQUE.
<b>DESCRIPCION</b>	<p>Pies paralelos a la anchura de los hombros, rodillas semi flexionadas, columna derecha, mirada al frente, mandíbula relajada adoptando la posición llamada "BOBO", inhalar y exhalar emitiendo las silabas, PLAQUE TAQUE, repetida y continuamente hasta agotar el aire. Realizar hasta completar las repeticiones. Es importante vocalizar bien teniendo así buena emisión de las silabas.</p> <p>Este ejercicio ayuda al control de la lengua, es decir, da fortaleza a las lenguas perezosas y más conciencia para la dicción de las silabas y la emisión correcta de las consonantes.</p>
<b>REPETICION</b>	cinco (5) aires
<b>OBJETIVO</b>	Apoyo del aire, proyección, corrección de nasalidad y problemas articulares.

<b>RUTINA</b>	Respiración (Inhalar y exhalar) con consonante X
<b>DESCRIPCION</b>	Pies paralelos a la anchura de los hombros, rodillas semi flexionadas, columna derecha, mirada al frente, mandíbula relajada

	<p>adoptando la posición llamada “BOBO”, inhalar y exhalar emitiendo la consonante X (sonido ecxs) mientras realizamos un movimiento con la mano derecha, con la imagen de levantar algo pesado del piso y llevarlo hacia el pecho con velocidad. Cada aire es un movimiento de la mano. Se realiza el ejercicio alternando brazos derecho e izquierdo.</p> <p>Este ejercicio se puede alternar con la imagen de traer algo de frente hacia el pecho con movimiento fuerte.</p>
<b>REPETICION</b>	cinco (5) aires
<b>OBJETIVO</b>	Apoyo del aire, proyección, corrección de nasalidad y problemas articulares.
<b>GRAFICA</b>	
	

<b>RUTINA</b>	Respiración (Inhalar y exhalar) con el fonema TU
<b>DESCRIPCION</b>	Pies paralelos a la anchura de los hombros, rodillas semi flexionadas, columna derecha, mirada al frente, mandíbula relajada adoptando la posición llamada “BOBO”, inhalar y exhalar emitiendo el fonema TU mientras realizamos un movimiento de brazo con la imagen de que estamos lanzando algo muy lejos, se lanza tres veces y la tercera vez se devuelve la mano lentamente a la posición inicial,

	<p>cada lanzamiento es emitiendo el fonema TU en un solo aire, es decir, un aire para tres lanzamientos y el retorno. Se realiza el ejercicio alternando brazo izquierdo y brazo derecho.</p> <p>Nota: en este ejercicio es recomendable emitir el fonema TU con una entonación en la nota MI bemol.</p>
<b>REPETICION</b>	cinco (5) aires
<b>OBJETIVO</b>	Apoyo del aire, proyección, corrección de nasalidad y problemas articulares.
<b>GRAFICA</b>	

# EJERCICIOS DE PIE EMITIENDO MONOSILABOS Y FRASES.

---





Al pasar a la última serie encontramos con la decir, al servicio de la va a decir.

Los monosílabos, sentido, son los ejercicios los cuales se debe ver la técnica vista en los olvidar los puntos de


apertura del aro intercostal, la articulación de cada fonema en su posición correcta, la postura del cuerpo recomendada, los resonadores activados y la gestualidad dependiendo de la intención del texto a transmitir. Manteniendo así las tonicidades, entonaciones, micro ritmos y curvas melódicas que cada emoción o intención contiene por naturaleza dentro de los actos de habla.

En algunos ejercicios es recomendable realizar movimientos corporales que expresen mayor sentido a lo dicho, en esto es importante recordar que el movimiento debe ser en el momento de la exhalación, pero en ciertos casos, este movimiento, se hace antes de hablar o después, pero esto se hace intencionalmente.



de las rutinas, nos respiración fraseológica, es longitud de la frase que se

palabras y frases con que hacen parte de esta en aplicación de toda la ejercicios anteriores, sin atención como mantener la

<b>RUTINA</b>	Respiración (Inhalar y exhalar) con JUAN.
<b>DESCRIPCION</b>	<p>Pies paralelos, rodillas semi flexionadas, columna derecha, mirada al frente, se inhala y se levantan los brazos alejándolos del cuerpo hasta encontrarse por encima de la cabeza, y exhalando mientras se emite el monosílabo JUAN al tiempo que los brazos descienden abiertos hacia los costados.</p> <p>Nota: la emisión de JUAN debe terminar igual que el movimiento y el aire.</p>
<b>REPETICION</b>	cinco (5) aires
<b>OBJETIVO</b>	Apoyo del aire, proyección, corrección de nasalidad y problemas articulares. Voz, expresión, intensidad y gestualidad.
<b>GRAFICA</b>	

<b>RUTINA</b>	Respiración (Inhalar y exhalar) con el monosílabo SI.
<b>DESCRIPCION</b>	<p>Pies paralelos, rodillas semi flexionadas, columna derecha, mirada al frente, se inhala y se exhala emitiendo el monosílabo SI, con diferentes intenciones por aire (afirmación, miedo, ironía, pregunta, sorpresa, duda, entre otros).</p> <p>Afirmación: contundente y corta.</p> <p>Miedo: suspirado</p> <p>Ironía: es un micro ritmo rápido con un agudo leve.</p> <p>Pregunta: es corto en el espacio- tiempo</p> <p>Sorpresa: entonación de curva en Si y se desvanece.</p> <p>Duda: es más demorado en tiempo de pronunciación.</p> <p>Nota; es importante conocer los Micro ritmos, las curvas melódicas de cada monosílabo.</p>
<b>REPETICION</b>	cinco (5) aires
<b>OBJETIVO</b>	Apoyo del aire, proyección, corrección de nasalidad y problemas articulares. Voz, expresión, intensión y gestualidad.

<b>RUTINA</b>	Respiración (Inhalar y exhalar) con el monosílabo NO.
<b>DESCRIPCION</b>	<p>Pies paralelos, rodillas semi flexionadas, columna derecha, mirada al frente, se inhala y se exhala emitiendo el monosílabo NO, con diferentes intenciones por aire (afirmación, miedo, ironía, pregunta, sorpresa, duda, entre otros).</p>

<b>REPETICION</b>	cinco (5) aires
<b>OBJETIVO</b>	Apoyo del aire, proyección, corrección de nasalidad y problemas articulares. Voz, expresión, intensión y gestualidad.

<b>RUTINA</b>	Respiración (Inhalar y exhalar) con la vocal A
<b>DESCRIPCION</b>	<p>Pies paralelos, rodillas semi flexionadas, columna derecha, mirada al frente, se inhala y se exhala emitiendo la vocal A, con diferentes intenciones y emociones por aire (pregunta, afirmación, miedo, ironía, alegría, amor, rabia, entre otros).</p> <p>Nota: Es importante diferenciar las intenciones, micro ritmos y curvas melódicas de cada entonación.</p>
<b>REPETICION</b>	cinco (5) aires
<b>OBJETIVO</b>	Apoyo del aire, proyección, corrección de nasalidad y problemas articulares. Voz, expresión, intensión, sibilancia y gestualidad.

<b>RUTINA</b>	Respiración (Inhalar y exhalar) con el monosílabo QUE.
<b>DESCRIPCION</b>	<p>Pies paralelos, rodillas semi flexionadas, columna derecha, mirada al frente, se inhala y se exhala emitiendo el monosílabo QUE, con diferentes intenciones por aire (pregunta, afirmación, miedo, ironía, entre otros).</p>
<b>REPETICION</b>	cinco (5) aires
<b>OBJETIVO</b>	Apoyo del aire, proyección, corrección de nasalidad y problemas articulares. Voz, expresión, intensión y gestualidad.

<b>RUTINA</b>	Respiración (Inhalar y exhalar) con la palabra QUIEN.
<b>DESCRIPCION</b>	Pies paralelos, rodillas semi flexionadas, columna derecha, mirada al frente, se inhala y se exhala emitiendo la palabra QUIEN, con diferentes intenciones por aire (pregunta, afirmación, miedo, ironía, entre otros).
<b>REPETICION</b>	cinco (5) aires
<b>OBJETIVO</b>	Apoyo del aire, proyección, corrección de nasalidad y problemas articulares. Voz, expresión, intensión y gestualidad.

<b>RUTINA</b>	Respiración (Inhalar y exhalar) con la palabra QUIEN.
<b>DESCRIPCION</b>	Pies paralelos, rodillas semi flexionadas, columna derecha, mirada al frente, se inhala y se exhala dando ocho pasos hacia adelante se inhala y se emite la palabra adicionando kinesis corporal (movimiento) de acuerdo a la intención de la palabra. Y se exhala emitiendo la palabra QUIEN, con diferentes intenciones por aire (pregunta, afirmación, miedo, ironía, entre otros).
<b>REPETICION</b>	cinco (5) aires
<b>OBJETIVO</b>	Apoyo del aire, proyección, corrección de nasalidad y problemas articulares. Voz, expresión, intensión y gestualidad.

<b>RUTINA</b>	Respiración (Inhalar y exhalar) con la palabra PORQUE.
<b>DESCRIPCION</b>	Pies paralelos, rodillas semi flexionadas, columna derecha, mirada al frente, se inhala y se exhala emitiendo la palabra PORQUE, con diferentes intenciones por aire (pregunta, afirmación, miedo, ironía, entre otros).

	Nota: Es importante diferenciar las intenciones, micro ritmos y curvas melódicas de cada entonación.
<b>REPETICION</b>	cinco (5) aires
<b>OBJETIVO</b>	Apoyo del aire, proyección, corrección de nasalidad y problemas articulares. Voz, expresión, intensión y gestualidad.

<b>RUTINA</b>	Respiración (Inhalar y exhalar) con la palabra CUANDO.
<b>DESCRIPCION</b>	Pies paralelos, rodillas semi flexionadas, columna derecha, mirada al frente, se inhala y se exhala emitiendo la palabra CUANDO, con diferentes intenciones por aire (pregunta, afirmación, miedo, ironía, entre otros).
<b>REPETICION</b>	cinco (5) aires
<b>OBJETIVO</b>	Apoyo del aire, proyección, corrección de nasalidad y problemas articulares. Voz, expresión, intensión y gestualidad.

<b>RUTINA</b>	Respiración (Inhalar y exhalar) con la palabra DONDE.
<b>DESCRIPCION</b>	Pies paralelos, rodillas semi flexionadas, columna derecha, mirada al frente, se inhala y se exhala emitiendo la palabra DONDE, con diferentes intenciones por aire (pregunta, afirmación, miedo, ironía, entre otros).
<b>REPETICION</b>	cinco (5) aires
<b>OBJETIVO</b>	Apoyo del aire, proyección, corrección de nasalidad y problemas articulares. Voz, expresión, intensión y gestualidad.

<b>RUTINA</b>	Respiración (Inhalar y exhalar) con la palabra COMO.
<b>DESCRIPCION</b>	Pies paralelos, rodillas semi flexionadas, columna derecha, mirada al frente, se inhala y se exhala emitiendo la palabra COMO, con diferentes intenciones por aire (pregunta, afirmación, miedo, ironía, entre otros).
<b>REPETICION</b>	cinco (5) aires
<b>OBJETIVO</b>	Apoyo del aire, proyección, corrección de nasalidad y problemas articulares. Voz, expresión, intensidad y gestualidad.

<b>RUTINA</b>	Respiración (Inhalar y exhalar) con el texto HIZO EL ASADO SALADO Y LA ENSALADA SIN SAL, NO SE PARA QUE COCINA SI TODO LE SALE MAL.
<b>DESCRIPCION</b>	<p>Pies paralelos, rodillas semi flexionadas, columna derecha, mirada al frente, se inhala y se exhala pronunciando el texto en un solo aire mientras el cuerpo se va doblando hacia abajo hasta terminar en cuclillas, se inhala en esta posición y se exhala devolviéndose hacia la posición inicial pronunciando el texto.</p> <p>Nota: debe haber una coordinación perfecta entre el texto, el aire y el movimiento, además se debe cuidar la sibilancia, que no produzca sonidos fantasmas.</p> <p>Tomado del texto Rimas para hablar mejor de Amor Cloe López, editorial, publicaciones médicas argentinas., 1980.</p>
<b>REPETICION</b>	cinco (5) aires
<b>OBJETIVO</b>	Apoyo del aire, proyección, corrección de nasalidad y problemas articulares. Voz, expresión, intensidad, sibilancia y gestualidad.

	<p>Este ejercicio ayuda a corregir los sonidos fantasmas que se producen por la lengua dura.</p> <p>texto tomado de Daniel Cassany, Artimaña Discursiva</p>
--	---

<b>RUTINA</b>	Respiración (Inhalar y exhalar) con el texto SUSANA SI SABE SALAR LA ENSALADA
<b>DESCRIPCION</b>	<p>Pies paralelos, rodillas semi flexionadas, columna derecha, mirada al frente, se inhala y se exhala pronunciando el texto en un solo aire mientras el cuerpo se va doblando hacia abajo hasta terminar en cuclillas, se inhala en esta posición y se exhala devolviéndose hacia la posición inicial pronunciando el texto.</p> <p>Nota: debe haber una coordinación perfecta entre el texto, el aire y el movimiento.</p>
<b>REPETICION</b>	cinco (5) aires
<b>OBJETIVO</b>	<p>Apoyo del aire, proyección, corrección de nasalidad y problemas articulares. Voz, expresión, intensidad, sibilancia y gestualidad.</p> <p>Este ejercicio ayuda a corregir los sonidos fantasmas que se producen por la lengua dura.</p>

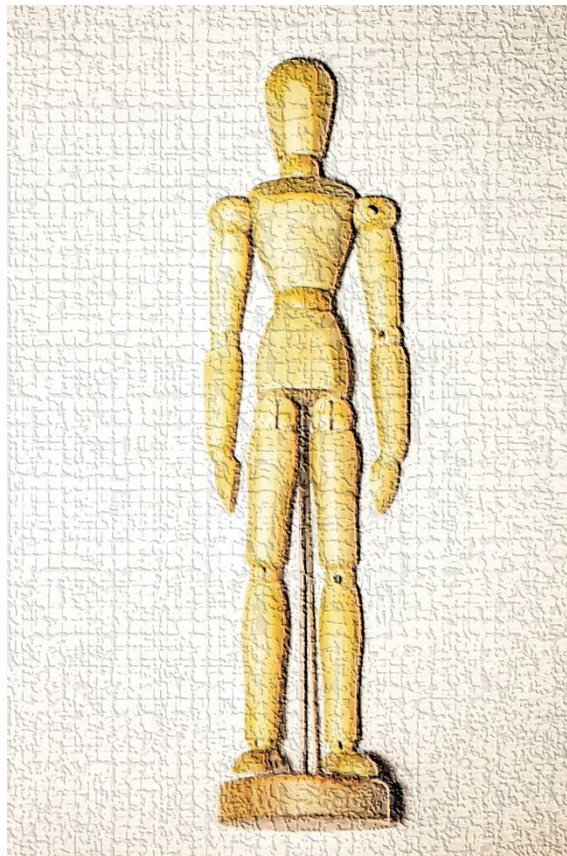
<b>RUTINA</b>	Respiración (Inhalar y exhalar) con el texto TU HAS VISTO EL MAR
<b>DESCRIPCION</b>	<p>Pies paralelos, rodillas semi flexionadas, columna derecha, mirada al frente, se inhala y se exhala pronunciando el texto en un solo aire con diferentes intenciones por aire (pregunta, afirmación, miedo, ironía, entre otros).</p> <p>Nota: debe haber una coordinación perfecta entre el texto y el</p>



	airene el gesto a la palabra
<b>REPETICION</b>	cinco (5) aires
<b>OBJETIVO</b>	Apoyo del aire, proyección, corrección de nasalidad y problemas articulares. Voz, expresión, intensidad, sibilancia y gestualidad.

# CONCLUSION

---



---

Dentro de mi formación académica he visto como el entrenamiento vocal es fundamental para la corrección de patologías, vicios y defectos de la voz lo cual impide la buena pronunciación de los textos dentro de su naturaleza; los montajes teatrales y la proyección de estos son en su mayor porcentaje habla e intención, observando la tonicidad y los micro ritmos adecuados con los ejercicios aquí consignados lo logran las intenciones en la representación teatral y allí es donde se ven aplicados los ejercicios escritos en este trabajo ayudando a la buena pronunciación, proyección y corrección de problemas de dicción, entonación y gestualidad dentro de los textos.

Una vez más es fundamental hablar de la triada que al inicio del trabajo se mencionó, la cual se ve aplicada no solo en lo académico, formación actoral, sino también en la vida laboral, en la práctica como docente. Es recomendable aprovechar estas rutinas ya que evitan el cansancio y desgaste del aparato fonatorio por falta de apoyo y conciencia en la respiración durante horas de habla continua.

Es así como resalto la importancia de la conciencia en la buena respiración pues ayuda no solo en lo académico (formación), lo profesional, sino también en la vida diaria, en la cotidianidad evitando lesiones o la desfiguración de algún fonema ya que he tenido la experiencia de ver como dentro del grupo de la formación académica se han corregido problemas vocales, de articulación, fonatorios y también de lectura especialmente en la aplicación de la respiración fraseológica.

# GLOSARIO

---



---

### **CALENTAMIENTO DE CUERDAS VOCALES:**

Está constituido por una serie de ejercicios corporales, respiratorios y vocales con la finalidad de calentar y soltar la musculatura de los pliegues vocales, musculatura respiratoria, articulatoria y resonancia antes de una actividad más intensa para evitar la sobrecarga, el uso inadecuado o un cuadro de fatiga vocal.

### **DEGLUTIR:**

Deglución, refiere al accionar y a las consecuencias de deglutir. Este verbo menciona el paso de los alimentos o de otras sustancias por la boca para llegar al estómago.

**N VELAR:**

Representa una n con el rabito de una g, es decir, es una mezcla de ambas letras (nasal + velar), y esto es porque la [ŋ] se pronuncia aproximando la parte trasera de la lengua al velo del paladar, exactamente igual que /k/, /g/ y /x/, en vez de tocando los alveolos con la punta de la lengua como la [n].

**SIBILANCIA:**

Sonido que se pronuncia con la consonante S, puede confundirse con el seseo. La posición de la lengua y la fortaleza de esta, realiza el sonido puro de la S.

# BIBLIOGRAFÍA

---



- 
- Alonso R., Amelia (2011): *La voz humana*. Madrid: Visión Libros.
- Araque O., Carlos (2009): «El entrenamiento como base de la formación actoral». *Calle 14. Revista de Investigación en el Campo del Arte*, vol. 3, n.º 3, pp. 115-21.
- Berry, Cicely (2006): *La voz y el actor*. Barcelona: Alba.
- Centeno M., F. Javier (2001). «La conciencia corporal como eje fundamental en la educación vocal». *Eufonía: Didáctica de la música*, n.º 23, pp. 7-18.
- Cheng, Stephen C.-T. (1993). *El tao de la voz*. Madrid: Gaia.
- Cornut, Guy (2011): *La voz*. Madrid: Fondo de Cultura Económica.
- Escobar, Martha C. (2006, 24 de junio): *Aspectos socioeconómicos y culturales del estudiante de la Universidad de Antioquia*. Obtenido de: DocSlide: <http://myslide.es/documents/aspectos-socioeconomicos-y-culturales-del-estudiante-de-la-universidad-de-antioquia-presentado-por-martha-cecilia-escobar-trabajadora-social-departamento.html>
- Grisales, Jorge I. (2006): *Método para el manejo de la voz escénica. De la memoria de la voz a la imagen de la palabra*. Medellín: Universidad de Antioquia.
- Heuillet-Martin, Geneviève (2004): *Una voz para todos*, vol. 1. Barcelona: Galaxia Gutenberg.
- Houseman, Barbara (2007): *La voce e l'attore*. Roma: Dino Audino.
- Lecoq, Jacques (2004): *El cuerpo poético. Una pedagogía de la creación teatral*. Barcelona: Alba.
- Maisel, Edward (comp.) (2006): *La técnica Alexander: el sistema mundialmente reconocido para la coordinación cuerpo-mente*. Barcelona: Paidós.
- Meca, José A. (2015): *La sustancia de la voz. Manual práctico de voz hablada para locutores, oradores y actores de doblaje*. Málaga: Aljibe.
- Meyerhold, Vsevolod E. (1971): *Teoría teatral*. Madrid: Fundamentos.
- Morrison, Murray; y Linda Rammage (1996): *Tratamiento de los trastornos de la voz*. Barcelona: Masson.
- Radovani, L. S. (2015). *Tesis doctoral: Los problemas vocales del actor en formación. Evaluación de un programa de intervención para la prevención y tratamiento de voces patológicas en el Departamento de artes Escénicas de la Universidad de Antioquia*.

Barcelona: Universidad Autónoma de Barcelona

Ruiz L., Marcela; Monroy B., Fidel; y Tonatiuh Ceballos B. (1994): *Desarrollo profesional de la voz: entrenamiento y preparación para actores, cantantes,*

Stanislavski, Konstantín (2009): *El trabajo del actor sobre sí mismo en el proceso*

