

TÉCNICA VOCAL PARA COROS

(Curso de Liérganes, Fundación Mozart, agosto 2005)

RELAJACIÓN Y CALENTAMIENTO PREVIO.

- Giros del cuello haciendo ochos, en lugar del giro completo (7 v).
- Movimiento circular de los hombros hacia delante y hacia atrás.
- Giros de cintura dejando los brazos relajados que colgando golpean el tronco a un lado y a otro.
- Estirarse hacia arriba con los brazos extendidos y dejarse caer hacia delante dejando todo el cuerpo y brazos relajados un momento para ir subiendo lentamente pensando que lo hacemos vértebra a vértebra, la cabeza es lo último que debe levantarse.
- Colocar los dedos de las manos en la articulación de la mandíbula inferior y abrir la boca sacando la lengua al máximo.

EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN PREVIOS.

- Tomar el aire por la nariz siempre como si estuviéramos inspirando el perfume de una flor, abriendo los senos nasales.
- Tomarlo alternativamente primero por un orificio y expulsarlo por el otro. (en 10 pulsos)
- Ejercicios de respiración para trabajar la zona intercostal, primero coger el aire llevándolo a la zona de los riñones y expulsarlo sin retenerlo para fortalecer la musculatura y después reteniéndolo.

EJERCICIOS PARA AMPLIAR NUESTRA CAPACIDAD DE APOYO

- Realizar expiraciones cortas “xs” notando los impulsos desde el diafragma.
- Jadeo de perro.
- Tomar (por nariz), retener (diafragma) y expulsar (sch) en un mismo número de tiempos cada vez mayor. Se debe dosificar el aire expulsado para que nunca nos sobre, ni nos falte. (5,8,10)
- Expulsar el aire de manera controlada en un número de tiempos cada vez mayor, primero sobre la palma de la mano pensando que solo sale un hilo de aire que debe ser fresquito, si sale caliente el ejercicio no se está haciendo bien.
- Después puede hacerse emitiendo un sonido, es necesario aprender a emplear solo el aire necesario para emitir el sonido que necesitamos en cada momento, a veces en el momento del ataque de la nota se desperdicia mucho aire que luego es necesario para alcanzar una frase larga. No confundir dosificar la presión y empujar el aire.
- Leer un texto sentado pensando siempre que la energía del sonido proviene del abdomen inferior, parando cuando necesitemos aire y volviéndolo a tomar abajo, la garganta solo es un paso que regula la columna del aire, no debemos empujarlo a salir desde ella.

EJERCICIOS PARA LOGRAR HOMOGENEIDAD DEL SONIDO.

- Siempre sensación del bostezo, elevar el velo del paladar, ayuda a lograrlo el ejercicio de desplazar la mandíbula inferior lateralmente de izquierda a derecha.
- Trabajar las vocales "a", "e", "i", "o", "u", con la boca redondeada, los dientes ligeramente separados y la lengua depositada junto a los incisivos inferiores. La boca no debe moverse, sólo la lengua.

EJERCICIOS PARA EVITAR QUE BAJE LA AFINACIÓN.

- Esta casi siempre se produce en los movimientos descendentes, en los que precisamente debe reforzarse el apoyo, como si pensáramos que subimos en lugar de bajar. Al subir se abre la glotis y cuando se baja, esta apertura debe mantenerse hasta la última nota que es cuando deberemos cerrarla un poco para recoger la frase.
- Al subir se debe pensar que la glotis se abre antes de dar la nota para tener la garganta preparada.
- En notas agudas el apoyo debe elevarse a la zona del pecho para que su afinación y colocación sea correcta

EJERCICIOS PARA EDUCACIÓN DEL OIDO

(Todo el coro, cada cuerda su nota del acorde de DO do mi sol do)

No deben moverse los labios ni abrirse la boca, las modificaciones deben de realizarse interiormente.

<i>a e i o u</i>	<i>i e a o u</i> regulador abriendo y cerrando	<i>i e o u a</i> manteniendo el matiz
------------------	---	--

PARA LOGRAR UN MEJOR EMPASTE.

- Siempre hay un buscar el sonido de quien tenemos al lado para lograr que el nuestro se parezca lo máximo posible.

(Gentileza del compañero Jesús Mario Cortés López)