Ejercicios de Respiración

Los Ejercicios de Respiración han de realizarse siempre con el diafragma, es decir, RESPIRACION DIAFRAGMATICA. Estos ejercicios procurarran realizarse dentro de un RITMO.

1) Tumbado en el suelo, Inspirar por la nariz, sin producir ningun sonido, un segundo tiempo de Bloqueo y un tercer tiempo de Inspiración, por la boca, con sonido, y con los labios lo más hacia fuera que sea posible (boca de conejo)

2) Tomar aire por la nariz, silenciosamente, y expulsarlo flexionandose hacia el suelo. Las manos y brazos estan relajadas. Puede hacerse más lento o más rapido. Siempre ritmicamente.

3) Tomar aire por una fosa nasal, tapando con la mano la otra fase nasal. El Bloqueo se realizará tapando con la mano las dos fosas nasales. La Espiración dejando salir el aire por la fosa que en el primer tiempo estaba tapada, tapando ahora la otra fosa nasal con la mano. Se hace siempre ritmicamente.

4) Tomar aire por la nariz, en silencio, bloquear y expulsar el aire por la boca diciendo numeros o letras. Se procurará decir cada vez un numero mayor de letras o numeros.

5) Tomar aire en 5 tiempos. Luego se hacen dos tiempos de Bloqueo y se expulsa el aire en 10 tiempos.

6) Tomar aire y bloquear en 1 tiempo. Luego expulsar el aire en 10 tiempos, despues en 9, 8, 7... hasta volver a empezar. Ritmicamente.

7) Tomar aire mientras se suben las manos lentamente. Se compone de los siguientes tiempos. A) Inspiración: Se realiza en 10 tiempos que se desarrollaran de la siguiente manera: 5 hasta llegar con los brazos a la altura del hombro. Despues se hacen 2 tiempos de bloqueo. Se sigue inspirando otros 5 tiempos hasta que los brazos estan sobre la cabeza. B) Bloqueo: 2 tiempos con las manos estiradas arriba. c) Espiración en 10 tiempos bajando lentamente los brazos. 5 tiempos de bajada hasta que los brazos estan a la altura de los hombros. 2 tiempos de bloqueo y continuan luego otros 5 tiempos de espiración hasta el final. Ha de hacerse ritmicamente.

8) El mismo ejercicio anterior, pero con la siguiente variante: En la Espiración se va contando hasta 10 - siempre con el bloqueo tras el 5 -. Este canto de los numeros, que ha de ser ritmico, se realiza cada vez con un tono distinto. Se puede ir del grave al agudo.

9) Se toma aire con el difragma y espalda. Se emite un sonido nasal y se va, poco a poco, comprimiendo el diafragma. De pronto se dilata el diafragma sin que varie el sonido, se vuelve a apretar, se vuelve a dilatar, etc.

Conseguida la columna de aire, la voz se articulará en la boca, proyectando el sonido contra la parte delantera de la mandibula superior. La garganta estará totalmente abierta, como en el bostezo.
Dos posiciones base de la boca:

- Posición de máscara (Sonrisa)
- Posición de boveda (Boca abierta como para la O/A)La mandibula inferior relajada.

Para proyectar el sonido hacia el exterior habrá que lanzar los labios, inferiores y superiores, hacia afuera. Esta proyección acompañará casi siempre la posición de Boveda.
Para articular habrá que colocar correctamente los organos de la boca (incluida la lengua). Esta colocación implicará la movilización constante de dichos organos, realizandose constantemente las posiciones de máscara y boveda.

EJERCICIOS DE MOVILIZACION

1) Ejercicio de la boca del Conejo.
2) Ejercicio de la trompa del elefante.
3) Partiendo de la posición de máscara, relajar, lentamente, la mandibula inferior todo lo que se pueda, abriendo la boca lo más posible.
4) Ejercicio de movilización convinado con ejercicio de respiración: Mascara para la Inspiración. Mandibula inferior relajada y boca abierta para el bloqueo y boca de conejo o boveda para la Espiración. Ha de hacerse ritmicamente.
5) Ejercicios con palabras como REÑO
6) Ejercicios con palabras PRI / PRU
7) Ejercicios con MA / ME / MI / MO / MU
8) Ejercicios con las distintas consonantes , su sonoridad, y su articulación.
9) Ejercicios con palabras como Valladolis, que tienen v, ll y final en d. Palabras como León. Etc.

Según la proyección así será el tono y el timbre de la voz. La colocación y la intensidad tambien pueden estar determinados por el Ritmo.

RESONADORES

A) AGUDOS: Se situa en la cabeza. Su campo de resonación se extiende del centro - mandibula superior - a la cabeza. Se utliza la L para, pegada al apaldar, lanzar a la vocal y colocarla. Se emplea: la, le li, lo lu. La cabeza levemente inclinada hacia el suelo.

B) GRAVES: Se situa en el pecho y en el vientre. Su campo de resonación

va del centro - mandibula superior- al pecho y vientre. Se utiliza la M para colocar la vocal en ese resonador: ma, me, mi, mo, mu. Se parte de la boca cerrada, los labios hacia fuera, para ir abriendo hasta la posición de boveda con proyección.

CANTADO Y HABLADO

a) Interpretar primero el texto cantado y luego hablado. Se hace ritmicamente y partiendo de un tono determinado.

b) Pasar del texto cantado al hablado sin solución de continuidad. Se hace ritmicamente y con tono.

c) Combinar lo cantado y lo hablado.

PLANTEAMIENTO SONORO DE UN TEXTO

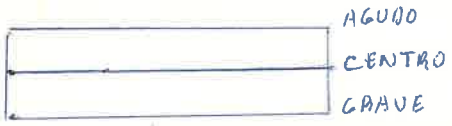
La voz en el teatro tiene tres caracteristicas: Tono / Intensidad / Ritmo. Estos tres elementos constituyen la esencia de la voz hablada. A la hora de enfrentarse a un texto teatral los posibles pasos a realizar podrian ser los siguientes:

a) Lectura fonematica expresiva del texto, variando tonos y ritmos. No se respeta la puntuación del texto.
b) Lectura lenta y a un solo tono y a un solo ritmo. Pueden, a partir de aquí, realizarse numerosas variantes. No tiene porque respetarse la puntuación del texto.
c) Lectura con distintos fondos sonoros que influyen sobre dicha lectura. Puede o no respetarse la puntuación.
d) Lectura o recitado del texto (ya está memorizado) realizando acciones totalmente difrentes. Sin perder articulación, ni tonos ni ritmos de dicción. Puede o no respetarse la puntuación.
e) Cantar el texto, respetando o no la puntuación. Se hace con ritmo y tono. De lo cantado pasar a lo hablado.
f) Lectura apoyada en los verbos de cada frase. Puede ya respetarse la puntuación.
g) Se iran marcando y fijando las diversas movilizaciones que sirven para determinar la forma de articular cada sonido y el color del mismo. Se marcaran las respiraciones y la intensidad.

En el teatro las pausas pueden ser de dos tipos: a) de lenguaje (comas, puntos, etc) y de expresividad (marcada por el actor)
Cuantos más tonos se utilicen en la dicción de un texto este será mucho más expresivo.

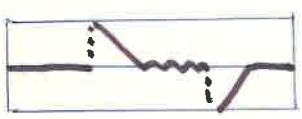
¿COMO SE CREA LA PARTITURA DE UN TEXTO?

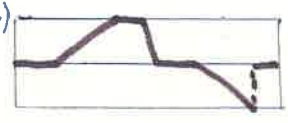
En todo texto un posible punto de partida puede ser establecer el Tono que queremos dar a dicho texto. Tambien podria establecerse como punto de partida el ritmo o la intensidad.
Si partimos del Tono, por ejemplo, deberemos de tomar como punto base un Tono Central, que puede ser el del actor (por lo general el Centro de la voz hablada es el RE)o el que queramos dar a la escena que vamos a realizar. En relación a este Tono Central estableceremos un Tono Agudo y un Tono Grave, creandose así un Trigrama.



La distancia entre el Centro y el Agudo y entre el Centro y el Grave ha de ser siempre la misma, es decir, tiene que estar proporcionado. Como punto de partida para el trabajo vocal del actor, este Agudo-Centro-Grave estará dentro de una octaba.

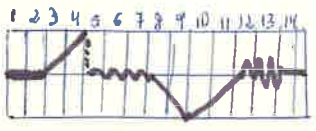
Establecido, pues, este trigrama, que, como ya hemos visto, puede tener el tono, ritmo o intensidad como punto de partida, hacemos la partitura completa en la que, por supuesto, ha de estar presente el Tono, Ritmo e Intensidad. Para realizar dicha partitura es necesario establecer unos signos convencionales que, a nivel basico, son los siguientes.
TONO: El paso del Centro al Agudo, del Centro al Grave, del Grave al Agudo, del Agudo al Grave, puede hacerse directamente, para lo cual se utilizarán los puntos suspensivos uniendo los dos fonemas (1) o puede hacerse en GLISANDO, es decir, deslizando la voz hasta el otro tono. Con GLISANDO se puede pasar del Grave al Agudo, del Agudo al Grave, del Centro al Agudo, etc. (2) El GLISANDO vendrá indicado por una raya inclinada que une los dos fonemas (frente a los puntos suspensivos verticales del paso directo). El GLISANDO será mayor o menor segun la inclinación de la raya. El sonido, que siempre estará representado por una raya continua, sufrirá variaciones tambien en la zona Central, con leves GLISANDOS hacia el Agudo o el Grave que se representaran con ondulaciones de dicha raya o leves subidas y bajadas. (3)

(1)


(2)


(3)

RITMO: El Ritmo vendrá marcado en este tipo de partituras por la división en tiempos de la misma y por la subdiviisiones que se generen.



Para los ritmos lentos y bajas intensidades habrá que articular mucho más. Para los grandes agudos habrá que abrir mucho más.
Esta división en tiempos del Trigrama establecerá la duración de cada

GLISANDO, tanto en el Centro como en Agudo y Grave.

INTENSIDAD: La Intensidad, en este tipo de partitura, vendrá marcada por el grosor de la linea continua que representa el sonido. Tambien por el grosor del texto: Mayuscula más intensidad, Minuscula menos, etc. La Intensidad tambien estará reseñada por los signos < > que indican de menos a más y viceversa.

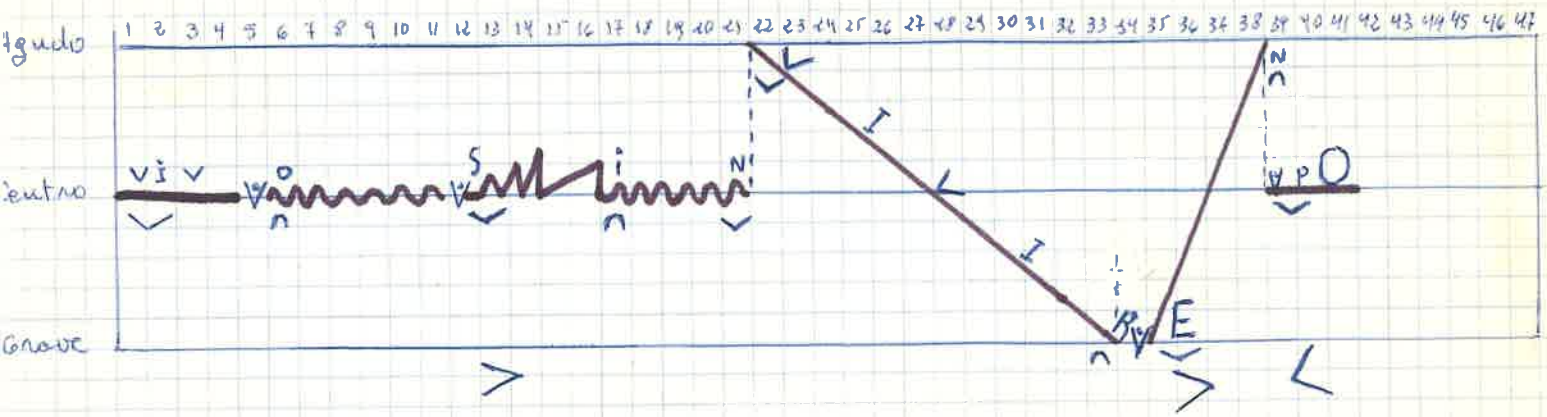
OTROS SIGNOS

La toma del aire, es decir, la respiración, vendrá marcada en el texto por el signo V

La Pausa de Entonación vendrá señalada por el signo) (ya sea la entonación hacia arriba o hacia abajo, en el texto hablado.

La Mascara se representará por el siguiente signo ⌣

La Boveda por el siguiente signo ∩

A modo de ejemplo, vamos a trasncribir ahora un trigrama de la voz cantada.

Texto: "Vivo sin vivir en po"