

GUÍA GRATIS

PRÁCTICAS RESPIRATORIAS PARA POTENCIAR LA VOZ

#7-RECURSOS PARA POTENCIAR
LA VOZ HABLADA Y CANTADA



¡Que bueno que te bajaste la guía!

Vas a encontrar un diferentes prácticas de respiración para potenciar tu entrenamiento personal. Ojalá estos recursos te ayuden a potenciar tus talentos escénicos o si sos profe y te dedicas a la docencia, para que puedas sentirte más saludable!

***¿CÓMO POTENCIAR LA VOZ
Y EXPLORAR DIFERENTES
FORMAS DE RESPIRACIÓN?***



Pero sobre todo espero que te sirva para la vida misma!

Porque **la respiración es nuestra aliada**. Una compañera para bajar al cuerpo cuando estamos muy en la cabeza o si las emociones están desbordadas...

Más en estos momentos de incertidumbre, dispersión y tanta ansiedad. A veces, sólo se trata de respirar!

Si todavía o me conoces o no hablamos nunca por mail...



¡Hola, soy Tamia!

Intérprete Creadora Interdisciplinaria.

Me especializo en investigar

Teatro & Butoh.

**Ayudo a entrenar el cuerpo y la voz y
acompañó a personas, la mayoría mujeres,**

**en sus procesos de
formación-creación para descubrir
su propia poética, su propia voz.**

En esta Guía te voy a compartir 7 formas de respiración y fonación.

Hice una selección de diversas prácticas con un enfoque expresivo y creativo. Vas a practicar con ejercicios de yoga, canto y teatro. Porque me gusta integrar y creo en el aporte de la diversidad cultural para explorarnos y re-crearnos.

Algunos ejercicios funcionan como un complemento para potenciar el apoyo de la voz. Porque para mi, cuando sólo se focaliza en fortalecer

el centro, abdominales, por ejemplo, es necesario hacer un trabajo paralelo: ampliar la capacidad pulmonar, movilizar costillas o relajar la musculatura del cuello. Un trabajo de registro y percepción, explorar por separando y comprender cómo se articulan movimiento y respiración en cada caso.

Primero lo primero...

Hay muchos tipos de respiraciones y es necesario comprender que ninguna de estas respiraciones es “la buena” o “la mala”, sino que **son apropiadas según circunstancias y finalidades diferentes**. Porque el gesto respiratorio puede variar y acompañar ciertas circunstancias como:

- acompañar el impulso de un movimiento,
- para modificar emociones,
- para modificar el tono corporal hacia la relajación,
- o hacia la fuerte subida de tono,
- para acompañar o modificar placer o dolor,
- para movilizar las vísceras,
- para abrir o cerrar las costillas,
- para acentuar o moderar una curvatura vertebral,
- para sostener la voz hablada y cantada.

Muchos objetivos que no están directamente vinculados con la oxigenación del cuerpo.

¡COMENCEMOS!

#1- RESPIRACIÓN DE LOS 4 DIAFRAGMAS

Esta respiración la aprendí con Marina Sarmiento (coreógrafa). Es una respiración global desde la total relajación que pone en movimiento las 3 trinidades: el cráneo, la caja torácica y la pelvis. El trabajo pone el foco en la propiocepción de cada trinidad. Explorando esa trinidad como una esfera con volúmen, que tiene autonomía, es decir una independencia en su movilidad pero al mismo tiempo está conectada con el resto de las esferas y la estructura corporal. El ejercicio sirve para relajar, llevando la conciencia a cada momento de la respiración, poniendo atención en cada fase.

Fase 1: inhalación entrada del aire (luna creciente)

Fase 2: se llena la capacidad pulmonar (luna llena)

Fase 3: exhalación, sale el aire (luna menguante)

Fase 4: vacío (luna nueva)

>>Para ver el video y practicar conmigo hacé clic abajo en la imagen



La práctica es ideal si buscas relajarte ya que podés realizarla recostadx boca arriba soltando el peso y las tensiones. Viene bien para mover las emociones ya que hay un trabajo intenso de apertura del plexo solar, que estimula la movilidad de las costillas que suben y bajan. Por esto una práctica profunda, y amable a la vez.

La elijo porque **nos ayuda a tener una conciencia global de la respiración y por su beneficio de relajar la musculatura de la parte alta del torso**, (pectorales, trapecios y los músculos del cuello) que es una zona de grandes tensiones.

¿Cuáles son los 6 diafragmas?

1-Diafragma craneal: conecta las diferentes partes del cráneo y su correcto funcionamiento garantiza un buen bombeo del líquido cefalorraquídeo.

2-Diafragma cervical: conecta el occipital (parte posterior del cráneo) y el hioides (hueso móvil que se encuentra en la parte delantera y superior del cuello). Corresponde al suelo de la boca y es la "válvula" que se encuentra entre la cabeza y el cuello.

3- Diafragma torácico: es el más conocido por su función respiratoria. Es el conector del tórax y el abdomen. Es el más importante de todos los diafragmas, ya si éste falla, afectará el funcionamiento del resto de las "válvulas". Conecta nuestra parte superior e inferior del cuerpo.

4-Diafragma Pélvico: es lo que se conoce cómo suelo pélvico. Funciona en conjunto con el diafragma torácico. Es el conector entre el abdomen y los miembros inferiores. Cuando hay una disfunción en el suelo pélvico, la pelvis se bloquea y aparecen problemas en los miembros inferiores. Los últimos dos diafragmas, son las manos y los pies. Según Mary Bond, **son nuestras "válvulas" de conexión con el entorno y con los demás.**

¿Estrés y diafragmas?

Como sabemos, ante situaciones de estrés nuestra respiración cambia. El diafragma torácico se bloquea, dando lugar a una respiración más superficial, necesaria para salir "corriendo" o "luchar". Al bloquearse este diafragma, se sobrecarga la musculatura superior del tórax y del cuello, que afectará el diafragma cervical y por consiguiente el diafragma craneal. El suelo pélvico deja de funcionar adecuadamente y se bloquea el movimiento de la pelvis. Y así, los brazos y piernas tenderán a compensar éstos bloqueos y muy seguramente se irán cerrando.

6 Tips para liberar los diafragmas:

- Liberar el diafragma torácico.
- Automasaje con pelota en la pelvis.
- Estiramientos globales y del cuello.
- Automasajes en el cráneo.
- Estiramientos de piernas y brazos.
- Automasaje de pies y manos.

[>>Para Practicar la respiración, Hace clic abajo en la imagen](#)



[>>Para conocer más sobre los diafragmas \(Hace clic Aquí\).](#)

#2- INHALAR Y EXHALAR EN 8, 4, 2 1

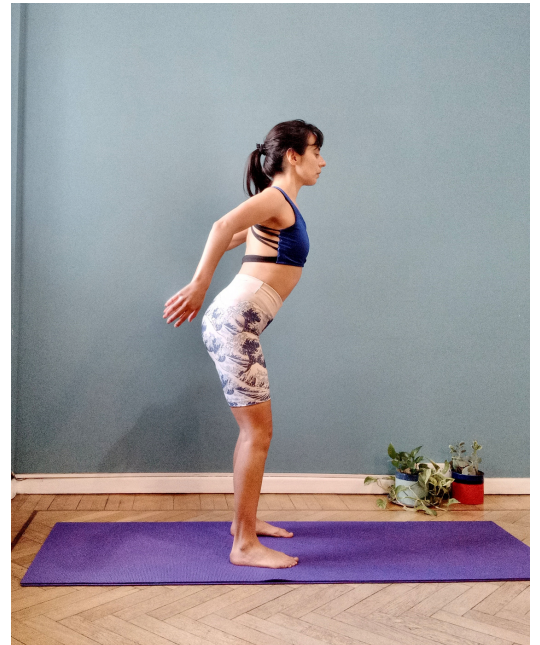
Esta respiración busca ampliar la capacidad pulmonar explorando diferentes tiempos.

Inspirar: abrir costillas y sacar el pecho hacia afuera, mientras los brazos van hacia atrás.

Exhalar: Llevar el peso a talones, la espalda hacia atrás, mientras brazos van hacia adelante. Se hunde un poco el pecho, se redondea la columna vertebral.

Repetirlo varias veces en 8 tiempos, 4, 2 y 1

Paso 1:



Paso 2:



Paso 3:



>>Para practicar, Hacé Clic en alguna imagen

#3-RESERVA DE AIRE

Como su nombre lo indica, se trata de una reserva que le da sostén a la columna de aire, potencia a la voz y además te ayuda a ampliar la capacidad pulmonar. En mi caso aprendí esta respiración en clases de canto con caja coplera y es parte de mi entrenamiento cuando tengo que cantar. Es un buen recurso sobre todo si necesitás más apoyo para llegar a notas agudas, más altas.

>>Para practicar Hace Clic en alguna imagen

Paso 1:



Paso 2:



#4-RESPIRACIÓN DE FUEGO

La Respiración de Fuego o “Pranayama KAPALABHATI” es una respiración de limpieza. Es una práctica proveniente de Yoga. En sánscrito, el idioma antiguo de la India Kapal significa cráneo y Bhati luz. **“Limpieza de Cráneo”**. Por eso es una respiración que clarifica la mente, nos ilumina, nos da energía.

En mi caso la aprendí en clases de danza contemporánea y la incorporé rápidamente al entrenamiento actoral porque antes de actuar necesito cambiar la energía rápidamente, estar más despierta y con la potencia **para afrontar la demanda energética que implica la función.**

Como sabemos, para salir a escena necesitamos partir de otro lugar mental, físico y emocional, y esta respiración te brinda el calor para encaminarte hacia ese otro estado de la percepción.

Si la haces desde 3 minutos diariamente vas a disfrutar de sus beneficios de purificación, limpieza y calorcito :) ¡Te renueva la energía y ayuda a focalizar!

Esta respiración baja sí está enfocada para potenciar más el centro, vas a sentir el trabajo abdominal y la dinámica aeróbica.

Beneficios de la Respiración de Fuego

- Limpia tus pulmones y la sangre.
- Libera toxinas y depósitos desde los pulmones, membranas mucosas, los vasos sanguíneos, y otras células.
- Expande la capacidad pulmonar y aumenta la fuerza vital.
- Fortalece el sistema nervioso para resistir el estrés.
- Ayuda a tener un solo foco de pensamiento y que la mente no divague.
- Aumenta la resistencia física y estimula el sistema inmunológico.

Contraindicaciones: No es recomendable a mujeres embarazadas y a personas con problemas al corazón, de vértigo, presión alta, epilepsias, gastritis o insuficiencias respiratorias.

[>>Para practicar Hace Clic en alguna imagen](#)

Paso 1:



Paso 2:



#5-RESPIRACIÓN CICLO DE LA VIDA

Es un ciclo de respiraciones para integrar el cuerpo y la voz juntos.

La aprendí con Rhea Volij en prácticas de butoh. Se trata de una secuencia de movimientos a los cuales les corresponde la emisión de cada una de las vocales. A su vez, cada movimiento se relaciona con un momento de la vida:

- A. Nacer
- E. Hechar Raíces
- I. Marcar Camino
- O. Agradecer
- U. Morir

La elijo porque al fonar en movimiento ayuda a percibir todo el cuerpo como una «caja de resonancia» Es una forma de explorar los resonadores de todo el cuerpo, registrando dónde y cómo resuena cada vocal; cómo el movimiento interviene en la respiración. Ayuda a comprender que la proyección de la voz en el espacio, el volumen, se relaciona con el caudal de aire que se libera en la fonación.

Es interesante para asociar cuerpo-voz teniendo en cuenta los vínculos entre el tono físico de la musculatura y la variación de tonos sonoros, timbre, color, intensidad del sonido.

Por otra parte cada momento de la secuencia, al estar relacionado con un ciclo de la vida, tiene su sentido singular, es algo íntimo y personal para cada unx.

La fuerza vocal de “nacer”, da una particularidad en el ataque del sonido que es muy diferente a la calidad en la textura vocal del momento “agradecer”. Entonces el trabajo invita a diferenciar las propiedades de cada momento, investigando el aspecto técnico sin perder de vista lo expresivo y lo sentido y el sentido de cada fase del ciclo.

Es un ejercicio que viene muy bien para explorar la materia sonora indagando en las tonalidades de la voz, el cuerpo, los resonadores, las variaciones. Si te ayuda probá cada ejecución como si se tratara de un canto.

>>Para practicar Hace Clic en alguna imagen



#6- PROYECCIÓN CON ATAQUE Y VOLUMEN

Este ejercicio viene bien para trabajar volumen desde el cuerpo como caja de resonancia. Consiste en emitir las sílabas "PA-PE-PI-PO-PU" o "TA-TE-TI-TO-TU", al mismo tiempo que caminas y avanzas realizando una patada en el aire, hacia adelante o los costados. Elegimos consonantes explosivas para ayudar a la proyección y repercusión del sonido. Es importante tener en cuenta que **el volumen se logra por liberar el aire**. No hagas fuerza con la garganta, porque se tensan y cierran las cuerdas vocales y no es saludable. Esta forma de entrenar ayuda si trabajas al aire libre, en espacios abiertos o te dirigís a un auditorio muy amplio y necesitás más potencia en la voz hablada.

>>Para practicar Hace Clic en alguna imagen



#6- TA-KA-TI-NE

Los TAKATINE son ejercitaciones para trabajar la integración del cuerpo y la voz juntos, el ritmo, la precisión y la proyección del cuerpo en el espacio. Llegaron a mí de la mano de la Antropología Teatral, que es una escuela pedagógica interesada en ofrecer cuestiones útiles y prácticas para la formación de lxs intérpretes. Esta corriente dice que: “diversos actores y bailarines, en lugares y épocas distintas, a pesar de las formas estilísticas propias de cada tradición, se han servido de algunos principios similares.” Y entonces investigaron sobre todo en artes escénicas tradicionales de Asia y Oriente. Así encontraron en las danzas Odissi de la India los TAKATINE como una forma de entrenamiento físico y vocal.

>>Abajo dejo la lista de 10 takatine para entrenar

Takatine 1#-

Takatine 2#-

Takatine 3#-

Takatine 4#-

Takatine 5#-

Takatine 6#-

Takatine 7#-

Takatine 8#-

Takatine 9#-



7 PRÁCTICAS RESPIRATORIAS PARA **POTENCIAR LA VOZ**



¡GRACIAS POR PRACTICAR!
Ojalá los ejercicios te ayuden
a sentir el cuerpo como caja
de resonancia. Espero que
puedas conectar con la fuerza
de tu voz explorando la
potencia de vibrar en el
espacio para llegar a llegar al
otro. La voz como un puente
que conecta mundos..

Quando termines...
Me encantaría que me compartas
qué fue lo que
MÁS te resonó de esta guía y
videos.

Podes etiquetarme [@practicascuerpo](https://www.instagram.com/practicascuerpo) #practicascuerpo
y contarme cuál de las prácticas te aportó más, y
qué descubriste al ponerla en práctica, ¡Que me encantaría saber!