

## **TALLER DE TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN, CALENTAMIENTO Y ENFRIAMIENTO VOCAL**

Profesora Fonoaudióloga Magdalena León

### **PUNTO DE PARTIDA IMPRESCINDIBLE PARA EL BUEN APRENDIZAJE Y ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA VOCAL**

**Modalidad del curso:** CURSO TEÓRICO-PRÁCTICO

**Dirigido a:** cantantes, locutores, actores, profesores de canto, fonoaudiólogos, maestros de escuela, directores de coros, coristas y preparadores vocales, instrumentistas de viento y cualquier profesional de la voz.

#### **Objetivos:**

- Que el alumno haga conciente, conozca, desarrolle y empiece a manejar su esquema respiratorio.
- Que tome conciencia de lo que significa la *dosificación* (apoyo) en la emisión de sonido.
- La entrada en calor y la vuelta al eje después del trabajo: beneficios y objetivos que se persiguen.

#### **Programa:**

El arte de respirar. Volver al origen. Dime cómo respiras... Anatomía y fisiología del aparato respiratorio. El soplo (*apoggio*). El ataque vocal. Distintas técnicas respiratorias conocidas: respiración *alta, media y baja*. Relación directa entre la buena técnica vocal y el manejo respiratorio. Los malos hábitos. La respiración y los esquemas corporales errados. Papel de la relajación en la buena respiración. Tipos de relajación según espacio, tiempo, edad, etc. Claves para realizar una buena gimnasia respiratoria según edad, tiempo, objetivos, necesidades, estado corporal, estado emocional, nivel de técnica, espacio físico, etc.

#### **Programa de ejercicios propiamente dichos:**

- Ejercicios en diferentes posiciones: acostados, sentados, de pie, en equilibrio, con desplazamiento, aeróbicos, anaeróbicos.

- Armado de diferentes rutinas según las distintas necesidades, tiempo de ejercitación sugerido, velocidades, y repeticiones.
- Cierre con preguntas y respuestas.

### **Contenidos:**

El profesional de la voz o atleta de canto: similitudes.

Últimos descubrimientos e investigaciones.

Calentamiento vocal: qué es, distintas definiciones, para qué nos sirve, en qué nos beneficia, qué objetivos persigue.

Distintos tipos de calentamiento: cómo influye la edad, el estado físico, el ánimo, el estilo musical, la situación, el nivel de técnica.

Duración del calentamiento vocal o puesta a punto.

Ejercitación y armado de rutinas o fórmulas personales.

Enfriamiento vocal: qué es, qué objetivos persigue, para qué nos sirve.

Distintos tipos de enfriamiento vocal. Tiempos y velocidades sugeridas para la “vuelta al eje vocal”.

**- EL TALLER SE CERRARÁ CON UNA MESA DE PREGUNTAS -**