

JUEGOS DE TÉCNICA VOCAL PARA LOS NIÑOS

1. RELAJACIÓN

2. RESPIRACIÓN

3. RESONANCIA

4. ARTICULACIÓN

1. RELAJACIÓN: Preparación de cuerpo y voz para cantar. Combinar tensión con relajación, para lograr un estado de relajación activa.

- Espalda recta.

Títeres colgados por un hilo de la cabeza; fingir intentar alcanzar el techo con las manos y luego dejarlas caer relajadamente; rotación libre de los brazos a los lados del cuerpo; arqueado de la curva lumbar hacia dentro y fuera, quedando en su posición neutra...

Cabeza y vista horizontal

Ejercicios de rotación lenta hacia los lados; barbilla hacia el pecho y vuelta a su lugar, lentamente...

- Piernas equilibrando el cuerpo, flexibles pero asentadas.

Balancín; movimiento de caderas, rodillas...

- Cara relajada, mandíbula “desencajada”.

Bostezos; amasar la cara; muecas; mandíbula como de muñeco articulado...

- El cuerpo en general, activo, pero no tenso.

Fingir Susto (tensión)-relajación; palmadas por todo el cuerpo a uno mismo o al compañero; masajes mutuos; saltitos, movimientos de todo el cuerpo...

2. RESPIRACIÓN:

Un control adecuado de la respiración favorece la relajación activa, la correcta oxigenación de la sangre y es la clave de una emisión vocal sana y relajada. Estos ejercicios buscan trabajar de manera despreocupada y natural el diafragma con diferentes tipos de respiración, manteniendo siempre una correcta posición/actitud corporal.

- Espirar (soplar, resoplar, suspirar...)

Vaciar los pulmones suspirando varias veces.

Fingir:

- Inflar (hasta explotar) globos
- Inflar una bicicleta imitando el gesto con los brazos
- El lobo que de un solo soplo tira la casa de los cerditos
- El viento de un día de tormenta
- Apagar las velas de una tarta de cumpleaños
- Resoplidos cuando tenemos calor

- Inspirar

Lentamente

- Aspirar lenta y profundamente el perfume de una flor
- Imaginar que en la calle percibimos un olor a comida e intentamos adivinar qué es

- Imaginar que la barriga es un globo que se infla y desinfla, con las manos en la barriga, manteniendo un momento el aire cuando el globo está lleno
- Imaginar que nuestra barriga es una esponja que chupa aire en vez de agua al ensancharse y lo expulsa al “escurrirse”

Rápidamente

- Provocar “hambre de aire”, “comer” una bocanada
- Imaginar una sorpesa desagradable: nos tiran agua fría, nos pisan la punta del pie, nos dan un susto...
- Imaginar que aspiramos un inhalador nasal, una fosa nasal cada vez, tapando la contraria

- Retener/controlar la emisión del aire

Retención con aire

- Intentar reconocer un sonido débil y lejano (instintivamente aspiramos y retenemos el aire mientras concentramos nuestra atención en el sonido)

Retención sin aire

- Vaciamos de aire, retener unos momentos y después dejar entrar de nuevo. Ídem con ayuda de un compañero que nos presione (sin brusquedad) el vientre poco a poco y luego suelte de golpe para dejar entrar el aire libremente (efecto vacío de los pulmones que absorbe el aire sin necesidad de hacer esfuerzo)

Emisión controlada

- Espirar (procurando mantener el control del aire con diferentes duraciones)
- Ejercicios con consonantes sibilantes precedidas de una explosiva (onomatopeyas)
 - llamadas: Sch..., ts-ts..., psss-psss.... (cortas, enérgicas, repetitivas)
 - chapotear en el agua: ship-shap...
 - estornudos: aaatchum, aatchis.
 - Fuegos artificiales: s-s-s.....t (bumm)
- Ejercicios de control mantenido
- El viento: ffff.....
- El ventilador: ff....., vvv.....
- Apagar 99 velas de un pastel de cumpleaños.
- Soplar la sopa muy caliente
- Soplar una herida que escuece
- Empañar con el aliento un espejo grande.
- Hacer pompas de jabón
- Mantener con el soplo una pluma en el aire
- La rueda pinchada que pierde aire poco a poco
- Cuchicheando, recitar un texto o contar hasta 50, aspirando cada 10
- Soplar una vela a una distancia de un par de palmos, haciendo que la llama se incline sin apagarse
- Soplar un molino de viento de papel de manera que se mantenga dando vueltas mucho tiempo.
- Risa y bostezo, dos formas naturales de respiración perfecta y amplia y trabajo del diafragma. Bostezos de gato, de león, de hipopótamo...

3. RESONANCIA

La voz natural (sana) sin una técnica especial puede ser suficiente para cubrir nuestras necesidades habituales en la mayoría de los casos. Sin embargo, cuando determinadas circunstancias requieren un uso de la voz más exigente (el caso de los docentes), la técnica vocal puede ayudarnos a evitar la fatiga vocal o incluso trastornos más serios en la emisión vocal. El control de la resonancia puede permitirnos sacar un mayor provecho a nuestro instrumento vocal.

Los siguientes ejercicios buscan trabajar las sensaciones de resonancia de nuestro cuerpo, para lo que resultan especialmente útiles los sonidos nasales **m**, **n**, **ñ**, **ng** (siempre de forma relajada, sin apretar los dientes ni los labios, suavemente y con espacio interior)

“Glissandos”:

- El mugir de la vaca (m)
- La reacción ante un manjar o un olor exquisito: mmmm....
- El viento: ondulante, ascendente y descendente, creciente y decreciente.
- La sirena que sube lentamente, se mantiene y baja lentamente (m/ñ/n)
- La abeja que sube y baja, se acerca y se aleja (ñ).
- Los coches que pasan: rrrrr.....rrrr.....
- La sirena de un barco: m_____ (grave, oscuro)

Sonidos articulados acabando en m/n/ñ/ng

- Lanzar una flecha: shiunn.....
- Imitar instrumentos musicales (si los hay a mano, escuchándolos primero):
Timbales: bum-bum..., bom-bom....., plum-plum....; Contrabajo: drum-drum...;
Campanas: clong.... clang.....; Triángulo: cling...; Metalófono: plim; Xilófono: plong
- De tanto en tanto, “masticar chicle” exageradamente para evitar que se crispen los labios, mandíbula y músculos de la cara

Vocales

Intentar trasladar la sensación de resonancia de las consonantes practicadas a las vocales.

-m_____ um_____

... puede ser un tren que pasa y se aleja (acompañar con el gesto de la mano), el viento, una sirena, un cohete, un lobo, un coche de carreras...

- Exclamaciones que hacemos espontáneamente, con diferente dirección melódica:

Oh_____ Oh_____

Eh_____ Ah_____

- El grito de los indios: hacer un sonido tenido tapando y destapando la boca repetidamente con la palma de la mano (puede hacerse con todas las vocales)

- Imitar el sonido de algunos instrumentos, como tocando una canción: flauta (du, du...), trompeta (ta, ta...), clarinete (dua, dua....)...etc.

4.-ARTICULACIÓN

Una buena pronunciación permite que el discurso (hablado o cantado) sea inteligible al oyente y nos mantiene activos durante todo el proceso. Los siguientes ejercicios pretenden trabajar la movilidad de los órganos que intervienen en la pronunciación (lengua, labios, mandíbula, velo del paladar).

- Trabalenguas (“Tres tristes tigres...”, “El cielo está enladrillado”, “El perro de San Roque no tiene rabo”...), refranes, lectura en voz alta, recitado
- Onomatopeyas:
 - Vuelo de avión: brbrbrbrbr (haciendo vibrar los labios), rrrrrrrr.
 - Chapotear: schip-schap...
 - Imitar el perro que bebe agua.
 - Caballos que galopan sobre diferentes materiales: tácata, tácata...(por la hiebra: déguede, déguede...; arena: tíguidi, tíguidi...; un puente de madera: tógodo, tógodo...; un túnel: tógudu, tógudu...)
 - El reloj: tic-tac...
 - La trompeta: ta.ta.ta.ta
 - Imitar el galope (paso, o trote) del los caballos haciendo chasquear la lengua. Buscar las diferentes sonoridades modificando la abertura de la boca y labios.
 - Murmullo de gente hablando: bla-bla-bla...
 - Imitar animales: pato, gato, cuco, perro...
- “Muecas”
 - Intentar tocarse la punta de la nariz con la lengua, muecas con movimientos de labios, lengua, aletas nasales...
 - Imitar los movimientos de la boca de los peces
 - Imaginar que damos un gran mordisco a una manzana o que tenemos que comernos gran cereza que cuelga sin rozarla con las manos.
 - Hablar murmurando o, incluso mejor, articular muy exageradamente pero sin sonido, como si quisiéramos hacernos entender por alguien que no nos oye.
 - Intentar hacernos entender sujetando un lápiz horizontalmente entre nuestros labios.

JUEGOS COMBINADOS

Se pueden hacer montajes combinando toda clase de juegos rítmicos, de respiración, de resonancia, de articulación, de representación, etc., unidos por un hilo conductor que los justifiquen y den unidad. Cuentos, narraciones, historias que inviten a participar a los oyentes con sonidos onomatopéyicos y movimientos. Algunos temas posibles: la tempestad, el tren, los exploradores, los indios, etc.

OPORTUNIDAD DE LOS JUEGOS MUSICALES

La norma fundamental es la de no desaprovechar cada ocasión que se presente, pero no esperar resultados inmediatos. El “poco, pero constante” es lo que a medio plazo, incluso a largo, será realmente eficiente. Hemos de saber adecuar el trabajo a cada grupo y a cada momento, no podemos aferrarnos a esquemas prefabricados que cualquier detalle imprevisto puede hacer fracasar. El pedagogo ha de ser siempre un creador flexible.

Hay que procurar un clima de simpatía y alegría que estimule el trabajo en grupo.

Tampoco podemos contentarnos con hacer juegos musicales, los niños deben aprender que también hay que hacer un trabajo serio. Debemos ir poco a poco haciéndoles conscientes de los ejercicios de técnica vocal, abriéndoles así la puerta a otro campo inmensamente más interesante, que supera la finalidad de estos trabajos.

La mejor escuela de técnica vocal es el canto. La práctica saludable del canto solucionará la mayor parte de las dificultades y les abrirá un mundo de disfrute y sensibilidad.

Algunos enlaces interesantes para el trabajo musical con niños:

<http://grups.blanquerna.url.edu/musical/>

<http://www.cuentameunaopera.com/home.php>

Pedro y el lobo: http://www.youtube.com/watch?v=aZKC8R_RD2A

La poule de Rameau

<http://www.youtube.com/watch?v=WfjUxzkW9I&feature=related>

El pájaro de fuego Stravinsky (versión animación Fantasía de Disney)

<http://www.youtube.com/watch?v=3FWq17CT6Cs&feature=fvw>

El carnaval de los animales (baile flamencos) de Saint-Saent (versión animación Fantasía de Disney)

<http://www.youtube.com/watch?v=x4H3icCCiXY&feature=related>

Fonación

<http://www.youtube.com/watch?v=zb2QimMHEAY&playnext=1&list=PL28B7D32275E1C240>

<http://www.youtube.com/watch?v=zb2QimMHEAY&feature=BF&list=PL28B7D32275E1C240&index=17>

Aparato respiratorio

<http://www.youtube.com/watch?v=wNAiyhcDWBI&feature=related>