

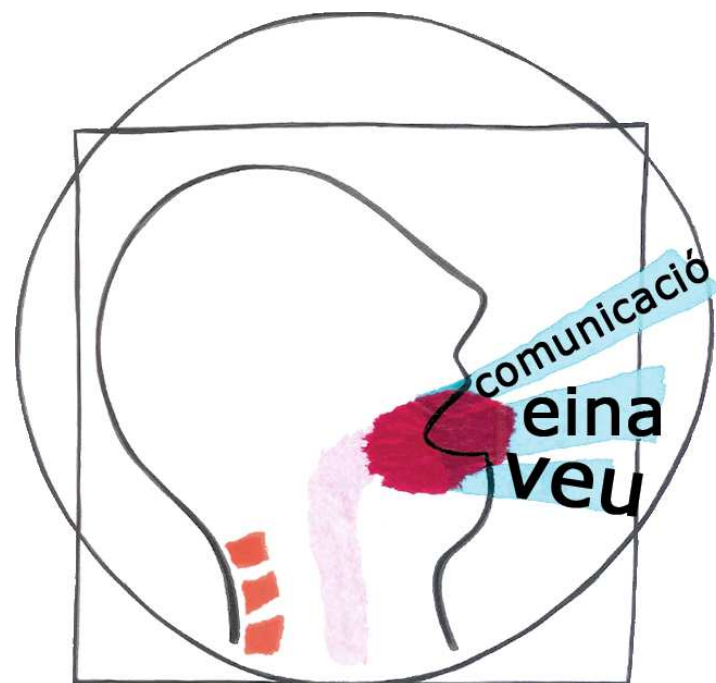
“Manual” tècnica vocal i recursos -la veu a l’aula-



**Cantant lírica
i professora de música de secundària**

Aquest material forma part d'un projecte de recerca educativa que Maite Mer ha desenvolupat gràcies a una llicència retribuïda concedida pel Departament d'Educació de la Generalitat de Catalunya (DOGC núm. 4968 de 14.09.2007).

Il·lustracions de Montse Miquel



**“La veu: ningú la pot veure,
però tothom la té”**

*La veu com a instrument musical no es pot
veure ni palpar, però tothom en té una:
única i insubstituïble*



Reflexiona!

1. Com és la teva veu?

2. On has après a utilitzar correctament la teva veu ?

3. Tens problemes de veu a la feina ?

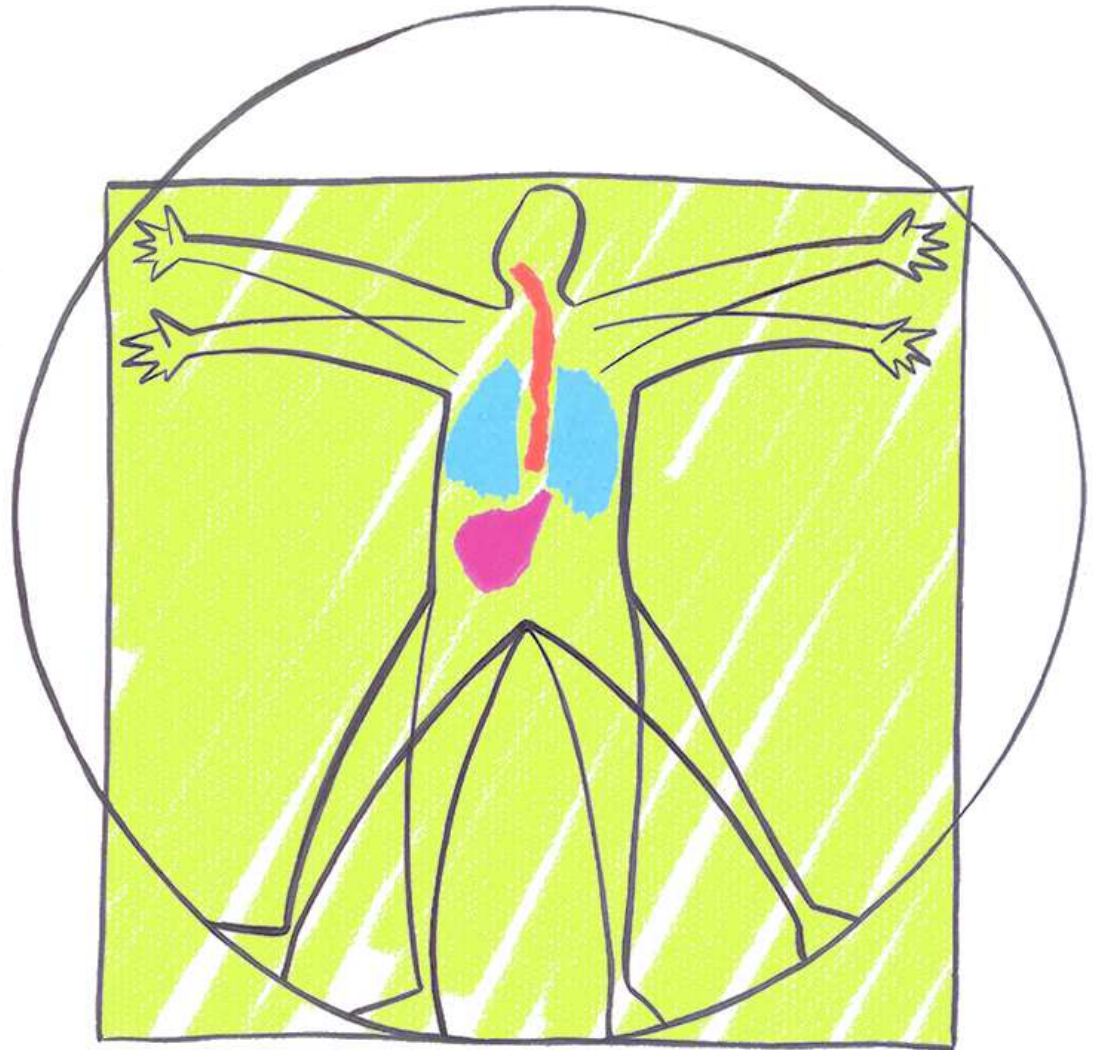
La veu és l'eina bàsica de tots els docents

Saps com és la teva veu?

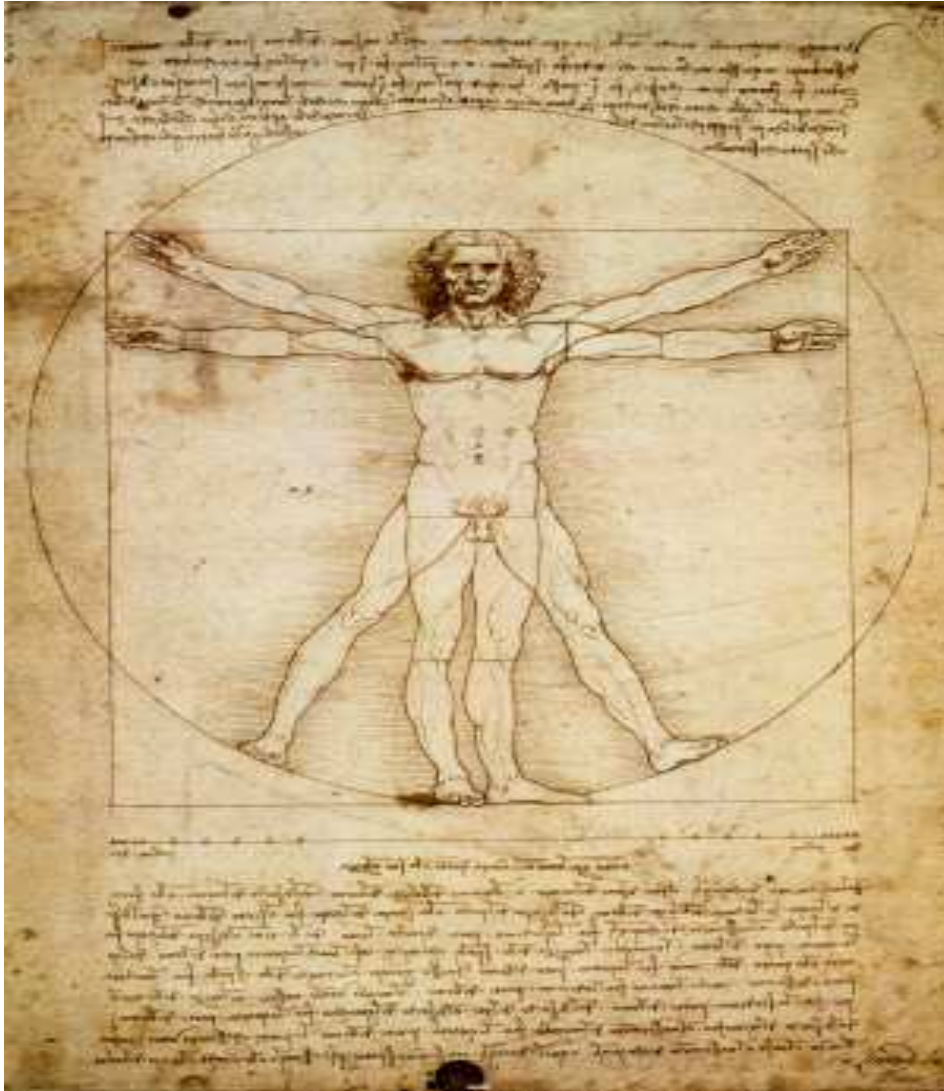
- D'on surt la teva veu?
- Descriu la teva veu.
- Consideres la teva veu bonica? Puntua-la de l'1 al 10.
- La teva veu és: resistent, dèbil, alta, forta, greu, potent, trencada, disfònica, afònica, fina, prima, aguda, estrident, delicada, poderosa, convincent, sensual, rogallosa, cridanera, trencada, bufada, monòtona, trista...
- De quina manera parles: molt lentament, lentament, molt ràpidament, ràpidament...
- Enumera els teus bons i mals hàbits per al funcionament de la teva veu:

Què és la veu?

- COS
- emoció
- respiració



Saps com és el teu cos?



1. Tens la sensació de tenir un eix que t'equilibra?

2. Marca en el dibuix les parts o zones del teu cos on sovint hi tens molèsties.

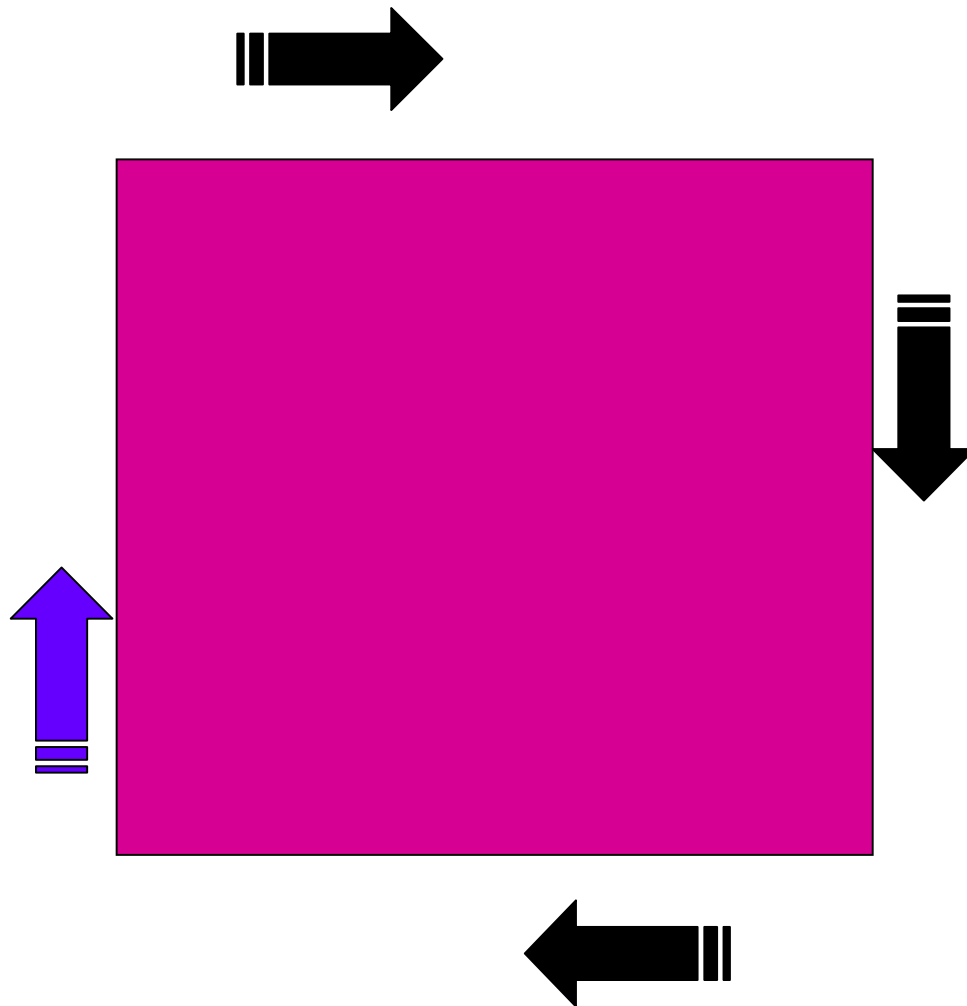
Un somriure i un badall



1. Provoca't un badall i sent tot l'espai intern de la teva boca. La llengua a de reposar a les dents de baix.

2. Somriu: Fes consciència de l'espai dels pòmuls i de l'obertura interna en el paladar.

El quadrat (exercici de respiració)



1. Seguint les fletxes del quadrat i de dalt a baix realitza una sèrie de 3 respiracions:

- Inspiració
- Pausa
- Expiració
- Pausa

2. Dibuixa un quadrat a la pissarra i explica als alumnes l'exercici. Seguidament en una sèrie de 3 respiracions, dibuixa amb el dit un quadrat a l'aire portant un temps adequat al grup. És aconsellable començar amb sèries de 3, 5, 7 segons i de mica en mica allargar el temps d'inspiració i d'expiració.

T'has mirat davant del mirall?



- Obre els ulls i mira't al mirall. No defugis la mirada i busca el teu interior, si el que hi trobes no t'agrada fes tot el que puguis per a canviar-ho o bé per a acceptar-ho.
- 2. Situa't davant del mirall i busca l'eix del teu cos.

Què és la salut?

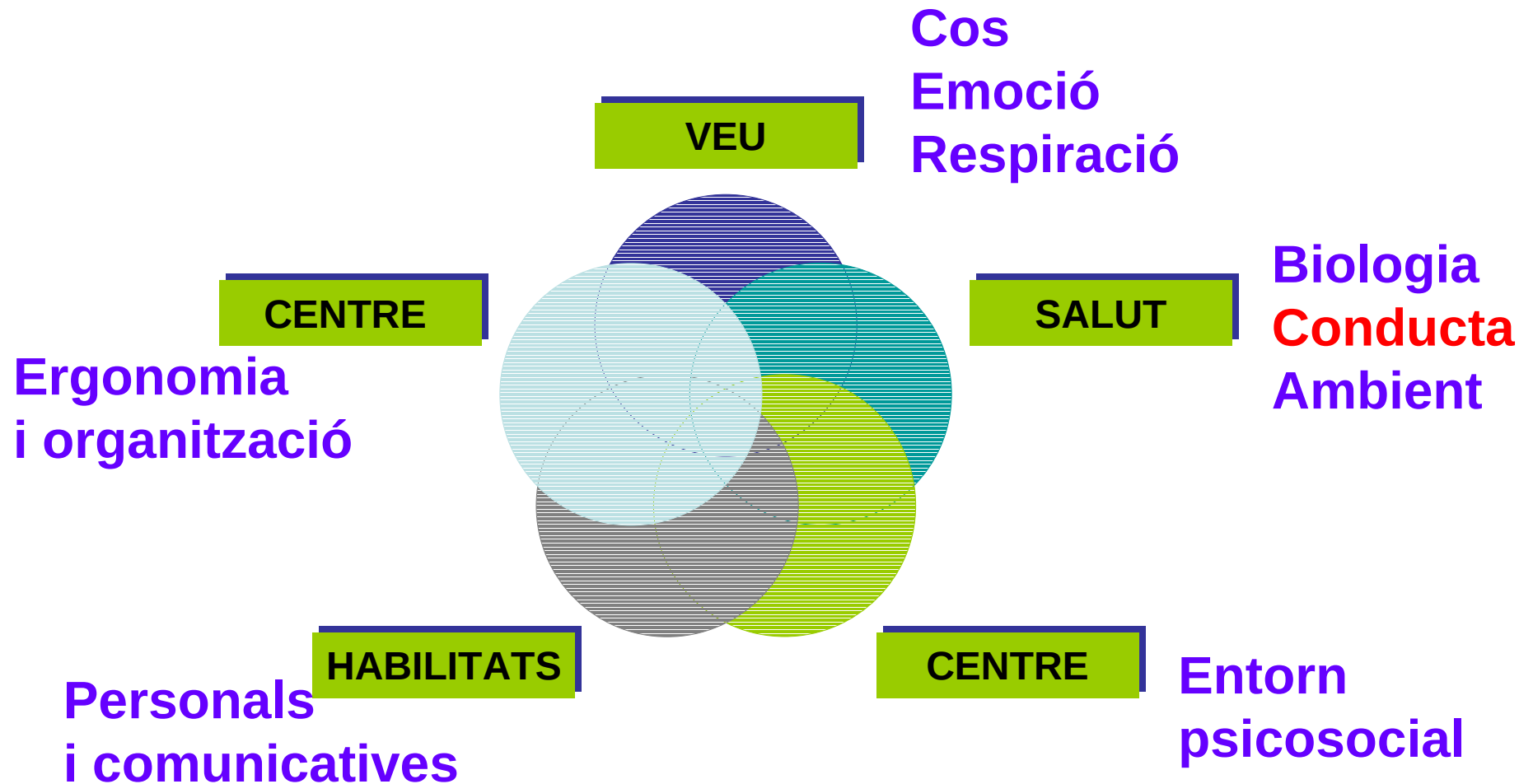
- La salut és un estat complet de benestar físic, psíquic i social, no únicament l'absència de malaltia.
- El treball té una influència sobre la salut, i l'estat de salut influeix en la realització del treball.

Els nòduls. Malaltia professional

Referències legals :

- Llei 31/1995, de 8 de novembre, de Prevenció de Riscos Laborals (BOE de 10 de novembre de 1995).
- Real Decret 1299/2006, de 10 de novembre, del Nou quadre de malalties professionals en el sistema de la Seguretat Social (BOE de 19 de desembre de 2006).

La veu del docent

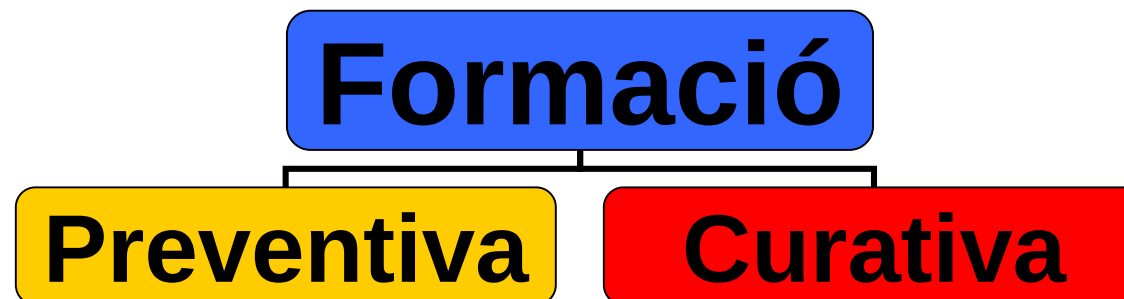


“Com sensibilitzar el personal docent per tal que tingui cura de la seva veu?”

- “Sóc mestra i per això tinc aquesta veu!” (cal canviar aquesta percepció)
- “Millorar els hàbits en general”.
- “Qui canta els seus mals espanta!”
- “Efecte mirall” de les relacions personals”.
- “Una abraçada i un bon somriure!”
- “Formació preventiva”
- “La veu: tots la tenim però ningú no la veu”

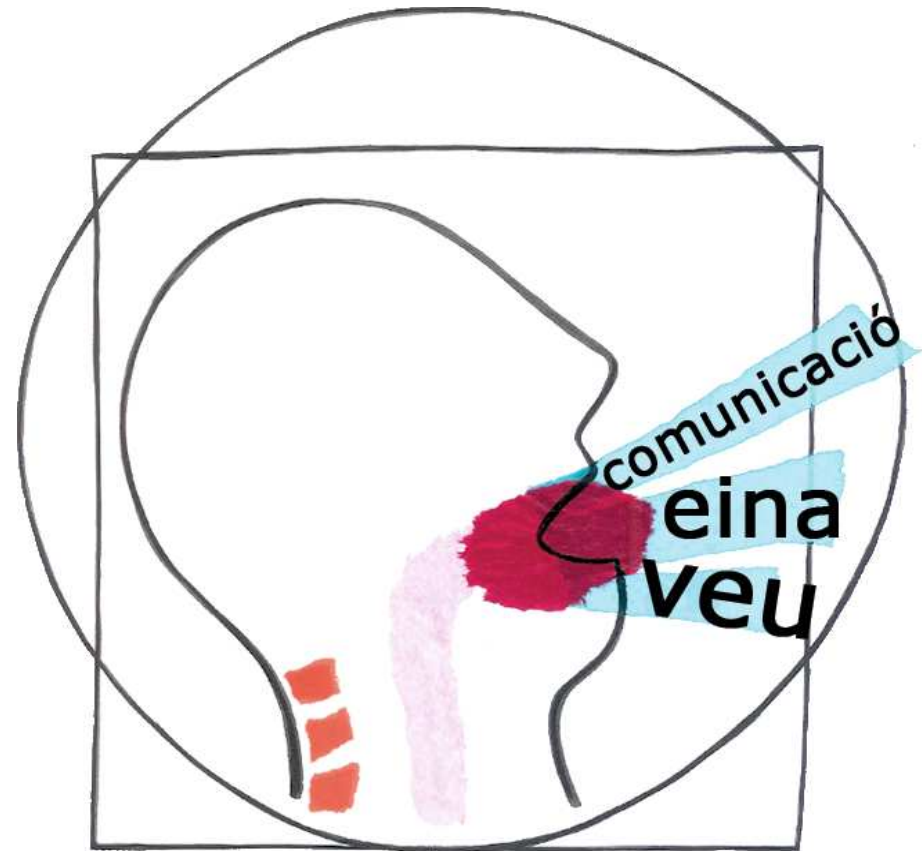
“Com sensibilitzar l’Administració per tal que tingui cura de la salut (la veu) del seu personal docent?”

- Ergonomia dels centres
- Model Participatiu: “Qui sap més en temes d’ergonomia és le propi usuari: treballador, peó, mestre, administratiu... Cal consultar i demanar quines millores necessiten i també si els canvis realitzats han estat correctes.”
- Formació en Seguretat i Salut
- Incidir en els currículums de les universitats i del CAP.



Exercicis de tècnica vocal

Posició
Relaxació
Respiració
Projecció
Articulació
Ressonàncies
Treball vocal



POSICIÓ

- Buscar l'equilibri del cos. Equilibri vertical.
- Buscar l'eix. Sentir els peus ben recolzats a terra (fer arrels) i la projecció del cos cap amunt. (Expandir-se a l'univers).
- Posició de badall interior i de *Gioconda*.
- Cridar a la *Iris*. Relaxar boca i clatell.
- Exercici del llenyataire.
- Exercici en posició de fetus.
- Flexionar cames i fer rotacions de peus, cap, braç



RELAXACIÓ



- Respirar profundament.
- Situar-se estirats a terra, sobre una màrfaga, i sentir els punts de recolzament del cos.
- Tonificar el cos, començant per la planta dels peus i fins arribar al cap.
- Fer incidència en els punts més sensibles i on hi hagi possibles tensions.
- Recórrer tot el cos, visualitzant l'energia que se'n desprèn.
- Sentir el fluir de l'energia pel cos i expandir-la a través de les extremitats: mans i peus.
- A través de l'expiració relaxar espatlles, coll, boca, clatell, columna, peus...

RESPIRACIÓ

- Practicar sèries de respiració profunda: abdominal.
 - a) Inspiració nasal
 - b) Expiració per la boca
- Acció d'olorar una flor: Acostar-se la mà al nas i olorar notant com les narines s'eixamplen.
- Controlar la posició del cos per parelles: Efecte mirall.
- Expirar l'aire mantenint la flama encesa.



RESPIRACIÓ

4. Respiració a 5 temps:
 1. Posició
 2. Mans
 3. Inspiració costo-diafragmàtico-abdominal
 4. Pausa
 5. Expiració
- Combinació de respiracions amb inspiració ràpida i expiració lenta i al revés.
- Control de permeabilitat nasal:
 1. Inspirar profundament amb el nariu dret recolzant el polze sobre del nariu esquerre.
 2. Retenir l'aire tapant el nariu dret amb l'índex.
 3. Destapar el nariu esquerre i expirar.
 4. Pausa.
 5. Inspirar profundament amb el nariu esquerre.

PROJECCIÓ- ARTICULACIÓ

- Expirar mantenint la flama d'una espelma.
- Expiracions fent: pst, s, f, x.
- Enumeració de Sèries: dies setmana, mesos de l'any, nombres, noms dels assistents, etc.
- Paraules: PATACADA, BIBIDIBOBIDIBOO, PA AMB TOMATA, etc.
- Treballar les paraules, frases, cançons, etc. Amb un llapis a la boca.
- Embarbussaments:

De genollons codonys collia, de genollons collia codonys.

Plou poc, pero per lo poc que plou, plou prou.

Els ulls, els alls i ells.

Los ojos, los ajos y ellos.

PROYECCIÓ- ARTICULACIÓ

- El que poco coco come, poco coco compra;
el que con poca capa se tapa, poca capa se compra.
Como yo poco coco como, poco coco compro,
y como con poca capa me tapo, poca capa me compro.

Pablito clavó un clavito,
¿Qué clavito clavó Pablito?

En tres tristes trastos de trigo,
tres tristes tigres comían trigo;
comían trigo, tres tristes tigres,
en tres tristes trastos de trigo.

- El cielo de Constantinopla
se quiere desconstantinopolizar
el desconstantinopolizador que lo desconstantinopolizare
buen desconstantinopolizador será.

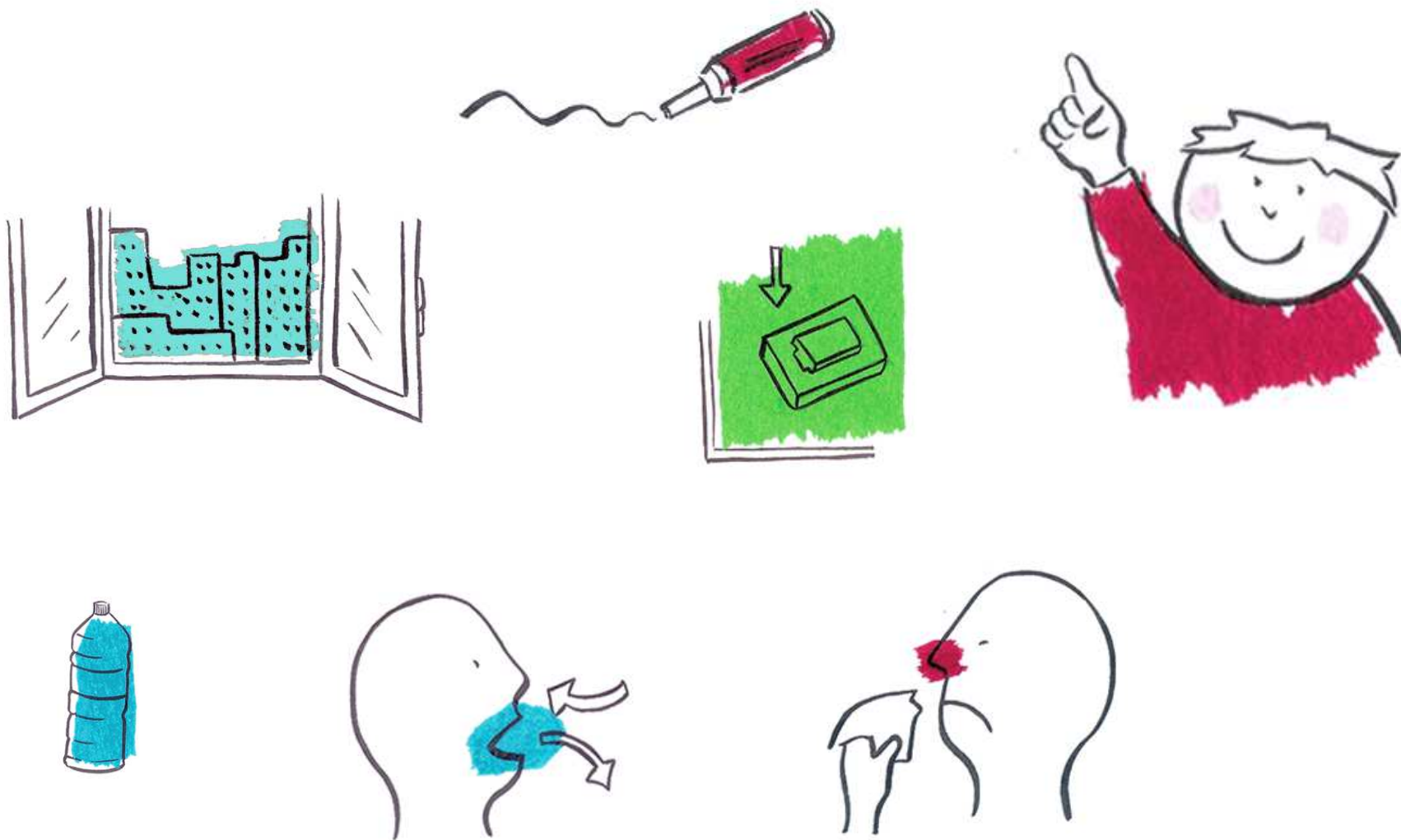
PROJECCIÓ- ARTICULACIÓ

- Recita de memòria el següent embarbussament:
“Teta tonta amb tanta tinta tota t’undes”
 - Una vegada fort
 - Una vegada normal
 - Una vegada fluix
- Diques, com si donessis una ordre, la frase:
 - “Cristina, puja al primer pis i porta les claus”
 - Una vegada imaginant-te que la Cristina es troba ben lluny
 - I una altra imaginant-te que la tens al teu costat, ben a prop
- 3. Per practicar la dicció, escriu el text de les cançons tot seguit (en prosa) i llegeix-lo repetides vegades: Amb el llapis a la boca, sense el llapis, etc

RESSONÀNCIES

- Realitzar un massatge a la cara.
- Fer ganyotes i badalls.
- Mantenir la posició de badall interior: mandíbula baixa, llengua a la part inferior de les dents de baix, etc.
- Treball de ressonàncies de cara i cap:
 - Mam, mem, mim, mom, mum
 - Nan,nen,nin, non, nun
 - Uui,
 - drau, dreu, driu, drou, druu
 - xprau, xpreu, xpriu, xprou, xpruu
 - grau, trau, etc.

Factors, consells i recursos!



En la tasca docent la veu és l'eina bàsica

- La veu és el mitjà de comunicació més utilitzat en les nostres relacions personals i professionals.

La teva salut vocal és important!

- La teva salut depèn de tres factors:
- **Biologia, Conducta i Ambient.**
- Els mals hàbits i les patologies més freqüents en el sector docent afavoreixen l'aparició dels trastorns vocals.
- Musculosquelètics
- Emocionals
- Aparell respiratori: refredats, asma, al·lèrgies, laringitis, faringitis...

La veu es pot i s'ha d'educar!

- Pots adquirir bons hàbits vocals i utilitzar la tècnica i altres recursos (no vocals) per tal de prevenir els trastorns de la teva VEU.

Factors que desencadenen el mal ús

- La poca o nul·la formació vocal.
- Cridar, fumar i dormir poc.
- La mala postura corporal i el dèficit en gestió emocional.
- Escurar-se la gola, xiuxiuejar, prendre caramels de menta, abusar dels aliments làctics i dels picants...
- Beure poca aigua i prendre begudes massa fredes o massa calentes i també alcoholiques o estimulants.
- Anar a treballar quan s'està malalt i haver de parlar quan no s'està bé de veu, trist o cansat i a primera hora del matí o mentre fem la digestió.
- Repetir una mateixa ordre moltes vegades.
- Deixar pel darrer moment de classe les indicacions i els deures.
- Voler imposar autoritat amb el crit.
- Parlar o acabar una frase quan ja no ens queda aire i parlar en una tessitura incorrecta.
- La jornada laboral amb hores de classe seguides.
- El mal ambient de les relacions humanes a la feina.
- Tenir grups nombrosos i poc disciplinats.
- Les aules grans, amb molt de soroll i reverberació.
- La pols de guix i de brutícia en general.
- Les aules poc ventilades i amb calefacció que resseca l'ambient (també l'aire condicionat).



Aprèn a respirar profundament!



Consells:

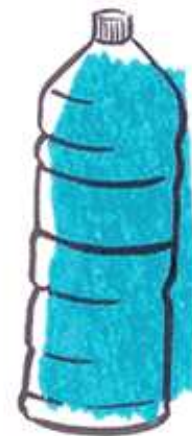
Somriu i sigues feliç!



- Evitar el crit i no competir amb el soroll ambiental.
- Respirar profundament i relaxar-se.
- Mantenir una postura corporal amb una actitud d'extensió en l'eix vertical, que permeti una respiració profunda i una bona projecció del so.
- Parlar a poc a poc i fer pauses durant el discurs.
- Parlar a una altura de to i intensitat correctes.
- Parlar de cara al públic i callar quan no hi ha silenci.
- Respectar el torn de paraula.
- Evitar parlar mentre escrivim a la pissarra.
- Tancar la boca i no inspirar quan esborrem la pissarra.
- Utilitzar guixos rodons i porta-guixos.

Consells:

11. Beure aigua a glops i sovint a classe.
12. Tenir una bona alimentació, descansar el necessari, fer exercici físic i mantenir una bona higiene nasal.
13. Evitar els canvis bruscos de temperatura.
14. Ventilar les aules i mantenir-hi el grau d'humitat.
15. Organitzar la jornada laboral amb pauses vocals.
16. Evitar fer pagar mals humors i frustracions als altres.
17. Pensar que l'objectiu primer és acabar bé el dia!
18. Sentir-se feliç amb la professió que hem escollit.
19. Tenir una bona dosis d'optimisme: somriure, pensar en positiu, riure, cantar i MOLTA AUTOESTIMA!

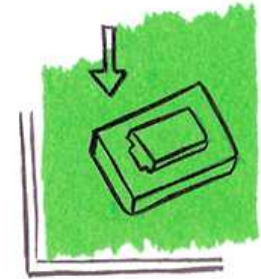


Recursos a l'aula



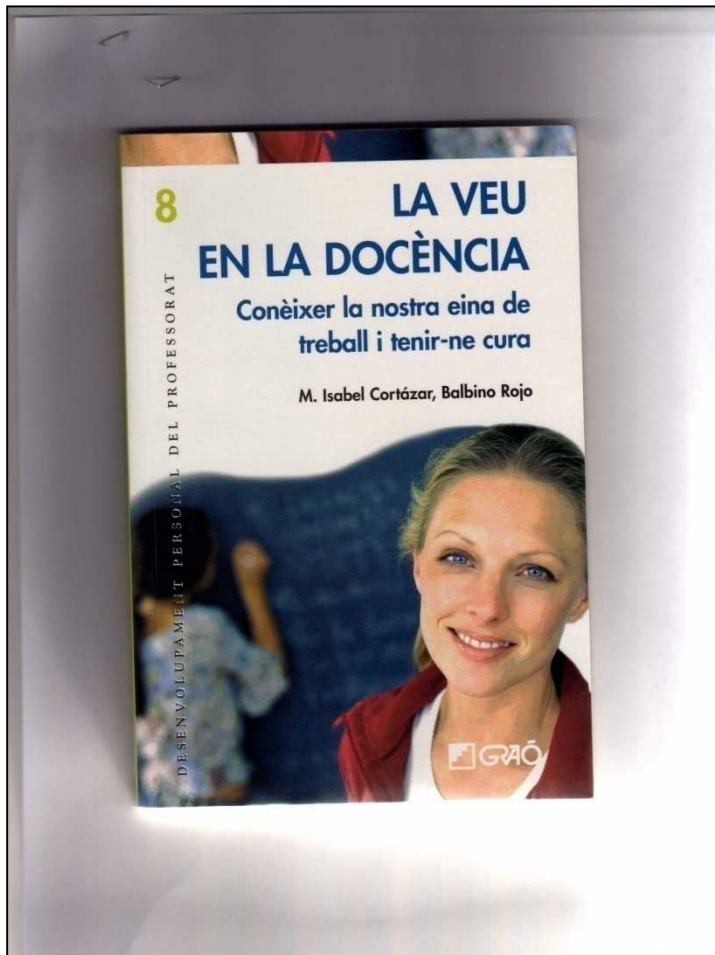
- Economitzar l'ús de la veu al màxim.
- Respirar profundament sovint.
- Parlar fluix i serenament, però sense xiuxiuejar .
- Aprendre a escoltar el silenci i a nosaltres mateixos.
- Callar davant del soroll ambiental.
- Utilitzar la comunicació no verbal: picar de mans, rètols, música, contrasenya, mirada, gest corporal...
- Tenir una actitud positiva i molta paciència.
- Per tal de controlar les emocions, quan calgui, podem fer veure que ens enfadem en comptes d'enfadar-nos.
- Complir el que diem que farem: examen, deures, quedar-se a l'aula més estona, patis, treballs extres...
- Evitar entrar en conflicte amb l'alumnat.
- Tenir preparat un material (TIC, fitxes, pel·lícules, partits...) per quan parlar representi un sobreesforç.
- Fer explicacions apropant-se al grup o a les persones en concret en comptes de "cridar-les" per a tothom.
- Delegar tasques vocals als alumnes.

Recursos a l'aula

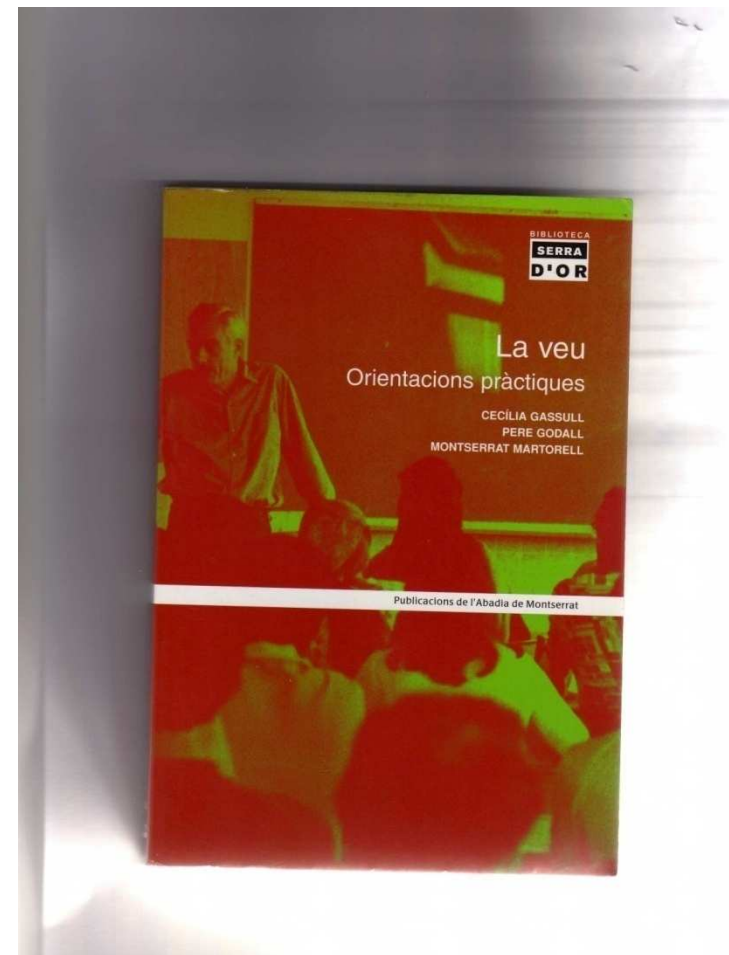
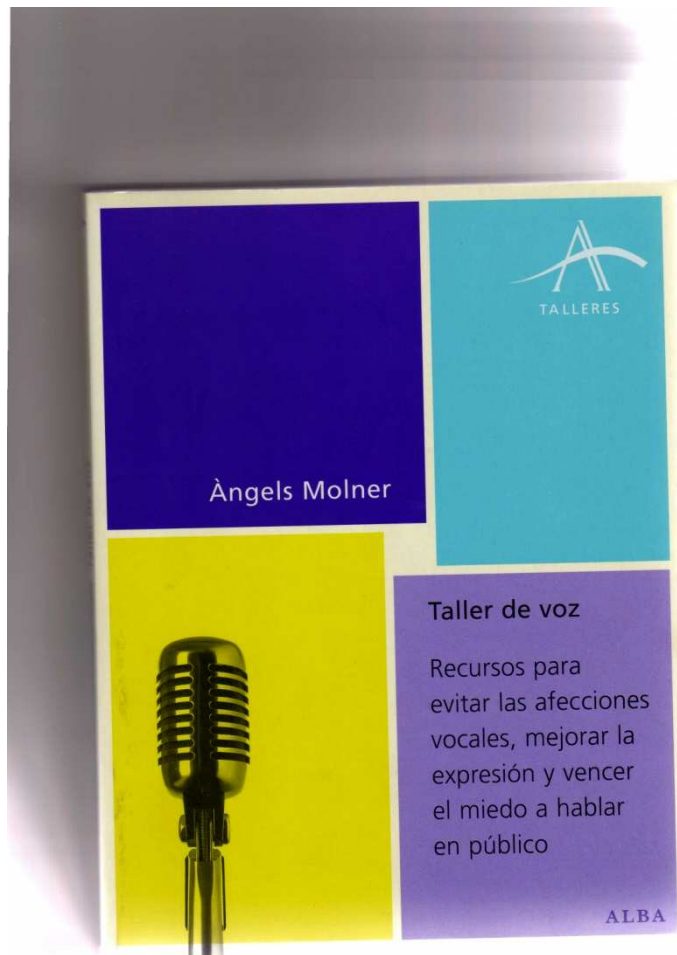


- Canviar les pissarres de guix per les de retolador o bé digitals; En cas de tenir pissarres de guix, utilitzar els guixos rodons.
- Apuntar les ordres a la pissarra en comptes d'anar-les repetint constantment.
- Esborrar la pissarra de dalt a baix, sense inspirar la pols del guix i amb la boca tancada.
- Deixar la pissarra esborrada en sortir de classe i tenir un alumne encarregat que hagi après la tècnica d'esborrar la pissarra de dalt a baix.
- Organitzar les classes alternant explicacions amb altres activitats que comportin menys càrrega vocal.
- Crear un hàbit pel que fa a metodologia i a organització d'activitats a classe.
- Optimitzar la distribució de l'alumnat a l'aula.
- Assistir d'observador a classes d'altres docents per tal de prendre consciència dels bons i mals hàbits corporals, vocals, emocionals i de gestió a l'aula.

Bibliografia recomanada:



Manual de tècnica vocal i
recursos -la veu a l'aula-



Manual de tècnica vocal i
recursos -la veu a l'aula-

