

# USO DE LA VOZ



La voz es un instrumento esencial para la actriz o el actor, ya que a través de esta, comunican los parlamentos escritos en el guion teatral, por eso merece cuidado y entrenamiento.

Una voz entrenada, no solo sonará armoniosa y agradable al oído del espectador, sino que también se mantendrá saludable, debido a que el mal uso de este instrumento puede dañar las cuerdas vocales y en general el aparato fonador.

La voz es para el actor o actriz es un medio de expresión. Su calidad y cualidades deben ser cuidadas y cultivadas permanentemente. El buen actor debe tener las técnicas adecuadas para no forzar jamás su voz y poder obtener el máximo rendimiento expresivo de la misma.

Son cualidades importantes de una buena voz, las siguientes:

- ✚ Alcance o amplitud
- ✚ Resistencia
- ✚ Claridad en la pronunciación
- ✚ Buena entonación
- ✚ Ritmo
- ✚ Intensidad
- ✚ Timbre y expresividad

## La respiración



como sabemos, es un proceso vital para la vida del ser humano, el más importante de todos, del que dependen los demás procesos y el funcionamiento de los órganos y organismos, tan indispensable para poder realizar otras tantas acciones o tareas que involucren la coordinación del cuerpo, el uso del pensamiento e incluso para mantener control sobre las emociones.

El proceso de respiración provee el aire necesario que requiere el aparato fonador para producir la voz, por ende la calidad de ésta depende directamente de la cantidad de aire que entra a nuestro cuerpo, por eso es necesario que el actor reconozca cuál de los tipo de respiración se ajusta

más a sus necesidades en su proceso creativo de búsqueda de una voz o en su entrenamiento vocal.

Existen tipos básicos de respiración y todos los seres humanos poseen la capacidad biológica de ejecutar, desarrollar y amplificar.

**Respiración costal superior:** este tipo de respiración se localiza o se identifica en la parte alta del pecho, solamente activa y limpia la parte superior del aparato respiratorio y tiene como soporte únicamente la expansión de la caja torácica sin involucrar la expansión de las costillas ni el apoyo que se encuentra en la parte baja del abdomen en relación con el diafragma. En realidad es un tipo de respiración que no garantiza al actor un óptimo uso del aparato fonador puesto que el aire que ingresa no es suficiente lo que es igual a una voz insuficiente.

Para una fonación de calidad se requiere total presencia de relajación en los músculos, conductos aéreos descongestionados, suficiente cantidad de aire ingresando al organismo y liberación de cualquier tipo de tensión que pueda obstaculizar la fluidez de los movimientos.

**Respiración inter-costal o media:** este tipo de respiración se localiza o se identifica en la espalda, omóplatos, vertebrales dorsales, espacios intercostales y en el pecho, más específicamente en el área del tórax.

Con ésta respiración logra estimularse la zona medio de los pulmones y el corazón, sin embargo no alcanza a ser suficiente para tener un óptimo proceso de respiración. En la respiración media, el diafragma sube, el abdomen se contrae, las costillas se levantan un poco y el pecho se dilata parcialmente. Por lo tanto es una respiración superficial y puede dar como resultado propiciar el nerviosismo, lo que sería útil para estimular un estado de alteración emocional si así lo requiere el actor para darle vida a un estado de desespero o preocupación que su personaje esté transitando.

**Respiración inferior o diafragmático-abdominal:** este tipo de respiración se localiza o se identifica en la parte baja de los pulmones llegando hasta el inferior del abdomen o vientre, lo que genera un suave masaje a los órganos en el área y permite que haya mayor cabida de aire ingresando. A través de este proceso el actor puede lograr llegar a un estado emocional de calma o estabilidad física. Sin embargo no es el tipo de respiración más recomendado para aquellas personas que usen su voz como una herramienta de trabajo en el escenario, en un auditorio, recinto, etc.

La respiración es la base de una correcta emisión de la voz, de su modulación, alcance y condiciones óptimas. Por eso es importante evitar los malos hábitos, tales como: fumar, consumir en exceso cafeína, abusar del uso del aire acondicionado, respirar por la boca, etc. Por el contrario, cultivar buenos hábitos como el beber dos litros de agua por día, y dormir mínimo 8 horas diarias, contribuye al cuidado de tu voz.

## La dicción



Es la forma de emplear las palabras para formar oraciones, ya sea de manera oral o escrita. Se habla de buena dicción cuando el empleo de dichas palabras es correcto y acertado en el idioma al que estas pertenecen, sin atender al contenido o significado de lo expresado por el emisor.

La colocación de la voz consiste en producirla correctamente, tomando en cuenta la respiración, la colocación correcta del diafragma, la posición de los

labios, la articulación y, desde luego, la dicción.

Un buen actor debe controlar la verticalidad de su cuerpo, dominar la respiración costo – diafragmática y proyectar correctamente su voz para dirigirse al público, controlando todos los matices que la dramatización requiere para transmitir sensaciones y emociones con su voz.

Por otro lado, cuando hablamos de la dicción, debemos tener en cuenta la gesticulación y correcta posición de los órganos articulatorios al hablar, llevando a cabo una pronunciación precisa y clara de las palabras, marcando acentuación de las mismas, controlando la velocidad de las palabras.



# EDUFUTURO

911 palabras

## Referencias

<https://www.aulafacil.com/cursos/arte/teatro-para-principiantes/el-entrenamiento-y-cuidado-de-la-voz-l42919>

[https://repositorio.unbosque.edu.co/bitstream/handle/20.500.12495/3018/Rosario\\_Natali\\_D%C3%ADaz\\_Bello\\_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.unbosque.edu.co/bitstream/handle/20.500.12495/3018/Rosario_Natali_D%C3%ADaz_Bello_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

<http://www.artescena.cl/wp-content/uploads/2017/12/TEATRO-LA-VOZ-PRACTICADA.pdf>

<https://es.wikipedia.org/wiki/Dicci%C3%B3n>

<https://repository.udistrital.edu.co/bitstream/handle/20.500.12495/3957/QuicenoCerinzaAnibalAndres2019.pdf?sequence=6>