

INNOVARTE

formación



★ **Técnica y expresividad vocal** ★

CUIDA Y POTENCIA TU VOZ



★ Técnica y expresividad vocal ★

1. PRESENTACIÓN

Este curso se basa en 4 pilares fundamentales, a partir de los cuales, se han desarrollado los objetivos y contenidos que a continuación se van a presentar.

Estos pilares son:

1. RELAJACIÓN
2. RESPIRACIÓN
3. EMISIÓN-ARTICULACIÓN
4. IMPOSTACIÓN

Partimos de la importancia que tiene hoy en día, el uso de nuestra voz para comunicarnos, siguiendo un proceso globalizado entre los pilares señalados, así como el lenguaje de nuestra expresión corporal.

Descubriremos potencia y “autoestima” en nuestra voz, conoceremos sus potencialidades, la disfrutaremos, y profundizaremos, en una herramienta vital para nuestra salud, nuestras relaciones sociales, y como técnica a la hora de abordar una entrevista de trabajo, unas oposiciones, un examen oral o como subtítulo el curso, para hablar en público.

Será un trabajo en general, donde abordaremos la técnica como un entrenamiento y un descubrimiento, para acabar con algo más específico, que consistirá en la exposición oral de un tema elegido, donde cada alumno pondrá en práctica el aprendizaje recibido.

2. OBJETIVO GENERAL

- Educar vocalmente al alumno para que utilice su voz sin ningún esfuerzo, tratando de liberar su laringe de toda tensión, consiguiendo una fonación fluida y descansada.
- Sensibilizar sobre la importancia de nuestra voz, a la hora de hablar en público, y vivenciar las posibilidades de desarrollo vocal.
- Desarrollar técnicas que interrelacionen la expresión vocal con la corporal.

3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Dar a conocer al profesional la técnica fonatoria precisa para la utilización de su voz:

- Controlar la relajación de diversas partes del cuerpo, en especial hombros, tórax, cara y nuca.
- Experimentar la sensación de apoyo que la respiración costo-diafragmática-abdominal otorga a la voz, y el empleo del diafragma y músculos abdominales.
- Adquirir una articulación precisa de vocales y consonantes, que ayudarán a que la emisión de la voz sea clara y concisa, manteniendo con flexibilidad la movilidad de mandíbula y lengua.
- Localizar la impostación adecuada de la voz utilizando los resonadores faciales, consiguiendo así una proyección del sonido amplia y bien timbrada.
- Lograr una tonalidad adecuada que haga llegar su voz sin esfuerzo, dentro de las circunstancias en las que se encuentre.
- Evitar los problemas que el mal uso de la voz pueda

★ Técnica y expresividad vocal ★

causarle (afonías, hiatos, nódulos...).

- Crear ambientes de distensión y desinhibición de la voz.
- Potenciar un clima positivo de trabajo grupal e individual (conocimiento, comunicación, cooperación y expresión).
- Desarrollar herramientas de trabajo corporal, para su posterior vinculación a la técnica oral.

4. CONTENIDOS

- Fisiología y estructura de la voz.
- El aparato fonador:
 - Aparato respiratorio
 - Aparato laríngeo
 - Aparato resonador
- Cualidades de la voz: tono, intensidad, timbre y duración.
- Técnica de emisión del sonido (impostación y vocalización).
- Trabajo con viñetas de cómics, cuentos y canciones. Improvisación de textos a partir de viñetas. Cantar para buscar los tonos de la voz, y calentar el aparato fonador.
- El cuidado de la voz. Tomar conciencia de aquellas zonas que forzamos a la hora de hablar. Pequeñas acciones como tomar agua, tomar conciencia del espacio donde hablamos (reverberación, condiciones de ventilación, polvo...).
- La respiración. Tabla de respiración. Trabajo abdominal. Concienciación del diafragma como músculo fundamental para la respiración.
- La relajación. Trabajo de relajación muscular a la hora de empezar el trabajo fonatorio.
- Actividades lúdicas que pongan en práctica lo trabajado, para automatizar el trabajo consciente del uso adecuado de la voz.
- Técnicas que favorezcan la distensión e impostación de la voz. Aglutinando todo lo trabajado, llegaremos a impostar o colocar la voz. Cada uno en base a sus cualidades físicas, orgánicas y teniendo en cuenta la evolución de su aprendizaje individual.
- El tono: graves y agudos. Escalas.
- La articulación (vocalización y pronunciación).
- Ejercicios de calentamiento, preortofónicos, ortofónicos, de relajación, respiración y emisión.

5. METODOLOGÍA

El método de trabajo será eminentemente participativo, práctico y vivencial. Con breves apoyos teóricos. Trabajo grupal y seguimiento individualizado. El curso se fundamenta en una integración de los objetivos, habilidades y competencias de forma progresiva, constructiva y adaptada a la individualidad de cada participante.

Haremos ejercicios prácticos bajo la supervisión y feedback del formador y con espacio para preguntas y aclaraciones técnicas.

Trabajo basado en la inteligencia emocional y el desarrollo integral de la metodología por competencias (conocimientos, habilidades, cualidades personales y actitudes) que irán determinando las fortalezas, debilidades y el estilo personal de cada participante.



★ Técnica y expresividad vocal ★

6. CRONOGRAMA DEL CURSO

El desarrollo de las sesiones está estructurado normalmente en 3 partes, donde se combinan todos los contenidos anteriormente citados:

1.- CALENTAMIENTO

- Ponemos en funcionamiento nuestro cuerpo y voz (predisposición).
- Trabajos de movimiento y de imágenes.

2.- ACTIVIDAD PRINCIPAL

2-1.- RESPIRACIÓN.

- Tabla de respiración
- Ejercicios diferentes de respiración

2-2.- RELAJACIÓN.

- Tumbados
- De pie
- Masaje

2-3.- ARTICULACIÓN, DICCIÓN e IMPOSTACIÓN.

- Formas y mejoras en el uso de la palabra y la voz
- Técnica vocal
- Aparato resonador: uso de órganos faciales
- Tonos agudo y grave
- Lectura consciente (a nivel vocal) de lo que leemos
- Cantar
- Repetición de un texto aprendido, de formas diferentes

2-4.- DE LA CONSCIENCIA A LA AUTOMATIZACIÓN

- Expresión Oral (descripción)
- Cuentos
- Trabajo a partir de viñetas del autor Quino

2-5.- BREVE EXPOSICIÓN TEÓRICA.

- Exposición oral a mitad de sesión
- Uso de pizarra y láminas ampliadas
- Exposición al final de la sesión (en la evaluación)

2.6.- TÉCNICAS DE CONOCIMIENTO GRUPAL APLICADAS A LA VOZ.



2.7.- TÉCNICAS DE DESINHIBICIÓN VOCAL Y CORPORAL.

3.- EVALUACIÓN-REFLEXIÓN.

- Toma de conciencia de lo que hemos aprendido, de una forma verbal o poniendo en práctica lo aprendido.
- Reforzar en sesiones posteriores determinados contenidos o actividades en función de sus demandas y/o necesidades.
- Adquirir información sobre la evolución del curso, como está llegando a los alumnos/as, su valoración... para posibles modificaciones de mejora, en próximas sesiones.

Como actividad especial, realizaremos en la última sesión: **TALLER DE ORALIDAD.** Por grupos o individualmente trabajaremos cuentos, cómics, poesía, textos narrativos... para ponerlo en práctica delante de todos los compañeros.

7. RATIO Y DURACIÓN

10 mínimo / 20 máximo

8. RECURSOS HUMANOS

José Luis Manso.

- *Diplomado en Ciencias de la Educación*
- *(Universidad de Valladolid)*
- *Titulado en Arte Dramático*
- *(Escuela Municipal de Teatro de Burgos)*
- *Máster en Gestión de Empresas Culturales*
- *Formado en Eneagrama -Psicología del carácter- e Inteligencia Emocional*
- *Actor y Director teatral*
- *Productor cultural.*
- *Director de Innovarte Formación y Gestión Cultural.*
- *Formador. Experiencia en impartir cursos en la Obra Social Caja Burgos (responsables de centros, directivos de la obra social y profesores de los centros educativos) / CFIE (Centro de Formación e Innovación Educativa) -Consejería de Educación. Junta de Castilla y León- / Foro Solidario -Caja de Burgos- / FOREM (Fundación para la Formación y el Empleo / Sindicato de Enseñanza -Comisiones Obreras- / Concejalía de Juventud -Ayuntamiento de Burgos-*
- *Coach en Comunicación.*
- *Director Artístico “El Parque de Mero el Jardinero” / “Emisarios Reales”*
- *Co-fundador de Bambalúa Teatro.*



INNOVARTE

formación

PUENTE LA REINA N°6-4°A
09001 BURGOS
947 655 578 - 640 036 805
joseluis@innovarte.eu
www.innovarte.eu

“La Misión de INNOVARTE FORMACIÓN es atender las necesidades formativas de sus clientes, proporcionando proyectos personalizados, creativos y de calidad”