MOVIMIENTO Y VOZ

Sus vocalizaciones diarias

Estas vocalizaciones fueron creadas por Johanne Desforges para sus alumnos avanzados

1. La quinta descendente: el despertar suave 5min50

Movimientos sugeridos durante la vocalización:

- Girar los hombros lentamente hacia delante y luego hacia atrás
- Relajar los músculos de la mandíbula mientras empuja contra el suelo, con las rodillas flexibles
- Abrir el espacio detrás de los ojos y el fondo de la garganta
- Mecer suavemente la pelvis hacia atrás y luego hacia delante, en un movimiento continuo, para activar los músculos abdominales inferiores y el suelo pélvico
- Grandes círculos con las caderas.

Sus objetivos:

- **Continuar los movimientos lentamente durante toda la vocalización. Es un despertar suave.**
- Activar el diafragma en su función de llevar el aire hacia la parte baja del pulmón
- Llegar hasta el final del aire manteniendo una vocal estable y clara
- Observar cómo DEJA entrar el aire rápidamente y sin constricción
- Estabilizar el aire en la parte inferior del pulmón activando el suelo pélvico y manteniendo las costillas abiertas
- Observar la vocal «sentada» sobre el aire, flotando en el espacio resonante hasta el final del ejercicio
- **NO empujar el aire ni la vocal**
- Evitar el golpe de glotis duro usando una (h) aspirada al iniciar el sonido, para asegurar un sonido claro y estable
- **¡Observe! Asegúrese de que el aire se lleve bien hacia abajo, profundamente, y de que la respiración sea por las costillas y no por los hombros**
- La vocal debe mantenerse clara y estable, sin crujidos, hasta el final del ejercicio

2. El staccato 2min29

Movimientos sugeridos:

- Mover las caderas con los pies plantados en el suelo
- Bailar como lo sienta

Sus objetivos

- Esta vocalización ayuda a relajar el cuerpo y a producir un sonido claro y enfocado
- Un refinamiento de la acción del diafragma
- Relajar los hombros y mantener activo el suelo pélvico
- Manejar la presión del aire manteniendo el espacio en la garganta y el pasillo hasta el diafragma
- Una vocal bien dominada que rebota sobre el diafragma, bien centrada y clara
- Mantener una (h) soplada para un ataque limpio y preciso, y evitar el golpe de glotis duro
- ¡Continúe los movimientos, baile!

3. Flexibilidad lalala 2min43

Movimiento sugerido:

- Tocar las rodillas con los codos en movimientos diagonales.

Descripción:

- Con este ejercicio buscamos la flexibilidad.
- La flexibilidad permite soltar la lengua.
- Lo único que queremos observar durante esta vocalización es estar relajados, pero bien alineados, con el sonido bien sostenido.
- El lalalala es el ejercicio que trabaja la pronunciación y la colocación de la voz en el resonador de la máscara.

4. Interludio: el aire 3min19

Movimiento sugerido:

- Observar su respiración y su interior

Descripción:

- Es esencial detenerse cada 10 minutos para que el cuerpo se vuelva a alinear y las cuerdas vocales se reposicionen.
- Relájese y siga las indicaciones.

5. El despertar de las resonancias de la máscara 2min47

Movimiento sugerido:

- Alargar la parte posterior del cuello hundiéndose en el suelo.

Descripción:

- Ahora es el momento de explorar el resonador de la máscara.
- Visualice el descenso como un sonido que se despliega en línea recta frente a usted.
- El sonido debe ser parejo y estar sentado sobre el aire, sin detenerse en las notas (glissando).

6. Lalala y staccato 2min22

Movimiento sugerido:

- Cuanto más se mueva con la música, más eficaces serán las vocalizaciones

Descripción:

- Esta vocalización es una versión más avanzada del primer staccato, que abre todas las vocales.
- Sirve para colocar bien la voz, desarrollar la flexibilidad y despertar los resonadores.

7. El despertar de las resonancias del torso 3min13

Movimientos sugeridos:

Descripción:

- Es imposible cantar DENTRO del torso.
- Este resonador vibra por simpatía con el registro de las notas graves.
- Plántese bien en el suelo.
- OBSERVE el sonido que llena el torso, pero que se difunde también por todos los resonadores.
- La máscara le da a la voz todo su brillo cristalino y el torso le da su amplitud.
- Mantenga bien abierto el espacio del resonador de cabeza.

8. Interludio: la tierra 4min25

Movimientos sugeridos:

- Danza primitiva, hundiéndose bien en las piernas.
- Cierre los ojos y vaya hacia la tierra.

Descripción:

- Segundo interludio, preparatorio para la subida hacia las resonancias altas.

- Para producir bien los agudos, hay que estar bien anclado.
- Este interludio nos guía hacia nuestro interior con visualizaciones destinadas a desarrollar una mayor conciencia corporal.

9. Staccato avanzado 2min05

- Usamos I - È - A - O - OU - U (vocales francesas).
- Mantenga los sonidos claros y precisos.
- ¡Muévase! Cuanto más se mueva, más eficaz será la vocalización.

10. El despertar de la cabeza 3min23

Movimientos sugeridos:

- Estirar los brazos hacia el techo e inclinarse tranquilamente hacia un lado y luego hacia el otro.

Descripción:

- El resonador de cabeza debe despertarse con suavidad, con un sonido claro y preciso, pero nunca forzado.
- El sonido está suspendido en el cuerpo y sentado sobre el diafragma.
- Como una campana que resuena, el sonido cantado en la CABEZA es un sonido celestial.
- No hay que apretar, sino asentar el sonido hacia el suelo pélvico y dejarlo resonar, suspendido, hasta la cabeza.
- Para ello, una buena alineación es esencial.

11. Último estiramiento 1min54

Movimientos sugeridos:

- Alineación perfecta, en movimiento.
- ¡Muévase y no tenga miedo de parecer ridículo!
- Cuanto más se mueva, más tendrá que manejar la presión del aire.
- Ese es el objetivo de un calentamiento vocal en cuanto a la respiración.
- ¡SONRÍA! ¡BAILE! ¡VIVA! ¡QUE TENGA UN BUEN DÍA!