



**PRÁCTICAS RESPIRATORIAS, DE  
FONACIÓN Y ARTICULATORIAS**

## Práctica nº 1

Si nos sentamos en una silla, con la espalda recta, las plantas de los pies apoyadas en el suelo y las manos en el regazo, una postura neutra, tranquila y cerramos los ojos, conectaremos con la respiración que se está produciendo en nuestro cuerpo de forma refleja, que no automática. Podemos intervenir en ella a diferencia del proceso de la digestión que sí se produce de manera automática. Al poner nuestra atención en el flujo respiratorio nos daremos cuenta de cuáles son los órganos que estamos movilizándolo.

En la respiración abdominal, el abdomen sale y entra, se expande y se contrae, con la inhalación y la exhalación, respectivamente. Así respiran los bebés, y nosotros cuando dormimos. Es la que nos permite mayor almacenaje de aire, aspecto que nos vendrá muy bien a la hora de hablar. Si al impulso abdominal le sumamos la capacidad de las costillas para ensancharse y admitir más aire en el organismo tendremos la respiración costodiafragmática, con la que profesionales de la voz como actores, actrices y locutores se enfrentan a su trabajo. Prescindamos, pues, en la medida de lo posible, de la respiración alta, clavicular, “de pecho” que nos ahoga, nos tensa y no permite tomar mucho aire.

Inspirar en tres tiempos, (contar mentalmente uno, dos, tres) expulsar.

Inspirar en tres tiempos; pequeña retención en la que no entra ni sale el aire; expulsar.

Inspirar en tres tiempos, retener, expulsar en seis tiempos.

Ejercicio de soplo: inspirar por la nariz, expulsar por la boca dosificando.

## Práctica nº 2

Ya conocemos el mecanismo del aire que entra y que sale. El aire a su paso por la laringe, donde están las cuerdas vocales, produce el sonido, la vibración. Mmmmmmmmm.

Fuerte o débil, en función de presión espiratoria. (Intensidad)

Agudo o grave, según las oscilaciones de las cuerdas vocales. (Tono)

El sonido siempre se produce en la espiración. La presión abdominal se trabaja, por tanto, en la espiración. Todavía es sonido, sin articulación. Mmmmmmmmmmm. Es un sonido encerrado en la boca, limitado por los labios que cosquillean, por las mandíbulas que están relajadas, sin tensión. Tenemos una “eme” encerrada en la cavidad bucal. Iniciamos un bostezo reprimido, el paladar se sensibiliza de esta manera.

Emitir las siguiente formaciones vocálicas, cantando.

a-o-a

e-o-e

i-u-i

a-o-a-o-a

e-o-e-o-e

i-u-i-u-i

ii-uu-ee-uu-ii-uu-ee-uu-i.....

aa-oo-ee-oo-aa-oo-ee-oo-e.....

## TABLA VOCÁLICA

a-o-e/ i-u-o /e-a-u/ i-a-e/  
e-u-a/ e-i-u /o-i-a/ i-o-a/  
a-e-a/ o-u-e/ i-a-i/ o-e-u/

ie-oa-ua/ ia-ie-io/ ea-ua-ui/  
eo-ei-ou/ ai-ae-ua/ oa-io-ei/  
oi-ou-ea/ io-eo-ai /oi-eo-eo/

ieo-uae-oia/ eoa-uai-oei/ eae-oio-uia/  
eai-oio-oue/ aeo-ieu-oia/ eio-uae-iao/  
aeo-ie-i-eua/ oei-aeo-euo/ eie-oeo-uae/

ioae-oeia-uaeo/ eioe-uaia-oeio/uiao-oeia-ouea/  
iaie-iaiu-oeio/eiei-oioi-aiai/ eueo-aioa-oeio/  
uiui-uouo-ueue/ oiea-uaea-oiou/ eoia-ueuo-eieo

## Práctica nº 3

### Fonemas similares y trabalenguas

Frente a la fuente de enfrente, la frente Fuensanta frunce;  
Fuensanta frunce la frente, frente a la fuente de enfrente.  
¿La frunce o finge fruncirla? ¿Fingir Fuensanta fruncir?  
¡Fuensanta no finge, frunce! ¡La frente frunce Fuensanta!  
Frunce Fuensanta la frente, frente a la fuente de enfrente.

Sobre el triple trapecio de Trípoli trabajaban, trigonométricamente trastrocados, tres trapecistas trogloditas, tropezando atribulados con el trípode, Triclino y otros trastos triturados por el tremendo tetraca trapense.

Cuando cuentas cuentos, cuenta cuántos cuentos cuentas;  
cuenta cuántos cuentos cuentas, cuando cuentos cuentas.

¡Qué col colosal colocó el loco aquel en aquel local! ¡Qué colosal col colocó en el local aquel, aquel loco!

El tomatero Matute mató al matutero Mota, porque Mota el matutero tomó de su tomatera un tomate, y como notó Matute que un tomate mató Mota, por eso, por un tomate mató a Mota el matutero el tomatero Matute.

Traté de darle a Atilano la tila que toma Atila, y Atilano dijo: No, tómate la tila tú, porque me temo no atino cómo la tila se toma. Y si la tila Atilano cómo se toma no atina y teme cómo se toma, me tomaré yo la tila, la tila que Atila toma, que Atilano no tomó.

Ese Lolo es un lelo, le dijo la Lola a Don Lalo, pero Don Lalo le dijo a la Lola. No, Lola, ese Lolo no es lelo, es un lila. ¿Es un lila, Don Lalo, ese Lolo, en vez de ser lelo? Sí, Lola, es un lila y no un lelo ese Lolo, le dijo Don Lalo a la Lola.



## Práctica nº 4

¿Dónde pones el énfasis?

YO no dije que él robara el dinero. (¿Quién lo dijo?)

Yo no DIJE que él robara el dinero. (¿Cómo lo expresaste entonces?)

Yo no dije que él ROBARA el dinero. (¿Cómo crees que lo consiguió?)

Yo no dije que él robara el DINERO. (¿Qué fue lo que robó?)

Fíjate en esta frase:

Mi madre dice mi abuela...

Puede ser oralizada de distintas maneras y cada una de ellas tendrá un sentido distinto. Si no está marcada con signos gráficos, el hablante deberá escoger el sentido:

Mi madre/ dice mi abuela...

Mi madre dice/ mi abuela...

Todo depende de en qué núcleo, en qué grupo fónico, se incluya el verbo que es el que lleva el acento principal.

## Práctica nº 5

MARTHIN LUTHER KING: "Tengo un sueño"

*Una pieza maestra de esperanza en el destino de su pueblo (1963)*

Tengo el sueño de que un día mis cuatro hijos vivirán en una nación donde no serán juzgados por el color de su piel, sino por su valor como personas.

Tengo un sueño, hoy.

Sueño que un día el estado de Alabama, cuyo gobernador se llena ahora la boca con palabras como intervención y anulación de los derechos, se transformará en un lugar donde los niños y las niñas negros podrán estrechar sus manos con los niños y las niñas blancos, y caminarán juntos como hermanos y hermanas.

Tengo un sueño, hoy. He soñado que un día los valles ascenderán, las montañas y las colinas se allanarán, lo agreste se tornará suave, lo torcido se enderezará y la gloria del Señor será revelada para que todos los hombres la contemplen unidos.

Esta es nuestra esperanza. Esta es la fe con la que retorno al Sur, la fe con la que seremos capaces de extraer de la montaña de la desesperación una roca de esperanza. Con ella sabremos transformar las desavenencias y discordias de nuestro país en una armoniosa sinfonía de hermandad. Es la fe que nos permitirá trabajar juntos, orar juntos, luchar juntos, ir a la cárcel juntos y luchar juntos por la libertad, con la certidumbre de que un día seremos libres.

Ése será el día en que todos los hijos de Dios podrán cantar con nuevo significado: "Es a ti, mi país, dulce tierra de libertad a quien canto. Tierra donde mis padres



murieron, orgullo del peregrino, desde cada extremo de tus montañas deja que resuene la libertad”.

Y si América ha de ser una gran nación, así tendrá que suceder.

¡Deja que la libertad resuene desde las portentosas colinas de New Hampshire! ¡Deja que la libertad resuene desde las firmes montañas de Nueva York!

¡Deja que la libertad resuene sobre los intrincados picachos de California! Pero no sólo eso: ¡deja que la libertad resuene desde las Stone Mountains de Georgia!

Deja que la libertad resuene desde cada ladera y cada madriguera del Mississippi. Desde cada extremo de tus montañas, deja que la libertad resuene.

Cuando permitamos que la libertad resuene, cuando la proclamemos desde cada pueblo y cada aldea, desde cada ciudad y cada estado, entonces podremos marchar decididos hacia ese día en que todos los hijos de Dios, blancos y negros, judíos y gentiles, protestantes y católicos, seremos capaces de unir nuestras manos y cantar las palabras de aquel antiguo espiritual negro:

¡Libres al fin! ¡Libres al fin! ¡Gracias a Dios Todopoderoso, somos libres al fin!

## Práctica nº 6

Texto de la obra de teatro “JULIO CÉSAR” de Shakespeare.

Personaje: Antonio

¡Amigos, romanos, compatriotas, prestadme atención!  
¡Vengo a inhumar a César, no a ensalzarle!  
¡El mal que hacen los hombres les sobrevive!  
¡El bien queda frecuentemente sepultado con sus huesos!  
¡Sea así con César!

El noble Bruto os ha dicho que César era ambicioso. Si lo fue, era la suya una falta, y gravemente la ha pagado. Con la venia de Bruto y los demás - pues Bruto es un hombre honrado, como son todos ellos, hombres todos honrados - vengo a hablar en el funeral de César. Era mi amigo, para mí leal y sincero, pero Bruto dice que era ambicioso y Bruto es un hombre honrado. Infinitos cautivos trajo a Roma, cuyos rescates llenaron el tesoro público.

¿Parecía esto ambición en César? Siempre que los pobres dejaran oír su voz lastimera, César lloraba. ¡La ambición debería ser de una sustancia más dura! No obstante, Bruto dice que era ambicioso, y Bruto es un hombre honrado. Todos visteis que en las Lupercales le presenté tres veces una corona real, y la rechazó tres veces. ¿Era esto ambición? No obstante, Bruto dice que era ambicioso, y, ciertamente es un hombre honrado. ¡No hablo para desaprobar lo que Bruto habló! ¡Pero estoy aquí para decir lo que sé! Todos le amasteis alguna vez, y no sin causa. ¡Qué razón, entonces, os detiene ahora para no llevarle luto! ¡Oh, raciocinio! ¡Has ido a buscar asilo en los irracionales, pues los hombres han perdido la razón! ¡Toleradme! ¡Mi corazón esta ahí en ese féretro con César, y he de detenerme hasta que torne a mí.