

La formació vocal: una matèria pendent en els estudis de Magisteri a l'Estat espanyol

En aquest article, en primer lloc, s'hi repassen els principals aspectes pels quals la formació vocal en la formació inicial dels mestres es configura com una matèria imprescindible perquè aquests puguin abordar la pràctica professional correctament. En segon lloc, s'hi presenta una revisió a la situació actual que ocupa la formació vocal en la formació inicial dels mestres al nostre país. Finalment, s'hi descriu la composició del que podria ser una proposta de formació vocal adreçada als futurs professionals de l'ensenyament.

Per què els mestres necessiten rebre una formació vocal en els seus estudis universitaris?

Al llarg de la seva jornada laboral, els mestres fan servir la veu durant moltes hores seguides, atès que és l'eina principal de què disposen per transmetre els coneixements i per comunicar-se amb el seu alumnat. Això implica que aquest col·lectiu, com a professional de la veu² que és, estigui sotmès, a nivell vocal, a un desgast i a un grau d'esforç més alt que no es requereix en d'altres oficis. Per tant, és del tot lògic que, en cursar la seva formació universitària, els

mestres rebin una preparació vocal sòlida, la qual, posteriorment i un cop ubicats al seu lloc de treball, els permetrà fer un ús adient de la veu, adaptar-la a les diferents situacions que es trobaran diàriament als centres educatius, disminuir l'estat de fatiga vocal i gaudir d'una bona salut a nivell d'aparell fonador.

Pel que fa a les diferents situacions a les quals, a nivell vocal, s'enfronten els mestres en el desenvolupament de la seva tasca diària als centres educatius, que requereixen una adaptació de la veu, en primer lloc ens centrarem en aquelles que es donen a l'interior de les aules. Dins d'aquestes, i a diferència d'una conversa amb pocs interlocutors, en què es fa servir una veu col·loquial, els docents, en parlar, necessiten projectar la veu, activitat que requereix un bon domini de l'instrument vocal, perquè aquesta arribi bé a tothom i, alhora, els permeti captar l'atenció dels seus discent.

A més, cal esmentar que, en molts moments, i d'acord amb la matèria que s'imparteix o de l'activitat concreta que es realitza, els mestres fan servir també la veu cantada o la veu adaptada a la dra-

matització, facetes que necessiten, encara més, un bon coneixement del funcionament de l'aparell fonador. I tot això dins unes aules que, per norma general, no solen estar gaire condicionades acústicament. És a dir, unes aules on generalment hi ha força reverberació, o d'altres vegades, la veritat és que molt poques, en aules que no en tenen gens, és a dir, que són massa seques (Maley, 2000, p. 68-69).

En el cas més habitual, quan hi ha força reverberació a les aules, aquest aspecte provoca interferències en la comunicació oral, que els mateixos docents, inconscientment, intenten resoldre augmentant el volum de la seva veu perquè els puguin sentir millor. De fet, però, aquest augment del volum de la veu el que realment crea són interferències en la comunicació que cada cop es fan més grans i que provoquen un esforç vocal desmesurat dels mestres per fer-se entendre (Fernández Gutiérrez i Menéndez del Campo, 1994, p. 51-58).

D'altra banda, i ara ja fora de les aules, cal tenir en compte que, al llarg de la seva activitat laboral, els docents

s'enfronten a situacions que necessiten més resistència i més adaptació vocal de la que és habitual a dins de les aules, situacions en les quals, sovint, la veu se'n ressenteix força. Aquest és el cas de les activitats escolars que es realitzen en molts moments en grans espais –sales d'actes, teatres, pavellons esportius, etc.– i de vegades a l'aire lliure –sortides escolars, excursions i activitats esportives o culturals–, espais on la veu del docent no té com a punt de referència la potència que li és característica a l'interior de les aules, ni tampoc disposa, per norma general, d'uns equips adients d'amplificació de la veu (El Árbol i altres, 2000, p. 86).

En definitiva, podem arribar a la conclusió que, si els ensenyants no coneixen cap tècnica vocal correcta que els permeti produir la veu i projectar-la sense esforç, la majoria de vegades el que sol succeir en un acte docent és que es produeix un abús de la veu, especialment quan aquest es realitza fora de les aules, i perquè la veu arribi a la totalitat de l'alumnat que participa en l'activitat que es realitza, automàticament es compensa la manca de tècnica vocal i de

projecció oral amb un augment de la intensitat de la veu, acció que moltes vegades va acompanyada d'una elevació del to o de la freqüència fonamental³ en què es produeix generalment el discurs de cada mestre i, per tant, se situa fora de la seva tessitura habitual⁴ (Quiñones, 2003, p. 119).

Aquest augment de la intensitat de la veu i/o de l'elevació del to o de la freqüència fonamental de la veu dels mestres, i per tant del desplaçament que es produeix, en parlar, de la seva tessitura vocal habitual, generalment produeix una tensió excessiva de la musculatura que conforma la laringe, aspecte que porta com a conseqüència un grau considerable de fatiga vocal que en alguns docents acaba manifestant-se en forma de disfonia funcional⁵. Quan es tracta d'una disfonia funcional de caràcter puntual pel fet d'haver realitzat un abús més gran del que és habitual, l'estat de disfonia pot desaparèixer amb el descans de la veu professional. En d'altres casos, aquest abús continuat de la veu pot acabar derivant en una patologia vocal que, igualment provocada per l'ús inadequat

de la veu, necessita una baixa laboral i, fins i tot, una intervenció quirúrgica amb la reeducació vocal posterior.

Així doncs, és totalment necessari que el col·lectiu dels mestres conegui una tècnica de fonació bàsica mitjançant una formació vocal adequada, atès que, en molts casos, no existeixen, en els professionals de l'ensenyament, unes facultats o una predisposició vocal innata, o bé no disposen d'una bona tècnica vocal adquirida per fer servir la veu a l'escola, sense que això impliqui haver de realitzar un esforç a nivell d'aparell fonador.

Aquesta formació adreçada als ensenyants, pensada perquè aquests puguin acabar la jornada laboral sense fatiga vocal i no arribin a adquirir cap tipus de disfonia, especialment de caràcter patològic, cal que estigui constituïda per un coneixement de les bases teòriques i, principalment, pràctiques de la fonació. Educació que ha de tenir com a objectiu principal l'adquisició de les eines adients per tal que els docents puguin assolir un control mínim de l'emissió i de la projecció de la veu i perquè, en definitiva, els permeti desenvolupar la seva

tasca a l'escola evitant, en tot moment, la fatiga vocal, o si més no reduint-la al màxim possible i, en conseqüència, expressar-se i comunicar-se millor.

Per aquest motiu, la realització de la matèria de formació vocal, adreçada igualment a tots els estudiants de les diferents diplomatures de Magisteri, esdevé del tot imprescindible que sigui tractada abans de la incorporació al món laboral dels docents, és a dir, en el període de formació acadèmica inicial i, en conseqüència, assumida per les escoles universitàries de Formació del Professorat o per les facultats de Ciències de l'Educació de l'Estat espanyol.

Antecedents i estat actual de la formació vocal en la formació inicial dels mestres

La primera iniciativa que va tenir lloc a nivell de l'Estat espanyol en temes de formació vocal o d'educació de la veu adreçada als mestres va ser l'experiència realitzada, a partir de l'any 1975, a la Universitat Autònoma de Barcelona. Aquesta

experiència tenia com a objectiu principal l'augment de la qualitat del model de formació per al futur alumnat dels ensenyaments infantil i primari i, alhora, una reducció de les problemàtiques i/o de les patologies vocals que es donen entre el col·lectiu dels professionals de la docència.

Per això, la Unitat de Música del Departament de Didàctica de l'Expressió Musical, Plàstica i Corporal de la Facultat de Ciències de l'Educació de la Universitat Autònoma de Barcelona, implementà, des del curs 1975-1976, l'assignatura Educació de la Veu i Foniatria⁶ Aplicada, que s'imparteix –des de llavors– en la formació inicial dels mestres a totes les especialitats de la diplomatura. Es tracta d'una assignatura que, tenint en compte les necessitats dels destinataris (els futurs ensenyants), pretén principalment conscienciar els alumnes de la importància del gest vocal a través de l'escolta i del descobriment progressiu de la seva pròpia veu mitjançant un treball eminentment pràctic, centrat principalment en la veu parlada.

El desenvolupament d'aquest programa, sens dubte, va ser pensat per ca-

pacitar els futurs docents perquè, un cop a l'escola i al llarg dels seus anys d'exercici professional, tinguessin les eines suficients per observar i detectar, tant en ells mateixos com també en el seu alumnat, conductes vocals inadequades, tot reconduint-les ben aviat i, si escau, derivant-les cap als especialistes corresponents (foniatra, logopeda, mestre de cant...), segons la problemàtica detectada, amb la qual cosa es feia una prevenció a temps i, en conseqüència, una educació per a la salut (Elgström, a Godall, 2000, p. 482).

Llevat de l'experiència de la Universitat Autònoma de Barcelona, les escoles universitàries de Formació del Professorat o facultats de Ciències de l'Educació de l'Estat espanyol, encara avui en dia no han posat en marxa cap programa de formació vocal semblant adreçat a la totalitat de les especialitats de la diplomatura de Mestre⁷; tot i que les conclusions dels darrers estudis epidemiològics duts a terme per conèixer la realitat dels ensenyants de l'Estat espanyol en temes de salut vocal, i que han estat realitzats per Puyuelo i Llinás (1992, p. 76-84)⁸ i per

Belda (a Gassull i Godall, 2004, p. 93-94), evidencien un alt índex de problemes vocals entre el col·lectiu docent, com a conseqüència d'un mal ús de la veu, i, alhora, demostren que –un cop més– el nivell de coneixements del col·lectiu docent en temes de tècnica vocal no és encara prou elevat.

Per tot això, i mentre no se solucioni, a nivell acadèmic, la manca de formació vocal en la formació inicial dels mestres a l'Estat espanyol, algunes entitats que realitzen cursos de formació continuada adreçats als professionals de l'ensenyament, intenten omplir, des de fa força anys, el buit existent en aquesta disciplina tot impartint cursos de foniatria o de formació vocal. L'objectiu principal d'aquests cursos és oferir als mestres en exercici una formació vocal bàsica, de cara a optimitzar l'ús de la seva veu i a facilitar el desenvolupament de la seva tasca a l'escola, tot reduint la quantitat de problemes vocals que afecten aquest col·lectiu i, en conseqüència, l'elevat nombre de baixes laborals que tenen com a origen les patologies funcionals de la veu.

Malauradament, aquests cursos que ofereixen normalment les administracions educatives als mestres en exercici, sovint es converteixen en cursos de reeducació vocal, atès que la gran majoria dels ensenyants que hi participen hi acudeixen buscant una solució als problemes generats com a conseqüència de la pràctica docent, problemes que en gran part es podrien haver evitat si la formació vocal formés part del currículum dels estudis inicials dels mestres i hagués estat assumida per les escoles universitàries de Formació del Professorat o per les facultats de Ciències de l'Educació de l'Estat espanyol.

Quins són els aspectes bàsics de la formació vocal adreçada als mestres?

Els aspectes considerats bàsics en la formació vocal adreçada als mestres, i pensant que aquests continguts els siguin impartits durant el seu període de formació inicial, s'estructuren en quatre blocs força diferenciats: *postura corporal, respiració, tècnica vocal i mesures*

d'higiene de la veu. Continguts que tenen com a finalitat principal presentar tota la informació necessària, tant des d'un punt de vista teòric com pràctic, perquè els docents puguin afrontar correctament, a nivell de fonació, els compromisos que implicarà la seva activitat professional futura.

El primer bloc té com a objectiu principal l'adquisició d'una postura corporal adequada per a la fonació, apartat en què caldrà considerar tant els aspectes de caràcter postural general, com els pròpiament específics per a la realització de l'emissió de veu. El segon bloc, en què es tracta la respiració, presenta com a objectius principals l'establiment d'una correcta respiració diafragmàtica o abdominal controlada, per poder obtenir un domini precís de la respiració, tant en la fase inspiratòria com especialment en l'expiratòria, i a més saber-ne fer un ús adient.

El tercer bloc, dedicat a la tècnica vocal, possibilita el desenvolupament de la veu mitjançant l'ampliació del camp de fonació en els seus dos paràmetres –freqüència i intensitat–, l'enriquiment del timbre de la veu i l'optimització de

l'amplificació sonora a través de les cavitats de ressonància. El darrer bloc de continguts està dedicat a la presentació de les mesures d'higiene principals de la veu agrupades en tres categories diferents: les que fan referència a l'abús de la veu, les que parlen de l'ús de la veu i les relatives a l'estil de vida que cal adoptar per garantir una veritable salut vocal. Aquestes mesures d'higiene de la veu tenen com a objectiu principal conscienciar els mestres de la importància que comporta la integració d'aquests aspectes en la seva vida quotidiana i, al mateix temps, permetre el ple desenvolupament dels continguts exposats en els tres apartats anteriors.

La postura corporal

«Una veu flexible únicament pot ser produïda per un cos flexible» (Asselineau i Berel, 1991, p. 27).

L'adquisició d'una postura corporal correcta és el primer aspecte que cal abordar en treballar la formació vocal en el cas dels mestres o bé de qualsevol professional de la veu, aspecte plenament justificat si con-

siderem que la postura corporal adoptada incideix directament en el funcionament del mecanisme vocal i en la producció de la respiració abdominal, és a dir, condiciona l'estat de salut vocal de la persona.

Per tant, l'objectiu principal del treball postural que cal realitzar com a primer pas en la formació vocal, consisteix a modificar, en cas que hi siguin, les pautes d'acció estereotipades que no permeten adquirir una postura corporal correcta, mitjançant la inhibició de determinades tendències posturals i, en segon lloc, aconseguir un equilibri corporal a partir d'una activitat postural i muscular òptima que condueixi a una harmonia i a una eficàcia més grans en la realització dels moviments, la qual cosa implica aprendre a utilitzar el cos de la millor manera possible. Aquests objectius, que es realitzaran en iniciar el treball postural, són la base de la qual parteixen també els mètodes o les tècniques de postura corporal, com ara la Tècnica Alexander⁹ o el Mètode Cos-Art¹⁰, entre d'altres.

En el treball postural és del tot imprescindible considerar, en primer lloc, els

aspectes posturals de caràcter general i, posteriorment, tenir en compte uns altres aspectes específics que incideixen directament en la producció de la fonació. Així doncs, els principals aspectes posturals de caràcter general que cal considerar, partint de la posició de drets, comencen pel manteniment del cos redreçat, buscant la seva verticalitat però evitant que aquest estigui rígid, i continuen pel manteniment de les espatlles i els braços relaxats. A més d'aquests aspectes, cal considerar la posició del cap, col·locat dret i mirant cap endavant, que ha d'estar alineat amb la zona cervical i en la mateixa direcció que la resta de la columna vertebral, tot tenint cura d'evitar doblegar el coll i de no avançar el cap respecte al cos; la postura del tronc, amb el pit obert i buscant una sensació d'amplitud i benestar, que ha de reposar d'una manera còmoda sobre els malucs; la postura de les espatlles, que s'han de deixar caure tenint en compte d'efectuar una distensió de l'espai axil·lar que permet als braços gaudir d'una llibertat de moviments més gran, i la postura adoptada per la pelvis, que permet mantenir la totalitat del cos en el

mateix eix de verticalitat, amb la qual cosa s'alineen el cap i el tronc amb les extremitats inferiors. Pel que fa a aquestes, cal considerar la postura dels genolls, que, flexionats lleugerament endavant i simulant l'inici de la postura habitual que realitza l'esquiador, faciliten que el pes del cos es pugui sentir recolzat igual en tots dos peus i, alhora, que els peus puguin prendre contacte amb el terra en tota la seva superfície, per la qual cosa cal mantenir una obertura suficient entre els dos peus per facilitar l'establiment de l'equilibri postural (Asselineau i Berel, 1991, p. 27; Chun-Tao Cheng, 1993, p. 89-91; Quarrier, 1998, p. 128-129; Willfart, 1999, p. 49; Bustos, 1995, p. 199-218).

Els principals aspectes posturals específics que cal considerar en el cas de la fonació, els quals cal afegir als aspectes posturals generals, es poden resumir en els següents: la mandíbula inferior relaxada, la cavitat bucal en la posició del badall contingut –en la seva fase inspiratòria–, amb la qual cosa es produeix una elevació del vel del paladar i alhora un descens de la laringe, posicions idònies per obtenir una bona emissió; i la llen-

gua desperta, però relaxada, col·locada plana a la base de la boca i en contacte amb els incisius inferiors (Pérez-Iñigo, 1997, p. 40; Rubin, 2002, p. 281-282; Bustos, 2003, p. 295-319).

La respiració

El segon bloc de continguts de la formació vocal està dedicat a la respiració, aspecte que es configura, en termes generals, com un element clau integral de l'equilibri físic i emocional de la persona i, en particular, en el cas de la parla o del cant, perquè és la base sobre la qual s'edifiquen tots i cadascun dels aspectes en què es basa una tècnica vocal correcta. Per això, el fet de conèixer i de saber utilitzar apropiadament els òrgans i els mecanismes que intervenen en el procés respiratori, tot adquirint una tècnica respiratòria adequada que posteriorment facilitarà l'obtenció d'un bon resultat a nivell sonor, s'esdevé com un factor indispensable en parlar de la formació vocal.

La respiració en la vida quotidiana es realitza habitualment d'una manera automàtica, atorgant el mateix temps a la inspiració que a l'expiració. Ara bé, per parlar

o per cantar, la respiració ha de ser realitzada d'una manera regulada a voluntat, motiu pel qual cal aprendre a realitzar un control conscient de la respiració, aspecte anomenat *respiració controlada*.

En la respiració controlada, l'inici, la prolongació en el temps, la seva retenció i el seu final són aspectes subjectes a control que necessiten practicar-se, perquè posteriorment, i en ser aplicats a la fonació, aquests puguin ser utilitzats de manera adequada. En el procés de la respiració controlada, i a diferència de la respiració espontània, la inspiració es realitza normalment d'una manera ràpida –al voltant d'un segon–, mentre que l'expiració es produeix de la manera més llarga i sostinguda possible, atès que és la que genera la columna d'aire¹¹ i la que alhora fa possible la producció dels diferents sons.

La respiració diafragmàtica, també anomenada *abdominal*¹², és el mecanisme respiratori que permet realitzar la respiració controlada d'una manera adient durant el procés de fonació, ja que regula a voluntat la quantitat d'aire inspirat i la sortida de l'aire durant l'expiració, mitjançant l'ús de la muscula-

tura abdominal que proporciona un suport fort i segur a la columna d'aire.

Aquest tipus respiratori és aquell que es fa servir, habitualment i d'una manera automàtica, en dormir, que és quan es produeix el màxim eixamplament dels pulmons i existeix una disposició de les diferents estructures en la posició més correcta possible per controlar l'expiració de l'aire pulmonar (Torres i Gimeno, 1995, p. 33-34). Així doncs, es pot considerar que la respiració abdominal realitzada d'una manera controlada és una ampliació de la respiració natural, és a dir, de la de la son (Mansion, 1947, p. 36; Perelló i altres, 1982, p. 106). No obstant això, i com que tant el diafragma com la musculatura abdominal –d'acord amb la postura corporal que adopten (ajaguts, drets o asseguts)– presenten diferències d'ubicació, serà necessari realitzar un entrenament d'aquests tipus respiratoris d'una manera controlada, atès que en les postures d'asseguts o drets és més difícil localitzar la respiració abdominal que quan es jeu, posició en què, en inspirar, s'observa com el diafragma i les costelles inferiors es

dilaten en un moviment perfectament coordinat. Així doncs, per poder portar a terme correctament aquest mecanisme, caldrà treballar, en primer lloc, d'una manera aïllada les dues fases que la componen, especialment la fase espiratòria, atès que és aquesta la que permet bàsicament estabilitzar la columna d'aire i la que possibilita la fonació d'una manera adient. Pel que fa a l'educació de la fase inspiratòria en la respiració abdominal controlada, en primer lloc, serà imprescindible evitar l'ús d'alguns elements de la indumentària habitual que, massa arrapats al cos, dificulten la realització natural del procés respiratori i la lliure expansió de l'abdomen –camises, pantalons i/o cinturons–. Tanmateix, caldrà evitar unes altres indumentàries que, com que produeixen una sensació d'ofec –com ara nusos de corbata o llacets–, faciliten l'elevació de les espatlles i, consegüentment, la realització d'una respiració clavicular, considerada una tipologia respiratòria no apta per a la fonació.

Un cop considerats aquests aspectes, en segon lloc, i un cop relaxats i lliures de tensió després d'adoptar una

postura corporal idònia per a la fonació en la posició de drets, caldrà practicar la inspiració mitjançant la lliure expansió de l'abdomen, per tal de poder dur a terme una respiració abdominal d'una manera controlada. En aquest acte, caldrà observar com, segons la quantitat d'aire inspirat a voluntat, es produeix una expansió més gran cap endavant de la paret abdominal frontal i, alhora, una elevació de les costelles inferiors (Linde, 1991, p. 21), aspecte que condiciona el descens del diafragma i que, al mateix temps, exerceix una pressió cap avall dels òrgans abdominals.

L'educació de la fase espiratòria de la respiració abdominal controlada és un dels punts més delicats que es plantegen sovint en el procés de la formació vocal, problemàtica que s'origina pel fet de no entendre el funcionament fisiològic que es dona en aquest procés, la qual cosa provoca que es produeixin mecanismes alternatius que, en definitiva, no fan res més que dificultar la realització de la fase espiratòria d'una manera natural.

Per això, per dur a terme l'expiració abdominal controlada¹³, caldrà mantenir la

posició adquirida en acabar la fase inspiratòria durant l'estona més llarga possible, acció que ajuda a mantenir a la glotis el nivell exacte de pressió d'aire corresponent al volum del so (McCallion, 1998, p. 75) i, a més, assegura que els músculs inspiratoris es mantinguin en acció (Morrison, Rammage i altres, 1996, p. 242). Aquesta acció, en què alhora es pot apreciar una petita contracció de la musculatura abdominal (Bunch a Morrison, Rammage i altres, 1996, p. 239-240), és denominada comunament la *sensació de suport* i, segons les necessitats de la frase que calgui emetre, en alguns casos pot ser més intensa (Cobeta, 1996, p. 357-358; Gontier, 1986, p. 12).

Aquesta sensació de contracció de la musculatura abdominal anomenada *suport abdominal*⁴ a què s'ha fet referència, necessària per exercir un control sobre l'aire exhalat, per construir la columna d'aire i per produir sons; és imprescindible en l'execució dels instruments de vent, en la parla amb projecció i en el cant, atès que no es pot actuar a voluntat sobre el diafragma en la fase expiratòria. Això no obstant, no es tracta d'una sensació nova que calgui cercar en el nostre

cos, sinó que es tracta de la mateixa sensació que fem en infinitat d'actes quotidians, la majoria dels quals es realitzen d'una manera inconscient i són: la rialla, la tos, l'esternut, el badall en la fase d'expiració... Quan es realitzen tots aquests actes, en expirar l'aire, el diafragma actua a manera d'èmbol que pressiona els pulmons per la seva base.

L'educació de la fase respiratòria de l'expiració cal que sigui entrenada progressivament mitjançant exercicis que permetin mantenir l'abdomen expandit, tot conservant la posició adquirida en finalitzar la fase d'inspiració. Aquests exercicis, partint de la localització i el reconeixement de les sensacions naturals d'utilització de la musculatura abdominal, cada cop han de ser efectuats d'una manera més conscient, controlats i produïts amb harmonia amb la resta del cos, la qual cosa permet realitzar la fase de l'expiració d'una manera naturalment controlada i evita que cap altra part del cos hagi de realitzar una tasca de compensació.

La tècnica vocal

El tercer bloc que integra la forma-

ció vocal és el que habitualment s'anomena *tècnica vocal* i que consisteix en la realització d'una sèrie d'exercicis específics de caràcter pràctic, amb l'objectiu d'obtenir el màxim rendiment possible de l'aparell vocal, tot preparant-lo per realitzar la fonació des del punt de vista òptim.

Per norma general, no és recomanable iniciar el treball vocal fins que no hagi estat assolit un mínim d'adequació de la postura corporal, tant dels aspectes generals com dels específics per a la fonació, així com de la localització i l'establiment de la respiració abdominal, aspectes que, tal com ja han estat comentats anteriorment, condicionen el resultat vocal. Aquest és, sens dubte, el motiu que justifica l'ordre de presentació dels blocs de continguts en qualsevol sessió de formació de fonació: treball postural, treball respiratori i treball vocal.

El treball vocal té com a objectius específics principals aconseguir una elevació del to de la veu, realitzar una ampliació del camp vocal, és a dir, tant de les freqüències com de les intensitats d'aquestes, i dirigir el so produït cap a les cavitats de ressonància, amb la finali-

tat de ser amplificat i permetre així que es projecti la veu. Per això, en un primer moment, cal incidir en alguns aspectes concrets de la producció sonora o emissió de la veu d'una manera aïllada, mitjançant exercicis específics, com és el cas dels exercicis de ressonància, de descens de la laringe i d'elevació del paladar tou, d'obertura del maxil·lar inferior, de localització de la posició de la llengua, d'eliminació de la tensió de la llengua, etc., exercicis que, en tot moment, caldrà assegurar-se que s'estan desenvolupant de la manera correcta i evitant tensions o posicions inadequades que van en contra de les lleis de la fisiologia humana.

Un cop han estat treballats d'una manera aïllada els aspectes considerats previs a nivell vocal, és el moment de procedir a integrar els diferents aspectes tractats en exercicis sonors de veu cantada¹⁵, els quals s'anomenen *vocalitzacions*. Es tracta d'exercicis que possibiliten anar descobrint les sensacions que es formen i que es van fixant en el nostre conscient com a habilitats musculars i sensacions físiques, i que, un cop apreses, es podran tornar a reproduir (Ferrer, 2001,

p. 161). Els exercicis de vocalització tenen com a objectiu principal posar l'organisme vocal en les màximes condicions de flexibilitat per tal d'obtenir una perfecta emissió de la veu, un timbre agradable i una extensió apropiada per a la complexió especial dels òrgans fònics de cada persona (Borgunyó, 1933, p. 264).

En concret, els exercicis de vocalització consisteixen en la repetició de petits fragments o cadenes fòniques combinats amb vocals soles, o amb alguna consonant, que es fan cantar partint d'un punt vocalment fàcil, normalment en el centre del camp vocal de cada persona, alhora que es posa atenció tant en la seva articulació com en la dicció. Cadascun d'aquests exercicis es va repetint diversos cops, ascendint o descendint, de tal manera que el motlle vocal que es crea en una zona vocalment fàcil es va transportant cap als altres registres del camp vocal, amb la qual cosa s'aconseguix igualar la sonoritat i la facilitat de l'emissió.

Mesures d'higiene vocal

El darrer apartat que cal considerar en parlar d'una formació vocal adreçada als

mestres és el que està integrat per les mesures d'higiene de la veu, constituïdes per una sèrie de recomanacions dirigides a obtenir una autèntica salut vocal i que, únicament tan bon punt comencin a ser adoptades, permetran desenvolupar, d'una manera adient, els continguts que conformen els tres grans blocs de la formació vocal fins aquí descrits. És per això que el fet que aquestes mesures d'higiene de la veu es plantegin d'una manera prèvia o simultània a l'inici de l'estudi de la formació vocal esdevé una autèntica necessitat.

Les mesures d'higiene de la veu no són únicament un conjunt de recomanacions per fer servir puntualment en cas que els docents detectin la presència de problemes vocals, o bé com a preparació abans d'entrar a l'aula, sinó que estan especialment pensades per ser integrades dins els hàbits de vida dels mestres, de tal manera que aquestes consideracions els ajudin a gaudir d'una autèntica salut vocal o, si més no, els permetin reduir al màxim el grau de cansament i/o de molèsties a l'aparell fonador.

Segons la classificació que estableixen Morrison, Rammage i altres (1996, p.

263-266), les mesures d'higiene vocal dirigides a obtenir el millor partit de la veu es poden agrupar en tres categories diferents: les que fan referència a l'abús de la veu, les que parlen de l'ús de la veu i les relatives a l'estil de vida que cal adoptar per garantir una veritable salut vocal.

En primer lloc, i entre les mesures d'higiene vocal referides a l'abús de la veu que cal considerar, atès que a l'entorn escolar es realitzen amb facilitat, destaca la conveniència d'evitar cridar i/o d'escurar-se la gola de manera habitual, de parlar en un entorn sorollós i de mantenir converses a una distància llarga de l'interlocutor, especialment a l'exterior. A més, serà convenient no intentar adreçar-se a un auditori molt nombrós si no és mitjançant l'ús d'un equip d'amplificació de la veu i reduir al màxim la durada de les converses telefòniques.

En segon lloc, i pel que fa a les mesures d'higiene vocal referides a l'ús de la veu, caldrà anar amb compte de parlar sempre sense contenir la respiració mentre es pensa què es dirà i sense accelerar-se al llarg del discurs, tot fent pauses en els límits naturals de les frases, per-

què la veu estigui en tot moment alimentada pel flux respiratori. D'altra banda, i pel que fa al to habitual en què s'emet la veu, serà molt important no forçar-la per portar-la i mantenir-la en un registre que estigui més enllà dels límits de la tessitura habitual de la parla de cada persona, és a dir, fora de la zona en què vocalment ens trobem còmodes.

En últim lloc, i en referència a les mesures d'higiene vocal relatives a l'estil de vida per garantir una veritable salut de l'aparell fonador, serà molt important usar correctament la veu en tot moment, així com intentar reconèixer la presència dels primers símptomes de fatiga vocal, per tal de poder-hi posar remei ràpidament. Llavors, caldrà dedicar diverses estones al repòs de la veu i visitar periòdicament el foniatra, o bé fer-ho puntualment, sempre i quan apareguin molèsties i/o alteracions en qualsevol dels tres paràmetres de la veu (to, timbre i intensitat).

També fóra convenient evitar, tant com fos possible, romandre en espais amb les calefaccions i els aires condicionats a temperatures massa extremes, ja que ressequen la gola, així com anar

amb compte de no respirar la pols que deixa anar el guix en escriure o esborrar les pissarres, atès que produeix una irritació de les mucoses laríngies. A més, serà aconsellable no exposar-se al fum de les cigarretes, no ingerir substàncies alcohòliques o bé reduir-les al màxim possible, perquè també congestionen les mucoses laríngies. En canvi, és important acostumar-se a beure aigua fora dels àpats, per tenir ben hidratades, en tot moment, les esmentades mucoses.

Notes

1. Edmon Elgström és professor titular de Didàctica de l'Expressió Musical a la Universitat de Barcelona. Professor Superior de Música en l'especialitat d'oboè i doctor per la Universitat de Barcelona, compagina la seves tasques docents i artístiques amb les de recerca al Laboratori de Fonètica Aplicada de la Universitat de Barcelona.
2. S'anomenen professionals de la veu aquelles persones que, ateses les característiques de la seva professió, necessiten fer servir la veu per dur a terme la seva tasca i que, pel fet d'haver-se d'adreçar diàriament a grups de persones o a un pú-

blic força nombrós, necessiten disposar d'una correcta projecció de la seva veu per tal que aquesta pugui arribar correctament a la totalitat dels seus oients (Elgström, 2005, p. 83).

3. La freqüència fonamental, dit en altres paraules: el so principal al voltant del qual hi ha tots els altres tons que habitualment fem servir en parlar, és el nivell òptim de freqüència en què la veu es produeix confortablement sense la menor tensió laríngia i sense esforç (Jackson-Menaldi, 1996, p. 206-207).

4. S'entén per tessitura el conjunt de sons mitjançant els quals la persona, en parlar, o bé en cantar, s'expressa més fàcilment i amb la màxima sonoritat (Cobeta, 1996, p. 357-365).

5. Le Huche, a Jackson-Menaldi (2002, p. 246), fa servir el terme disfonia funcional per designar els comportaments fonatoris que corresponen a un defecte d'adaptació i de coordinació entre els diversos òrgans que participen en la producció de la veu, i que es caracteritzen, segons Bustos (2000, p. 61), per la presència d'alteracions en alguna o en diverses de les característiques acústiques bàsiques de la veu: l'altura, el timbre i la intensitat.

6. Foniatria: branca de l'otorinolaringologia que estudia l'emissió de la veu i la seva patologia.

7. L'única excepció, però, la constitueixen els estudiants de la diplomatura de Mestre en Educació Musical, als quals se'ls imparteix la matèria Formació Vocal i Auditiva, que, prescrita pel Consell d'Universitats, és d'aplicació obligatòria en els plans d'estudis de l'especialitat a tots els centres universitaris de l'Estat. Aquesta matèria està dedicada a presentar i a treballar els coneixements bàsics d'ús i de funcionament de la veu, tot i que sovint se centra massa en els aspectes relatius a la veu cantada i s'hi fa poc esment dels aspectes relatius a la veu parlada. D'altra banda, al llarg dels últims anys, s'han creat i implementat en universitats de l'Estat espanyol, algunes assignatures de caràcter optatiu per treballar la veu cantada, que normalment han estat adreçades específicament als ensenyaments de Mestre en Educació Musical o als de Mestre en Educació Infantil (Godall, 2000, p. 486-487).

8. Aquest estudi, que es va portar a terme amb 790 mestres de 17 províncies de l'Estat espanyol, demostrà que en un 48% dels docents que constituïren la mostra hi

havia problemes vocals.

9. La Tècnica Alexander és el resultat de la recerca que portà a terme l'actor Frederick Matthias Alexander (1869-1955) per donar resposta als seus problemes de pèrdua de veu a l'escena després de no trobar-hi solucions de caràcter mèdic. L'eix principal del seu mètode –aspecte que ell anomena control primari– es basa en la relació postural que existeix entre el cap, el coll i les espatlles, aspectes que tenen repercussions immediates sobre l'estat de la laringe, de l'aparell respiratori i, a més, constitueix el factor principal per a la coordinació de l'ús de la resta de l'organisme (Gelb, 1987, p. 42-47 i 72; Drake, 1992; Delacretaz, 2003, p. 174-175; Grau, 2002, p. 36). A partir d'aquest punt, els objectius de la Tècnica Alexander estan dirigits a crear les condicions necessàries per a un funcionament natural del cos mitjançant una distribució equilibrada de l'energia, de tal manera que cada part del sistema realitzi el seu propi treball, però sempre amb harmonia amb la resta (Barlow, 1991, p. 20; Gelb, 1987, p. 37).

10. El Mètode Cos-Art és una adaptació del Sistema Conscient per a la Tècnica del Moviment, de Fedora Aberastury, que ha

estat desenvolupat per Yiya Díaz, una alumna de la mateixa Aberastury. Els objectius principals d'aquest mètode, basat en l'art de treballar el cos, es resumeixen a aprofitar i incentivar les zones positives a nivell corporal, millorar, transformar i superar les zones bloquejades del cos, resoldre problemes corporals específics, obtenir l'equilibri psicofísic, relaxar-se i aprendre a desenvolupar una activitat sense tensió (Corrons, 1999, p. 30; Díaz, 1996, p. 66).

11. S'anomena columna d'aire la sensació que ens permet tenir consciència, durant la fase espiratòria, de la trajectòria completa i continuada de l'aire, des de la seva base fins a les cavitats ressonadores.

12. La respiració abdominal es du a terme mitjançant la utilització del diafragma, acció que produeix, a efectes visibles, una expansió cap endavant de la paret abdominal frontal.

13. Durant la fase de l'expiració, el diafragma es relaxa i recupera gradualment la seva forma arquejada original. Al mateix temps, la caixa toràctica es contreu i l'aire surt dels pulmons –a causa de la descompensació existent entre la pressió interior i l'exterior–. Durant l'expiració, el diafragma actua a manera

d'èmbol pressionant els pulmons per la seva base, això no obstant i atès que no es pot actuar a voluntat sobre el diafragma, caldrà realitzar una contracció de la musculatura abdominal (Lafarga i Sanz, 1997, p. 42).

14. Definida per Barth (a Linde, 1991, p. 23) com la sensació que ens informa de la tensió respiratòria durant l'exhalació.

15. En realitzar un treball vocal, tant si es tracta d'un mestre que ha de cantar a la seva feina, com d'un altre que només, en principi, parlarà, aquests exercicis es realitzen sempre amb veu cantada, atès que aquesta és molt més rica que no pas la parlada, perfecciona alhora aquesta darrera, fa que s'apugui la tessitura de la parla habitual i, a més, permet realitzar, al llarg de qualsevol discurs, inflexions molt més variades amb la veu (Asselineau i Berel, 1991, p. 29; Wilfart, 1999, p. 13).

Referències bibliogràfiques

ASSELINÉAU, M.; BEREL, E. (1991): *Audición y descubrimiento de la voz*. Courlay. Fuzeau.
BARLOW, W. (1991): *El principio de Matthias Alexander*. Barcelona. Paidós.
BORGUNYÓ, M. (1933): *La música el cant i l'escola*. Barcelona. Bosch.

BUSTOS, I. (1995): *Tratamiento de los problemas de la voz: Nuevos enfoques*. Madrid. CEPE.

BUSTOS, I. (2000): *Trastornos de la voz en edad escolar*. Archidona. Aljibe.

BUSTOS, I. (2003): «La posición básica de alineación», a BUSTOS, I. (coord.): *La voz. La técnica y la expresión*. Barcelona. Paidotribo, p. 295-319.

CHUN-TAO CHENG, S. (1993): *El tao de la voz*. Madrid. Gaia Ediciones.

COBETA, I. (1996): «La voz cantada», a GARCÍA-TAPIA, R.; COBETA, I. (eds.): *Diagnóstico y tratamiento de los trastornos de la voz*. Madrid. Garsi, p. 357-365.

CORRONS, M. (1999): «L'educació corporal i els músics: El mètode Cos-Art». *Amalgama*, núm. 9, p. 28-30.

DELACRETAZ, S. (2003): «La técnica Alexander y su interés para los músicos». *Música y Educación*, núm. 55, p. 174-175.

DÍAZ, Y. (1996): «Método Cos-Art». *Eufonía: Didáctica de la Música*, núm. 3, p. 65-72.

DRAKE, J. (1992): *Postura sana. Utilice la Técnica Alexander para prevenir el dolor y la tensión*. Barcelona. Martínez Roca.

EL ÁRBOL, M.; GARCÍA DOMENECH, M.;

ALBAR, M. I. (2000): «La voz en el aula». *Música y Educación*, núm. 42, p. 85-88.

FERNÁNDEZ GUTIÉRREZ, N.; MENÉNDEZ DEL CAMPO, R. (1994): «Condiciones acústicas de los centros escolares». *Música y Educación*, núm. 20, p. 51-58.

FERRER, J. S. (2001): *Teoría y práctica de canto*. Barcelona. Herder.

GASSULL, C.; GODALL, P. (2004): «Aspectes que cal tenir en compte en la docència des del punt de vista de la foniatria». *Articles de Didàctica de la Llengua i de la Literatura*, núm. 32, p. 91-102.

GELB, M. (1987): *El cuerpo recobrado. Introducción a la técnica Alexander*. Barcelona. Urano.

GONTIER, J. (1986): *La respiración*. Barcelona. Paidotribo.

GRAU, M. (2002): *Terapia de la voz. Técnicas desde la vivencia corporal*. Barcelona. Lebón.

JACKSON-MENALDI, M. C. A. (1996): «Aspectos generales de la voz», a GARCÍA-TAPIA, R.; COBETA, I. (eds.): *Diagnóstico y tratamiento de los trastornos de la voz*. Madrid. Garsi, p. 205-216.

JACKSON-MENALDI, M. C. A. (2002): «Patología vocal y su reeducación», a JACK-

SON-MENALDI, M. C. A. (coord.): *La voz patológica*. Buenos Aires: Editorial Médica Panamericana, p. 245-266.

LAFARGA, M.; SANZ GONZÁLEZ, P. (1997): «Sobre la respiración y la digitación en los músicos». *Música y Educación*, núm. 32, p. 41-52.

LINDE, H. M. (1991): *The Recorder Player's Handbook*. Londres. Schott.

MALEY, A. (2000): *The Language Teacher's Voice*. Oxford. Macmillan Publishers.

MANSION, M. (1947): *El estudio del canto. Técnica de la voz hablada y cantada. Pedagogía. Método práctico. Ejercicios explicados*. Buenos Aires. Ricordi.

McCALLION, M. (1998): *El libro de la voz*. Barcelona. Ediciones Urano.

MORRISON, M.; RAMMAGE, L. i altres (1996): *Tratamiento de los trastornos de la voz*. Barcelona. Masson.

PERELLÓ, J.; CABALLÉ, M.; GUITART, E. (1982): *Canto-dicción (foniatria estética)*. Barcelona. Editorial Científico Médica.

PÉREZ-IÑIGO, P. (1997): «La preparación psicofísica del cantante». *Música y Educación*, núm. 31, p. 39-52.

PUYUELO, M.; LLINÁS, M. A. (1992): «Problemas de voz en docentes». *Revista de Lo-*

gopedia, Foniatria y Audiología, vol. XII, núm. 2, p. 76-84.

QUARRIER, N. (1998): «La postura y el canto». *Música y Educación*, núm. 34, p. 128-129.

QUIÑONES, C. (2003): *Programa para la prevención y el cuidado de la voz*. Barcelona. Praxis.

RUBIN, L. S. (2002): «Entrenamiento de la voz profesional», a JACKSON-MENALDI, M. C. A. (coord.): *La voz patológica*. Buenos Aires. Editorial Médica Panamericana, p. 279-289.

TORRES, B.; GIMENO, F. (1995): *Bases anatómicas de la veu*. Barcelona. Proa.

WILFART, S. (1999): *Encuentra tu propia voz. La voz como instrumento para tu desarrollo personal*. Barcelona. Urano.

HEM PARLAT DE:

- Formació inicial del professorat.
 - Formació i salut vocal.
-

Edmon Elgström
Universitat de Barcelona

edmon.elgstrom@ub.edu