

TALLER DE VEU, Àngels Molner

Exercicis per aprendre a relaxar-se

Eixamplar els discos lumbar

Estirats a terra cap per amunt, amb els ulls tancats, ens imaginem que els discos que separen cada vèrtebra de l'esquena es fan, a cada inspiració, una mica més grans, com si fossin una petita espongeta que s'infla a amarrar d'aigua.

Extensió del coll

Deixem caure el cap cap al costat dret, suaument. I donem suport al braç dret sobre ella, deixant que el pes del mateix ens ajudi a estirar la zona. Sempre sense voler forçar. Al cap de mig minut, retirem el braç i tornem el cap a la seva posició inicial. Comprovem que el costat del coll que hem estirat és el que sentim més llarg i lliure. Fem el mateix a l'altre costat. També podem, tombats de cap per amunt i amb les mans entrelaçades darrere del cap, exercir una mica de pressió. Després deixar caure el cap, lentament cap enrere fins recolzar a terra. No oblidis respirar!

Fer cercles i vuits amb el cap

Deixem caure el cap sobre el pit, girem lentament en rodó i després dibuixem un vuit amb ella. Sempre relaxadament i sense oblidar-se de respirar fluidament.

Aquest és un exercici de parelles que resulta molt eficaç. La majoria de les tensions musculars s'acumulen al coll, de manera que saber relaxar és molt important.

El company 1 s'estira cap per amunt i el company febrer se situa darrere d'ell, de manera que estigui còmodament assegut sense doblegar l'esquena, i agafa amb les seves mans el cap del company 1. Es tracta de fer petits moviments (no bruscs) cap tots els costats tirant el mentó cap amunt. També podem fer massatges fins els omòplats. És important que sentim que el company 1 ha abandonat totalment el seu cap a les nostres mans i que no hi ha cap tensió. S'endevina molt fàcilment perquè quan no és així, el company vol "manar" sobre els moviments que nosaltres li marquem. També podem formar una mena de "hamaca" amb els nostres braços i gronxar el seu cap. Resulta molt agradable.

Massatge amb la punta dels dits

Qualsevol massatge és agradable i relaxa, gairebé de forma instantània, la zona que toquem. A més, establir contacte físic entre els diferents components del grup fa que s'estableixi una nova forma de comunicació no verbal, potser

desconeguda per a alguns, però que de seguida relacionen com una cosa tremendament suggestiu. Aquest massatge es practica amb la punta dels dits i bàsicament a la cara, cuir cabellut i clatell. El company 1 tomba cap per amunt i el company febrer es col·loca darrere. Dura uns deu minuts. Passat aquest temps, canviar-se amb el company.

Afluixar peus i mans

Aquest és un exercici de parelles. El company 1 tomba a terra cap per amunt. El company 2 li agafa la mà i li colpeja amb la seva relaxen les puntes dels dits de les mans i dels peus. Aquest "cops" influeix sobre el sistema neurovegetatiu i restitueix la respiració.

Rotacions

Aquest exercici també es fa per parelles. El company 1 tomba a terra cap per amunt. El company 2 treballa rotant Tanquem totes les articulacions de cames i mans (els dits, el canell, el colze, el braç, el genoll, les engonals) començant des de les extremitats cap al tronc i després al revés.

Deixar caure les espatlles

Aquest exercici es pot fer sol o en parella. Es tracta d'aixecar i deixar caure les espatlles anant d'acord amb la respiració. Quan aixequem, inspirem. Quan relaxem, expirem.

Fer ganyotes

Fer ganyotes destensa tots els músculs de la cara, inclosa la mandíbula, on també s'acumulen la majoria de tensions. Després, ens allisem la cara, com si volguéssim modelar de nou.

Somriure per dins

Tanca els ulls i imagina't somrient. Intenta no exterioritzar. Observa la teva respiració: és molt més profunda i àmplia. Aquest exercici desbloqueja el múscul que uneix el crani amb la mandíbula inferior i és importantíssim per als alumnes que vulguin treballar en el cant.

Cobrir els ulls

Assegut, tanca els ulls i cobreix-los amb els dits de la mà. Es relaxen els ulls cansats, ahora que ens tranquil·litzem. Pressiona lleugerament sobre les parpelles. Pots també resseguir la forma òssia de sota les celles. També podem fer aquest exercici en parella.

Deixar caure l'ull dins de la cavitat ocular

Tanquem els ulls i imaginem que els globus oculars cauen pel forat ocular i d'aquesta forma podem mirar-nos cap a dins. Després, deixem que els ulls "tornin" al seu lloc inicial, lentament. Quan obrim els ulls, descobrirem que el nostre entorn està fet de colors molt més intensos.

Relaxar la mandíbula

Palpem les articulacions maxil·lars i fem un petit massatge per relaxar-les. Fem una petita pressió amb la punta dels dits en el punt en què la nostra mandíbula s'uneix amb el crani. Movem la mandíbula d'un costat a l'altre. Després fem petar amb les dents. Fem el so "nya-nya-nya-nya-nya" per relaxar la zona.

Colpejar els costats de la columna

Un de nosaltres baixa el tronc molt lentament fins tocar-se la punta dels peus, notant que estirem tota la part posterior del cos. El nostre company comprova que el cap està relaxada fent balancejar suaument en direcció al pit. El company posa les mans formant una mena de "cassoleta" i copeja a banda i banda de la columna vertebral (mai per sobre d'ella) de forma enèrgica; de dalt a baix. Alhora, els que estem sota alliberem el dolor que puguem sentir pels estiraments amb el so vocàlic de la A o la O.

Som cotó

Tirats a terra cap per amunt, tanquem els ulls i escoltem la nostra respiració. Cada vegada que inspirem, ens imaginem que el nostre cos està fet d'un cotó que s'omple i buida d'aire al ritme de la nostra respiració. Podem evocar mentalment la imatge del "ninot Michelin" que molts de nosaltres recordem. També podem utilitzar música relaxant.

El torrent d'aigua

Estirats a terra cap per amunt, ens imaginem que des de el nostre cap emana a borbolls, com en el naixement d'un riu, l'aigua que recorrerà tot el nostre cos, posant especial atenció en les articulacions on, igual que al riu, el fang i les branques caigudes dels arbres no deixen que el corrent flueixi continuadament. En arribar a les extremitats, l'aigua ha de sortir per tots els nostres dits de forma clara i cristal·lina.

Saquets de sorra

Estirats a terra cap per amunt, observem la nostra respiració i posem uns saquets de sorra (que podem confeccionar nosaltres mateixos amb un tros de tela i sorra de la platja) a les articulacions (turmells, canells...), el pes ens ajuda a prendre consciència i alliberar-les.

Eixamplar-se

Estirats a terra cap per amunt, tanquem els ulls i imaginem que la nostra esquena s'eixampla tant com puguem, de manera que arriba un moment en què es confon amb el terra de l'habitació i el nostre cos forma part de tot el sòl.

Damunt de sorra

Imaginem-nos que estem sobre la sorra de la platja i que el nostre cos juga a fer dibuixos en ella i a enterrar-se. És aconsellable que comencem per moviments petits amb els dits i acabem utilitzant tot el cos.

En el mirall

Ens situem davant d'un mirall i deixem caure la mandíbula, sense forçar-la, imaginant que l'espai interior de la nostra boca és cada vegada més gran i la nostra llengua s'engrandeix. Sobretot intentant que la mandíbula no estigui ajustada a la part superior del crani. També podem fer aquest exercici estirats a terra.

L'eix imaginari

Unim imaginàriament el punt frontal del "plexe solar", just a sota de l'estèrnium, on les costelles s'acaben, i el seu punt paral·lel posterior. Això ens fa relaxar les espatlles i tenir la percepció de créixer cap amunt. Podem també fer-nos massatge al punt del plexe solar, sempre en direcció contrària a les agulles del rellotge. Algunes persones senten un gran dolor en tocar aquest punt. És absolutament normal ja que aquest punt és l'anomenat "xacra emocional", és a dir, el punt on guardem les nostres emocions (les nostres penes, el nostre dolor...).

Relaxació de les espatlles

Asseguts en una cadira, respirem amb normalitat i fem una lleugera pressió en un punt situat quatre dits per sota del melic. Mentrestant, el nostre company fa també una lleugera pressió amb dos dits a les espatlles, a banda i banda, just on comença el naixement del coll.

Que bé que ens sentim amb un badall!

Estirats a terra ens desemmandrim com si fóssim un gat; totes les extensions produeixen tensió i això provoca el badall. També podem provocar obrint el més possible l'espai interior de la boca, però sense desenganxar els llavis. Hi ha una altra manera de provocar un badall. Consisteix a tirar la llengua cap enrere com si ens volguéssim tocar la campaneta. Mantingues la tensió uns segons i després deixa-la anar, relaxant-la. Sempre amb la boca tancada.

L'arrel de la llengua

Gairebé totes les tensions es produeixen en el coll. Un bon exercici per relaxar és pronunciar qualsevol text i situar dos dits a l'arrel de la llengua per la part externa, per la mandíbula. Si observem que aquesta part es manté dura és perquè exercim una pressió extra desfavorable a l'articulació i la fonació. Per relaxar, massatge suaument la zona corresponent a la part de la mandíbula i el coll.

L'onada respiratòria

Per a aquest exercici es necessita un enregistrament del so de les ones del mar (podeu trobar-ne en botigues de productes naturals). Estesos cap per amunt a terra, amb els ulls tancats, acompanyem la nostra respiració amb el so de l'ona: inspirant en la retirada de l'onada i espirant quan l'onada arriba a la vora de la platja.

El diagnòstic

Estès a terra, amb els ulls tancats, recorre mentalment els músculs del teu cos i tracta de sentir els que estiguin contrets. Afluixa'ls. Recorre també la teva columna vertebral i sigues conscient de quina part es recolza més a terra i quin queda aixecada.

L'hamaca

Estès a terra, amb els ulls tancats, recorda la sensació d'estirar en una hamaca; afluixa la musculatura i recrea el balanceig. Aquest exercici també funciona amb la sensació de surar damunt de l'aigua.

Exercicis per estimular la consciència corporal

Els rails del tren

Ens movem per l'espai, com aniríem per sobre dels rails del tren; prenent consciència de la verticalitat i, alhora, del contacte dels peus a terra.

Caminar cap enrere

Per afavorir la consciència de l'esquena (de vegades tan oblidada!), Un bon exercici és caminar cap enrere, cada vegada més ràpidament. En fer-ho en grup potenciem la concentració. És important no anar rígids: si es produeix algun xoc, ha de ser sense violència.

Fer de terra

La majoria de persones tendeixen a pensar en la gravetat com una cosa que ens empeny cap a terra i ens impedeix allargar la columna en tota la seva

extensió. Heus aquí un exercici que ens demostra tot el contrari: sense gravetat, no podríem créixer cap al cel. És un exercici per a dos. El company gener s'asseu a la vora d'una taula, amb les cames penjant, de manera que els peus no arribin a terra i que l'esquena no pugui recolzar-se en cap lloc. És important que ens asseguem com normalment ho fem. El company 2 agafa els peus amb les mans, de manera que els faci de sòl, exercint una petita pressió cap amunt i posant els peus paral·lels a terra que ell forma amb les seves mans. De forma immediata, el company 1 experimenta la necessitat d'allargar la seva esquena més cap amunt del que es trobava al principi. Si això no passa pot ser perquè el company 1 estigui ja fent un estirament voluntari i aguantant la musculatura.

Dibuixar el nostre cos

Aquest és un exercici que proposo gairebé sempre el primer dia de classe, abans de començar a treballar. És una cosa molt simple, però que ens dóna una idea de com veu cadascú el seu propi cos. Dibuixa en un paper una silueta corporal de forma esquemàtica (no cal dibuixar molt bé...), fes una línia divisòria de la meitat del teu cos, d'esquerra a dreta i de dalt a baix. Gairebé tothom creu que la divisió entre la seva meitat superior i inferior està a la cintura. Realment, la meitat del cos es troba molt més baix; més o menys un pam més enllà, on comencen les cames. És important pensar que la meitat inferior del cos comença a les cames; d'aquesta manera no tinc tota la part del ventre (inamovible) unida a elles. Aquesta peça forma part de la meua meitat superior, del tronc.

Caminar sobre els ossos

Asseguts a terra, amb les cames estirades, intentar desplaçar notant els ossos del darrere. Hem d'evocar la sensació que l'esquena s'allarga cap al sostre.

Abandonar el nostre pes

El company 1 se situa dempeus, relaxadament i amb els ulls tancats. El company febrer es col·loca darrere i amb una mà toca alguna part de l'esquena, cap o cames de l'altre. El company 1 ha de deixar caure tot el seu pes sobre el punt que ha estat tocat. No cal dir que el company 2 ha de crear un clima de confiança.

Llançar-nos els uns als altres

Aquest exercici es fa amb tot el grup alhora. Un company es posa al mig amb els ulls tancats, pensant que és un tauló recte, però sense tibar massa els músculs. La musculatura ha d'estar tonificada, ni flàccida, ni massa tensa. Els altres formen un cercle al voltant d'ell. Es tracta de «passar» el company dels uns als altres.

Posició africana

Aquesta és una posició que relaxa moltíssim tota la musculatura de l'esquena, a la qual ens referirem més endavant. Es tracta d'ajupir, mantenint l'equilibri, sense que el cul arribi a tocar la terra, com ho fan en moltes comunitats africanes (mengen, parlen i fins treballen en aquesta posició). Ens hem fixat mai en aquests fardells tan grans que porten les dones al cap? No tenen cap problema d'estabilitat, ni d'equilibri. Per relaxar del tot la musculatura de l'esquena, podem deixar penjant el cap i donar-nos suport amb les mans a sobre, sense fer pressió. El mateix pes dels braços ajuda a estirar la musculatura. Pot ser que a algun alumne no li resulti còmoda aquesta posició per una mala col·locació dels peus (és important que estiguin plans a terra), no hi ha problema. Anem a la següent posició.

Posició de rés àrab

Es tracta gairebé de la mateixa posició només que en aquesta estem asseguts sobre els peus i deixem caure el nostre pes cap endavant. Amb els braços estirats cap endavant, tal com es resa en algunes comunitats àrabs, o cap enrere i al costat del cos, com ens sigui més còmode. Hem de tenir cura de no «ofegar». El coll ha de romandre en la seva màxima extensió. Per això podem utilitzar el gruix d'una guia telefònica que ens faci de coixí improvisat al front.

El cec

Aquest exercici també es realitza entre dos. El company 1, dempeus, relaxat, amb els ulls tancats, es deixa portar pel company 2, que, de la mà, el guiarà per tot l'espai. El treball és per al company 1, que s'ha de mantenir relaxat, tot i no veure, i confiar.

Petita contracció abdominal

Fer una petita contracció abdominal, dos dits per sota de l'estómac. Ens serveix perquè la pelvis basculi lliurement. Per a la col·locació de la columna (incloses les cervicals). I, també d'aquesta manera, no afavorim l'eventració.

Caminar de quatre potes

Un exercici tan fàcil com aquest ens recorda la correcta posició de l'esquena, alhora que l'allibera de tensions.

La bicicleta

Tombats d'esquena a terra, aixequem les cames i fem veure pedalejar, mantenint la columna vertebral recta. Podem incorporar una variant d'aquest exercici, que consisteix a empènyer els talons cap amunt. Per descansar, recull les cames sobre el ventre i respira normalment.

El balanci

Estesos a terra, posem l'esquena "en rodó", abraçant les cames amb els braços per sota dels genolls, i iniciem un balanceig. El primer impuls és cap al cap. Cal trobar el punt mig on el mateix impuls d'anada ens serveix per a la tornada. Aquest exercici, alhora, estimula, en tocar totes les puntes de les vèrtebres, les connexions nervioses a través de la columna i, per tant, relaxa tota la musculatura.

La canya de bambú

Aquest és "l'exercici base" per a la rehabilitació postural. Es tracta d'estirar a terra, ben relaxats, amb una canya de bambú sota seguint la columna. Els primers intents de fer aquest exercici solen resultar molt dolorosos, de manera que podem posar una manta entre la canya i l'esquena per esmorteir una mica la sensació. Quan abandonem tot el nostre pes, veurem que hi ha parts de la canya que se'ns claven a l'esquena i en canvi altres que no arriben a tocar-la. Això és més o menys normal per les corbes naturals que té la nostra esquena. El problema comença quan aquestes corbes són massa pronunciades... Com saber-ho? Bé. Com a orientació general, no hauria de cabre més del gruix d'un dit entre l'esquena i la canya. Per suavitzar aquestes distàncies o buits, ens fixem en el punt, o punts paral·lels davanters, que descansen sobre la canya. A mesura que expirem, relaxem la musculatura en aquest punt (sense prémer cap a la canya) i veurem com el cos s'anirà acostant a poc a poc. És important no oblidar-se de respirar fluidament (moltes vegades el dolor paralitza la respiració) i de no voler fer res. Fixem-nos en no posar en tensió les cames. Practicat amb una certa constància, és un exercici realment màgic. Jo vaig créixer dos centímetres!

Exercicis per activar la respiració profunda

Olorar herbes aromàtiques

Agafa un ramet d'alguna herba aromàtica (marialluïsa, romaní, menta...) i refrega'l entre les mans perquè s'impregnin d'aroma, i després olora'l, observant com és el «recorregut» que fa l'aire aromatitzat al passar pel teu cos. Observaràs que la inspiració s'ha produït lentament i que ha desplaçat les costelles flotants. Aquesta és una veritable inspiració profunda.

Respirar per una banda del nas

Aquest exercici treballa tant la inspiració com l'expiració profunda. Tapa't amb la mà esquerra la fossa esquerra del nas i inspira per la dreta. Ara tapa't la fossa dreta i espira per l'esquerra. Practica-ho unes deu vegades. Observes la profunditat de la respiració?

Un raig d'aigua freda

Al dutxar-te, tira't un raig d'aigua molt freda sobre l'esquena. El desbloqueig de la respiració és instantani.

Pressionar els peus

La respiració també es reactiva fent pressió sobre determinades zones dels peus: estrenyent els dits uns contra els altres, o simplement massatge la planta dels peus.

Exercicis per alliberar la respiració

El cargo!

Aquesta postura és molt semblant a la posició de rès àrab que he proposat en l'apartat d'estímul per a la consciència corporal. Donem suport a les natges sobre els nostres peus amb l'esquena recta i baixem lentament, com si reséssim cap a la Meca. Els braços poden estar estirats cap endavant o recolzats sobre l'anvers i en direcció enrere. Podem servir-nos de una guia telefònica o uns quants llibres llocs sota el cap perquè ens resulti més còmode. Sempre mantenint el coll estès (que la barbata no toqui el pit). El nostre company pot posar les seves mans al final de la nostra esquena, a la zona dels ronyons, i observar com s'estén i contreu aquesta zona amb la respiració. Resulta un estímul per al qual està treballant ja que podem aprofitar les mans del nostre company per intentar (sempre amb la respiració, mai forçant) retirar amb i la nostra inspiració. Si no trobem la respiració en aquest punt, desplaçem les mans més amunt fins trobar-la i baixem a poc a poc.

La postura africana

Aquesta postura, que ja coneixem per haver practicat per guanyar major consciència corporal, resulta molt beneficiosa per practicar la respiració profunda. Estant de peu, baixem poc a poc fins arribar a seure sense recolzar les natges a terra. Els braços van per davant de les cames. Les mans estan lliures per treballar en el que sigui. A més, aquest exercici és molt apropiat per a gent que pateix de mal d'esquena. Resulta molt descansat; practica-ho només un parell de minuts al dia, i seràs una altra persona!

Sorra als pulmons

Estirats a terra cap per amunt, o dempeus, com ens sigui més còmode. Tanquem els ulls. Pensem que l'aire que inspirem és com sorra que arriba fins al fons dels nostres pulmons.

Omplir ràpid, buidar a poc a poc

Prova una sèrie de respiracions on la inspiració màxima es produeixi en tres segons i l'expiració, en deu segons. Allarga una mica més l'expiració fins a quinze o vint segons. Després prova-ho a l'inrevés.

Les lleties

Per a aquest exercici us cal confeccionar uns saquets de tela i omplir-los de lleties o cigrons, que pesin aproximadament de mig a un quilo (pots tenir de diferents pesos). Necessitaràs un parell de saquets per persona. Estirats a terra cap per amunt, amb els ulls tancats, posem 2 saquets, un a la panxa i un altre al pit. També podem col·locar en les articulacions; relaxa moltíssim. Comprovem el moviment de la respiració. No cal desplaçar el sac en inspirar. Simplement observem.

Les bones consonants

Les consonants que ens ajudaran a estimular la respiració seran la «s» i la «x». El so de la «s», és sibilant i la «x» la pronunciarem com si féssim callar algú. Practica el canvi entre una i altra i comprova en quina de les dues «gastem» més aire.

Vés a la corda

Una altra forma d'estimular la respiració és provocar a través d'un intens exercici físic: saltar a la corda, pujar i baixar escales, córrer... Prova a fer qualsevol d'aquestes activitats durant cinc minuts i després intenta llegir un text sense que la respiració es noti alterada. Veuràs com treballa el diafragma!

Pessigar la pell del voltant de les costelles

És millor fer aquest exercici en parelles. El company 1 pot estar estirat a terra, cap per amunt o en la «posició corgol». El company febrer separa la pell del voltant de les costelles, coincidint amb la inspiració i deixant-la anar en el moment de l'expiració. És un gran estímul per a la respiració profunda.

La cinta màgica

Per a aquest exercici necessitaràs tantes cintes com a alumnes tinguis. Han de ser d'un metre de llarg més o menys i no elàstiques (qualsevol de tela servirà). Resulta molt pràctic per al control de sortida de l'aire i per a persones amb un especial problema d'escapament d'aire mentre parlen (veu exhalada). Envolta una persona amb la cinta, a l'altura de la cintura escapular (per sota del pit) i lliga-la de manera que no estrenyi, però que tampoc caigui amb el moviment respiratori. Quan inspiris, notaràs una petita pressió. Has de notar en tots els costats; especialment fixa't en els costats i l'esquena. Treballa sobre una frase que duri més o menys l'aire espirat. Es tracta d'aguantar el mateix diàmetre fins

al final de la frase. Però recorda: no facis força muscular! I fixa't que el coll no estigui tens.

Bufar pel nas

Per a aquest exercici necessitaràs una caixa de mocadors de paper. Fes boletes de la mida d'un pèsol (unes deu per a cada alumne) i, practicant l'exercici de «respirar per un costat del nas», descrit anteriorment, posa sobre la mà (sense tensar les espatlles) una boleta a l'altura del teu nas, mentre et tapes un forat amb l'altra mà. Mantingues els llavis tancats. Es tracta de bufar pel nas, com si apaguessis una espelma, intentant que la boleta voli fora de la mà. Fixa't en quina direcció surt el buf (hauria de sortir recte). Impedeix que el cap «vagi a trobar» la mà, en tot cas, acosta-la més. I no facis força amb el coll; és la panxa la que fa una petita contracció cap a dins. Tingues preparats mocadors per si de cas. Aquest és molt bon exercici per destapar les fosses nasals de mucositats.

Respirar emocions

No totes les emocions ens produeixen la mateixa respiració. Comprova-ho en aquest exercici. Situa a tots els assistents en cercle, asseguts i amb els ulls tancats. T'has de fer una llista de diferents emocions procurant que siguin molt dispars (ràbia, dolor, pesadesa, afecte, fatiga, crueltat, amor, suspens, ignorància...).

Tu proposaràs que inspirin amb aquesta emoció; per exemple: «sensació ràbia», «sensació dolor», etcètera. Després de cada sensació feu que obrin els ulls i que comentin en quina part del seu cos els ha semblat notar més aquesta sensació; com ha estat l'entrada de l'aire (ràpida o lenta); poc o molt profunda... La majoria coincidirà en les seves sensacions.

Exercicis per alliberar i jugar amb la veu

Amb una brasa a la mà

Córrer per la classe imaginant que portem una brasa que ens crema a la mà i alliberar la veu expressant el dolor que ens provoca.

HARRUOZATZAILEAK

Imaginem que estem en una competició de llançaments de pedres i que agafem una molt pesada, que ens suposa un gran esforç, i la llancem a l'espai, fora del globus terraquí. L'important d'aquest exercici és que busquem el registre més greu que puguem (en aixecar la pedra) fins al més agut (quan la llancem).

Fer de sirena

Imitar el so d'una sirena d'ambulància. Aquest exercici ens ajuda a «escalfar» la veu; per evitar fer-nos mal podem, alhora que emetem el so, moure el cap lleugerament.

Imitar el company

Es tracta de fer una petita improvisació, de manera que el company 1 dirà qualsevol cosa i el company 2 intentarà imitar, de la forma més semblant possible, la seva veu (el to, les pauses que ha fet, etc.). Aquest exercici serveix per exercitar l'oïda i adonar-nos de què és el que el nostre company fa, físicament, diferent a nosaltres en la fonació.

Em dic...

Un exercici tan simple com presentar a la resta del grup pot ser útil per detectar si hi ha algun problema de dicció o de locució. Fes que el que es presenta estigui situat a una certa distància de la resta del grup.

Improvisar parlant

Dos companys se situen un enfront de l'altre i improvisen parlant alhora, mentre ens fixem en on es produeixen les pauses entre el diàleg que es desenvolupa.

L'estímul de l'espai

Ens fem una volta per l'aula aturant-nos en els objectes que ens cridin l'atenció i imaginant quin so podrien tenir per emetre'l després.

L'objecte imaginari

Situat tot el grup formant un cercle, comença el company 1 imaginant un objecte que tindrà a les seves mans i que emetrà un so concret; a passar-lo al company següent, aquest objecte comença sent el mateix i tenint el mateix so, però el company 2 el transformarà i canviarà de forma i de so. I així successivament.

Construir una màquina

Cada alumne és una peça concreta del mecanisme d'una màquina. Comença el company 1 inventant-se un moviment associat a un so; el company 2 s'ha acoblar-se a aquest amb un nou moviment i un so diferent; igual que el company 3; i així successivament fins que ho facin tots els participants. És important que se sentin per igual tots els sons. Pots també fer callar a alguns alumnes, sense deixar de fer el moviment, o anar incorporant la resta a poc a poc.

És també un bon exercici per treballar esquemes rítmics.

La pilota

Imaginem que som una pilota, molt petita, el més que puguem, que es farà molt gran.

Partint d'un so, cada vegada que pugem i ens fem grans, el nostre volum augmentarà. Quan fem el contrari, el nostre volum disminuirà. També podem provar aquest exercici oscil·lant de sons greus a aguts i a l'inrevés.

Pujar i baixar

Dempeus, ens ajupim espirant alhora que emetem el so «o» i pugem inspirant sempre pel nas.

La moto

Imitar el so d'una moto posant especial atenció en les consonants que utilitzem i en la utilització dels aguts.

Tossir amb veu de falòrnia

Estirats a terra, tossim amb veu de falòrnia (imitant com ploriquegen els nens petits). Aquest exercici obre les cordes vocals i estimula el moviment del diafragma. Situar una mà a l'estómac i una altra a la panxa per notar el moviment. També podem practicar l'exercici ploriquejant i ploriquejant.

El tigre

Caminar a quatre potes, imitant el so del tigre. Aquest exercici pot ampliar-se a la imitació de diferents animals.

La dutxa

Aquest exercici, en particular, resulta molt estimulante. El company gener s'asseu còmodament a terra; per darrere, el company 2, tracta de buscar un so greu on noti vibracions tocant el pit i projectant una «dutxa de so» a través de la coroneta del company 1, com si la veu fos un raig d'aigua calenta. Després, es canviarà de posició, de manera que sigui el company 2 qui rebi la dutxa. Aquest exercici té una variant: un company es tomba al mig de la classe i la resta del grup «massatge» amb les seves veus les diferents parts del seu cos.

Exercicis per treballar amb un text

Llegir el text sense la puntuació

Elimina del text que hagi escollit tots els signes de puntuació i entrega'l així per a la lectura als teus alumnes. Fes que descobreixin les pautes naturals del text. Comprova si es corresponen amb l'original.

Marcar un text

Aquest és un exercici especialment recomanat per a una presentació en públic. Marca el text amb diferents símbols que t'ajudin a emfatitzar, per exemple, subratllar, escriure en negreta marcar les pauses del text. També pots assenyalar els canvis de ritme amb un subratllat de diferents colors sobre les paraules.

Positiu i negatiu

Aquest és un exercici per treballar fonamentalment amb poemes. Feu diverses llistes que agrupin, per exemple, tots els verbs, els substantius i els adjectius. Després assenyeu quins són positius i quins negatius. Penetrem, així, en el recorregut que ha fet el poeta en escriure el poema.

Grups d'intensitat

Cada frase es divideix en tants grups d'intensitat com accents principals conté. Escull un poema i escriu per separat seus grups d'intensitat, fixant-te en l'exemple. Treballa'ls aïlladament, endinsant en el seu significat. Per exemple: «arrabassar / les fulles / als arbres».

Després torna a unir els grups d'intensitat. És una forma de prendre consciència del significat i destacar les diferents parts de què està compost el text.

Cada consonant

Tria una frase del text i atura't en cada consonant, repetint diverses vegades. Especialment en aquelles la pronunciació et costi; per exemple:

Arrrrrrrrrebbbbbtttttarrrrrrrrrronnnnnn

lllllllsssssss hojjjjjjjjjasssssssssssss

a lllllllllosssssssssssárrrrrrrrrrbbbbbollllllesssss

Nova organització de la frase

Afegeix a poc a poc les paraules que componen la frase. Fixa't en aquest exemple:

Com?

Com podria?

Com podria mirar?

Com podria mirar a la cara?

Detectar fuites d'aire

Aquest exercici suposa la unió de dos exercicis: l'exercici de «l'espelma», sumat al que hem anomenat «cada consonant». Quan hi ha problemes d'escapament d'aire, podem practicar el text davant de l'espelma i detectar així quines són les consonants que ens costa més articular de forma correcta. Si la flama s'apaga o es mou de manera exagerada és que hi ha problemes d'escapament d'aire. La solució està a obrir més la boca i articular de forma més clara.

Exercicis per treballar el ritme

Marcar diferents ritmes

Ens vam estirar a terra amb les cames recollides i els genolls mirant cap al cel. Situem les mans a la part baixa de les costelles per notar millor la respiració i el moviment del diafragma. Inspirem pel nas i expirem traient l'aire amb el so [sh]. Ara, inspirem d'una sola vegada i traiem l'aire en tres «cops», posant èmfasi en diferents parts, de manera que ens quedarà: [SSS] o [SSS] o [SSS]

L'accent corre cap a la dreta

Sempre que vulguem treballar un text haurem de tenir en compte que l'accent de major importància es troba en l'última síl·laba tònica. Posem un exemple. Tracta de llegir el poema de Góngora emfatitzant les síl·labes remarcades:

Desata como **nieblas**
todo lo que no **ves**,
que sospechas de **amantes**
y querellas **después**,
hoy son flores **azules**,
mañana serán **miel**.

Desata como nieblas
todo lo que no ves;
que sos**pe**chas de amantes
y quere**ll**as despu**é**s,
hoy son flores azules,
ma**ñ**ana serán miel.

Quin dels dos textos et sembla més natural? Sens dubte, el segon ens marca més un ritme, però fa que tot ens sembli igual i que el sentit no arribi tan clarament. Evidentment, aquesta regla es pot trencar per una qüestió emfàtica, però l'últim accent acabarà tenint igualment importància. I alguna cosa més destacat, hem de saber que si volem trencar aquest ritme, ho farem voluntàriament.

Paraules amb accent doble

Les paraules compostes tenen dos accents i el més important sempre serà el segon. Fes una llista i practica amb elles. Per exemple: setciències, dissetè...

No hi ha comes

Agafa una frase i elimina totes les comes, de manera que et quedi com si estigués escrita tota seguida. Descobriràs una nova forma d'entendre el text. Potser descobreixis nous accents... i noves intencions d'usar.

Pauses arbitràries

Aquest exercici és com un joc per descobrir el sentit real d'un text. Agafem un text qualsevol que estiguem treballant i esborrem tots els signes de puntuació existents (comes, punt i coma, dos punts...). Ara som nosaltres qui establim el «nou ordre» d'aquest text; però és important que no pensem en les pauses lògiques (per sentit) del text. Així que de forma completament arbitrària marcarem noves pauses. És impressionant la quantitat de nous sentits que podem trobar en un text. Aquest exercici és especialment eficaç en textos que hem treballat molt de temps o que hem repetit moltíssimes vegades, i la intenció, al pronunciar-los, hem perdut una mica.

Pauses, sí; trencar, no

És molt important tenir sempre present la totalitat del text de la paraula. Entre lletres, trobem una pausa gairebé imperceptible, i també entre síl·labes, entre paraules i entre frases...

Hem de ser conscients que treballem amb tot això. Hem detallar, diferenciar cada concepte, però anar per feina.

Busca un exemple en una frase:

F - a

Fà - bri - ca

Fàbrica - grisa

Fàbrica grisa - paisatge blau

El ritme intern

Una altra cosa important és saber escoltar el nostre ritme intern. En altres paraules: hem de ser fidels al nostre estat interior, provocat o no per un text, que fa que el pronunciem de diferent manera. Fes la prova. Tria una frase qualsevol i prova a dir-amb diferents estats d'ànim. Veuràs com no només varia el ritme (més lent o més ràpid, amb més o menys pauses), sinó també el volum i el to que has triat.

Pauses fisiològiques i pausa psicològiques

La pausa fisiològica és la pausa física de la respiració i no hauria de notar-se. En canvi, la pausa psicològica és una pausa per significat, i ha de notar. Hem de saber diferenciar entre unes i altres. Agafa un text i diferencia. En la mesura del possible, treballarem per intentar unir les pauses fisiològiques a les psicològiques (que són les que han de predominar i no al revés).

Cada text, un ritme

Potser nosaltres siguem persones tranquil·les, de ritme lent. Però això no ha d'impedir pronunciar un discurs de la mateixa manera que ho faria una persona absolutament contrària a nosaltres pel que fa a ritme. El nostre ritme intern no ha de predominar en el que exposem perquè poden ser coses que requereixin ritmes diferents. Els actors saben molt d'això. Saben perfectament que cada personatge té un ritme intern diferent, que de vegades s'assemblarà al seu propi i de vegades, no. Experimenta amb el ritme. Agafa un text i tracta d'aplicar un ritme diferent al teu.

Descobreix el ritme

Tria una frase i marca just sota el ritme que li correspon. Per exemple:

« Ni tú ni yo estamos en disposición de encontrarnos ».

Ta-ta-ta-tà / ta-tà ta / ta-ta-ta-tà / ta-ta-tà-ta

El metrònom

Aquest exercici es pot aplicar a qualsevol text en vers o en prosa. Es tracta que cada alumne treballi amb el seu text. Situats en cercle, posem un metrònom al mig i cadascú intenta acoblar-se al ritme marcat. Podem anar variant el ritme de ràpid a lent o a l'inrevés.

Reiteracions

Una bona manera de treballar el ritme està també en els textos amb reiteracions. Fixa't en aquest exemple d'Emilia Pardo Bazán:

Todo en furiosa armonía,
Todo en frenético estruendo,
Todo en confuso trastorno,
Todo mezclado y diverso.

Clàusules rítmiques

Cada paraula consta de diferents síl·labes i té un accent en determinat lloc. Situats tots en cercle, comencem per pronunciar una paraula amb un determinat accent i, en l'ordre establert, el proper alumne busca una paraula que tingui el mateix nombre de síl·labes i l'accent en el mateix lloc.

Per exemple:

- mu-**jer**: mejor, acción, pasión...
- ni-**do**: dado, caja, vaso...
- in-**yec**-ción: conyugal, inmiscuir...
- tá-**ci**-to: húmedo, mórbido...
- di-**fí**-cil: infame, agencia...
- ca-**tá**-lo-go: satélite, comiéndalo...

Exercicis per treballar l'articulació

El grau d'obertura de les vocals

Hem de començar matisant que cada idioma té diferents sons vocàlics i, per tant, diferents graus d'obertura de les vocals. El francès, per exemple, en comparació amb el castellà, té més sons vocals. En català tenim cinc vocals, però només tres graus d'obertura. Així la A serà el grau màxim d'obertura, la E i la O, el grau mitjà, i la I i la O, el menor. Posem el dit índex en l'articulació que separa la mandíbula inferior de la superior i produïm el so de les vocals de major a menor grau; és a dir, A E O I O; i després a l'inrevés, UIOEA. Comprovarem el moviment tancat i obert corresponent. MAR, MER, MIR, MOR, MUR

Per exercitar l'obertura de les vocals, agafem la consonant «m», la «p», la «s»... i afegim les vocals practicant l'articulació, posant especial atenció en quin lloc de la boca es produeix l'oclusió. En la producció de les vocals l'aire surt per la boca sense i trobar cap obstacle. El so s'acaba perquè se'ns acaba l'aire. En canvi, les consonants són les encarregades de «frenar» aquest so continu. I ho faran d'una manera concreta (la manera d'articulació: oclusives, fricatives, africades, nasals, laterals i vibrants) i en un punt concret (el punt d'articulació: bilabials, labiodentals, interdentials, dentals, alveolars, palatals i velars) .

Quina és la tònica?

Fes una llista de paraules agudes, planes i esdrúixoles. Barreja-i demana als alumnes que les pronuncïin, posant especial atenció en la síl·laba tònica i subratllant la consonant, com si estigués escrit en negreta.

Per exemple: za-**PA**-to, Ni-**do**, doc-**TOR**, fins i fi- **mo**

Hi ha una variant d'aquest exercici, que a més serveix per trencar el gel, que consisteix en clavar insults (sense passar-se, és clar!) Als nostres companys utilitzant els vocals i consonants que formen la síl·laba tònica.

Per exemple: és-**TU**-pi-do. (Les oclusives sordes i les vibrants són les millors, comprova-ho!) La plasticitat de les consonants és molt important.

Galtes

Amb els dits índexs, fes una petita pressió en les galtes i alhora parles o recites qualsevol text. Sempre sense fer força i afluixant cada vegada més. En deixar de fer pressió, veurem com la veu s'ha aclarit.

Només la A

Aquest és un exercici que resulta útil a les classes quan hi ha problemes de vocalització. Utilitzem una cançó, poesia o qualsevol text que ens sapiguem de memòria i substituïm totes les vocals per la «a», de manera que el text pugui quedar així:

Sobre el cielo negro, culebrinas amarillas.

Sabra al zaala nagra, calabranas amarallas.

Escollim la «a», per ser el grau màxim d'obertura. Així quan tornem al text original totes les altres vocals (de menor grau) s'han posat al seu lloc. No em resisteixo a comentar una qüestió polèmica que sorgeix amb freqüència en els tallers de veu perquè alguns alumnes han llegit sobre ella en manuals, han sentit el tema en cursets de comunicació o han rebut la informació fins i tot dels seus professors de cant: es tracta del exercici, per evitar la no-vocalització, consistent en posar-se un llapis entre les dents i intentar pronunciar així el text escollit. Jo el considero un exercici poc recomanable. Primer perquè el so que escoltem així és absolutament enganyós en veure obstaculitzat pel llapis, i en retirar aquest ens sembla que la veu és més clara. I segon perquè causa una tensió mandibular que es contradiu amb el procés previ de relaxació que estem intentant dur a terme per treballar. Així és que... res de llapis!

Només les vocals i els accents

Un altre «exercici estrella» que funciona molt bé entre els alumnes és el que consisteix a agafar un text i escriure a sota només les vocals, transcrivint al seu torn els accents més importants de la frase i tenint en compte també les sinalefes. Per exemple:

Sobre el cielo negro, culebrinas amarillas.

oeiéoeíaaáa

Repetir aquesta fórmula, només amb vocals, una vegada i una altra, resulta de gran ajuda quan el problema és la manca de vocalització.

On neix el so

Pronunciar, amb especial atenció, els sons [g], [k] i [j]. Són les consonants que articulem a la part posterior de l'aparell fonador. Ens serveixen per situar, com a punt de partida, totes les altres consonants.

El centre de la llengua

La majoria de problemes d'articulació es deuen al fet que la llengua no respon als gestos precisos que ha de desenvolupar per a la correcta pronunciació de les consonants. En aquest exercici, marquem amb el dit índex el centre de la nostra llengua i també el centre del paladar. D'aquesta manera advertirem l'evidència de qualsevol «error» de mobilitat en la llengua, en pronunciar qualsevol so o text. Resulta útil practicar aquest exercici davant del mirall.

Aquesta pràctica també és recomanable per a una bona projecció de la veu. La mateixa centralitat fa que el so sigui més directe i més clar.

La llengua boja

Aquest exercici consisteix a moure el més ràpidament possible la llengua dins i fora de la boca com si estigués boja, emetent so lliurement (sense pensar). Serveix per desbloquejar tota la zona: l'arrel de la boca i les galtes.

Exercicis per treballar el subtext

Sensació

És preferible treballar aquest exercici amb un text après de memòria. També podem realitzar sense necessitat de pronunciar un text, simplement fixant-nos en el tipus de respiració que ens provoca un estímul diferent a l'altre. Tot el grup està còmodament assegut en cercle, amb els ulls tancats. El monitor ha de preparar una llista de diferents emocions, per exemple: odi, mandra, amor, sentiment, pobresa...

Un cop «respirada» la sensació, es tracta de dir el text amb l'emoció que ens ha envaït.

Emoció en el text

Aquest és també un exercici de concentració. Cada alumne pensa en una emoció concreta (indignació, llàstima, frustració...).

Alhora que pronunciem el text, hem de repetir interiorment l'emoció que hem escollit, augmentant la intensitat, anant fins al fons; és a dir, si hem escollit per exemple llàstima, cada vegada més llàstima, més llàstima... a mesura que avança el discurs.

Energies positives i negatives

És una altra manera de treballar els pols oposats. Pensar en coses que ens siguin molt positives, o en coses que ens creen sentiments negatius. Passar d'una sensació a una altra del pol oposat, el més ràpidament possible, és un bon exercici d'entrenament.

Saber el que dius

Cal distingir entre saber què diem, és a dir, entendre el text i saber analitzar (el seu vocabulari, les metàfores que podem trobar, les imatges amb què treballa l'autor), i saber què expressem. Cal tenir coratge per opinar. Sense timidesa i sense por. Atreveix-te! Per exemple, de vegades «estic cansat» significa «no em demanis que baixi a comprar».

Intenció i articulació

La intenció d'un text està estretament lligada a la seva articulació. Sembla evident que si no hi ha una bona articulació, el text no arriba a entendre bé i, per tant, la intenció no arriba amb total i absoluta claredat. Per això cal treballar tenaçment en els exercicis d'articulació.

D'altra banda, la intenció s'ha d'exposar de la manera més senzilla. No expliquem cap conte ni ens valem d'un cantarella... ens expressem planerament amb la intenció o intencions que hem treballat anteriorment en el text.

Una sola paraula

Treballem ara només amb una paraula. El monitor ha de tenir una llista preparada de paraules diferents (pedra, japonès, llibertat, somni, paradís, persecució, llenguatge, amarg, llengua, espant...). Donarà una paraula a cada alumne. Aquest ha d'esperar a trobar la sensació que li provoca la paraula o la imatge que li hagi evocat. Sense precipitar-se, com si ens costés molt pronunciar, ha de dir-la. Podem, més endavant, pronunciar alguna frase en la que podríem trobar-la.

Gravar el text

Es tracta, simplement, de gravar la veu. Aquest exercici resulta interessant per diverses raons: primer perquè ens permet escoltar i jutjar si les nostres intencions es corresponen amb la nostra expressió; i segon perquè ens permet corregir en cas que la intenció no sigui prou precisa. Podem intentar gravar, com no, diferents emocions.

Pel·lícules estrangeres

Aquest és un bon exercici perquè ens transporta de ple al món de l'implícit; és a dir, al que entenem més enllà de les paraules.

Lloguem una pel·lícula en una llengua que no entenguem i intentem esbrinar què és el que passa en una escena. El repte és més difícil i més divertit quan només escoltem. Fes la prova. És molt probable que gairebé tothom estigui més o menys d'acord en la intenció que li ha semblat endevinar.

33 maneres de dir SÍ

Disposa els alumnes en un cercle. Cadascú ha d'inventar-se una manera diferent de dir «SÍ», buscant una intenció diferent. Prova el mateix amb el «NO».

Exercicis per a la projecció i impostació vocal

Controlar el volum

Comença per escollir una nota greu i dirigeix-cap a un punt de l'espai. A poc a poc, veu incrementant el volum. Ara tria una nota més aguda i fes el mateix.

Prova amb tres o quatre tons diferents. Assegura't que la pressió que exerceixes és diafragmàtica, i no en el coll. Utilitza una frase molt simple com: «Aquesta nit plourà», i juga amb diferents intencions i diferents volums.

Cinc o deu minuts abans de començar, és convenient comprovar l'acústica de l'espai. En espais grans i sense micròfon, demanarem a algú que es posi el més lluny possible i ens digui si el so arriba de manera clara i audible o cal modificar el volum de la veu.

Es pot fer també l'exercici de situar-se en diferents parts de l'espai i intentar parlar des d'elles: més lluny, més a prop, mirant al públic, d'esquena a ell... Provar a moure al mateix temps que es pronuncia el text. Això allibera tensions.

Canvi de ressonància

El canvi de ressonància es produeix, simplement, en variar la posició dels òrgans de la parla.

Escollim una vocal (a, i, o) i dirigim el so, pensant que aquest surt de la part més posterior del nostre paladar. Envia ara el so cap al nas. Ara dirigeix-lo cap a la faringe.

Intenta que el so sempre sigui nítid i que no es produeixi cap so «gutural».

Per on surt la meua veu?

Tanquem els ulls i imaginem que la nostra veu no surt per la boca, sinó des de diferents punts del nostre cos, per exemple d'un genoll, del colze, del pit...

Recorda't de la teua esquena! És més útil pensar en omplir l'espai posterior que el davanter. La veu, per si sola, ja es mou en aquesta direcció, no cal que «projectem» cap a l'espectador. En canvi, si pensem en la nostra esquena, la qualitat dels nostres harmònics serà més gran.

Així, amb menys esforç, s'obtenen millors resultats. El que anomenem «omplir l'espai» no és més que això.

Omplir l'espai

Un bon exercici per omplir l'espai amb el so de la nostra veu és pensar que la veu retorna des dels punts més distants del lloc on es troba l'emissor.

Que gran que és la meua boca!

Una altra imatge que resulta molt beneficiosa és la de pensar que la veu és part integrant d'un i de l'espai. Només cal imaginar-se que l'espai on es treballa és la pròpia cavitat bucal. El punt on un es troba, per exemple, podria ser la part més propera a la campaneta i la paret més distant, posem per cas, les dents. Si practiquem aquest exercici en diferents punts de l'espai-aula on es treballi, la mida imaginari de la boca variarà. Resulta, a més, beneficiós practicar perquè ajuda a la vocalització del text. M'agradaria aclarir molt breument la diferència entre la impostació i la projecció de la veu. Impostar es refereix a la utilització òptima del nostre aparell vocal i, sobretot, dels nostres ressonadors; a la

col·locació de la veu. Projectar es refereix a la capacitat de dirigir el so cap a l'exterior de manera que sigui fàcilment audible.

Presenta't

Situa tots els alumnes en un extrem de l'aula i fes que es presentin un per un davant dels altres: «jo sóc Marta, jo sóc Guillem, jo sóc Julia...»

Fes que es imitin els uns als altres. Per exemple, Julia imita Guillem, que és qui el precedeix, Guillem Marta... Tracta de que siguin conscients de l'espai que utilitzen i que s'ajustin el més possible al so de la veu del seu company. Alhora que treballem l'espai, també fem un exercici d'oïda.

Onomatopeies

Proposa practicar amb diferents sons onomatopeics i observar en quina posició està la llengua: «Buf, Crak, Plaf...». La tonicitat depèn de la llengua i està relacionada amb la impostació.

Les bones consonants

Hi ha algunes consonants que són especialment efectives a l'hora de treballar la impostació de la veu. Aquestes consonants són les oclusives velars: la K i la G. Podem observar pronunciant: Gla. O utilitzar la "K" amb les vocals: KA, KE, KI, KO, KU.

Ressonàncies nasals

Aquest exercici consisteix a pronunciar paraules carregades de sons nasals. Assegura't que la mandíbula baixa lliurement i s'obre en l'emissió de les vocals.

Mmmmmaaaaaaaaaammmmmmmmááááááááá (mare)

Mmmmmmmmmooooooooñññññññooooo (monyó)

Intenta ara amb algunes frases curtes:

¿Nnnnoooovvviieennneeeennnaaaaaddddiieeee? (No ve ningú?)

Jo i els quatre punts de l'aula

Escull quatre punts diferents de l'aula (també pots utilitzar quatre companys que serveixin de referència) i projecta la veu des del punt on et trobis: al centre, en una cantonada, enganxat a la paret...

L'embut

Organitza grups de tres persones i situa'ls formant triangles per tota la classe (encara que s'entrecreuïn entre ells). Intenta que mantinguin un diàleg entre ells de manera que regulin les seves veus depenent de la distància que guarden amb el seu company. Evita que es formi enrenou. No es tracta de cridar. Haurien de poder sentir totes les veus, si prestem especial atenció a una conversa en particular.

Allunya't-acosta't

Forma parelles. Treballaran dues o tres parelles cada vegada, depenent de l'espai que utilitzis. Situa al company 1 de esquena al company 2 i a una distància d'uns deu passos. El company 2 caminarà en funció del company 1 demanant-li que s'acosti, que s'allunyi o s'aturi, segons la seva voluntat. Ara el company 2 substitueix les paraules «allunya't, acosta't i atura't» per altres que no tinguin res a veure, per exemple, «llimona, maduixa i albercoc». El company gener intentarà desxifrar (sense mirar) què és el que li està dictant. Ara el company només fa servir la mateixa paraula per demanar les tres coses diferents. Després intercanvia els llocs. Fes que l'alumne sigui conscient del que fa la seva veu de manera instintiva, quan canviem el significat de les paraules. Observaràs que per demanar acostar-se, la veu surt molt més greu i amb menys volum. Quan demanem que s'allunyin, utilitzem molts més aguts i pugem el volum de la veu. Quan demanem que s'aturin, la veu surt d'un sol cop i més aviat greu. Entenem el greu com proximitat. L'agut, com llunyania. Aquest és també un bon exercici d'oïda.

Parlar a través del fil

Per a aquest exercici necessitaràs una corda prou llarga que pugui anar, més o menys, de cap a cap de la classe. Situa en cada extrem a un participant. El company 1 agafarà la corda a l'altura de la boca i parlarà com si la seva veu passés a través del fil fins a arribar al company 2. Juga amb les distàncies que guarden entre si. L'interessant és que el company 1 practiqui com si el text no tingués signes de puntuació, ni pauses; pensant només en la direcció de la veu.

La mà-micròfon

Aquest exercici consisteix a utilitzar la mà com si fos un micròfon, pronunciant de manera reiterada la paraula:
«PICA - PICA - PICA - PICA» observant la sonoritat. Si es desplaça molt lentament la mà des de la boca cap a una orella, intentant mantenir la mateixa sonoritat, els resultats són increïbles.

La veu des de la coroneta

Fes-te un massatge lleugerament a la part de la coroneta uns segons (també pots demanar-li a un company que t'ho faci), de manera que la zona quedi sensibilitzada. Ara intenta parlar, d'esquena als teus companys, pensant que la teva veu surt com un raig des d'aquest punt. Aquest exercici potencia el treball amb els harmònics i la projecció de la veu.

Parlar en veu baixa

Resulta interessant experimentar aquest exercici després d'haver provat alguns exercicis de projecció, en els quals hem advertit la importància de la direcció de la veu. En parlar en veu baixa, no només perdem, normalment, la impostació i

l'articulació de les paraules sinó que, a més, notem una sortida d'aire important. La dinàmica i les intencions haurien de poder conservar.

Llançar sabres

Realitzarem aquesta pràctica en parelles. Imaginem-nos que som un mag i hem de llançar sabres de paraules sobre el nostre ajudant. Treballem així la direcció de la veu en línia recta i amb una mica d'impuls (compte amb la temptació de voler marcar la direcció amb el coll, ja que el tensaria).