



## Adequació del camp vocal dels mestres de música

Edmon Elgström Misol

**ADVERTIMENT.** La consulta d'aquesta tesi queda condicionada a l'acceptació de les següents condicions d'ús: La difusió d'aquesta tesi per mitjà del servei TDX ([www.tdx.cat](http://www.tdx.cat)) ha estat autoritzada pels titulars dels drets de propietat intel·lectual únicament per a usos privats emmarcats en activitats d'investigació i docència. No s'autoritza la seva reproducció amb finalitats de lucre ni la seva difusió i posada a disposició des d'un lloc aliè al servei TDX. No s'autoritza la presentació del seu contingut en una finestra o marc aliè a TDX (framing). Aquesta reserva de drets afecta tant al resum de presentació de la tesi com als seus continguts. En la utilització o cita de parts de la tesi és obligat indicar el nom de la persona autora.

**ADVERTENCIA.** La consulta de esta tesis queda condicionada a la aceptación de las siguientes condiciones de uso: La difusión de esta tesis por medio del servicio TDR ([www.tdx.cat](http://www.tdx.cat)) ha sido autorizada por los titulares de los derechos de propiedad intelectual únicamente para usos privados enmarcados en actividades de investigación y docencia. No se autoriza su reproducción con finalidades de lucro ni su difusión y puesta a disposición desde un sitio ajeno al servicio TDR. No se autoriza la presentación de su contenido en una ventana o marco ajeno a TDR (framing). Esta reserva de derechos afecta tanto al resumen de presentación de la tesis como a sus contenidos. En la utilización o cita de partes de la tesis es obligado indicar el nombre de la persona autora.

**WARNING.** On having consulted this thesis you're accepting the following use conditions: Spreading this thesis by the TDX ([www.tdx.cat](http://www.tdx.cat)) service has been authorized by the titular of the intellectual property rights only for private uses placed in investigation and teaching activities. Reproduction with lucrative aims is not authorized neither its spreading and availability from a site foreign to the TDX service. Introducing its content in a window or frame foreign to the TDX service is not authorized (framing). This rights affect to the presentation summary of the thesis as well as to its contents. In the using or citation of parts of the thesis it's obliged to indicate the name of the author.

UNIVERSITAT DE BARCELONA  
FACULTAT DE FORMACIÓ DEL PROFESSORAT  
DEPARTAMENT DE DIDÀCTICA DE L'EXPRESSIÓ MUSICAL I CORPORAL

Programa de doctorat *Música i la seva Didàctica*  
Bienni 1999-2001

# ADEQUACIÓ DEL CAMP VOCAL DELS MESTRES DE MÚSICA

Tesi doctoral presentada per **Edmon Elgström Misol**  
per optar al títol de doctor per la Universitat de  
Barcelona

i dirigida pel **Dr. Francisco José Cantero Serena**

Barcelona, febrer de 2005

UNIVERSITAT DE BARCELONA  
FACULTAT DE FORMACIÓ DEL PROFESSORAT  
DEPARTAMENT DE DIDÀCTICA DE L'EXPRESSIÓ MUSICAL I CORPORAL

Programa de doctorat *Música i la seva Didàctica*  
Bienni 1999-2001

# ADEQUACIÓ DEL CAMP VOCAL DELS MESTRES DE MÚSICA

(Volum I)

Tesi doctoral presentada per **Edmon Elgström Misol**  
per optar al títol de doctor per la Universitat de  
Barcelona

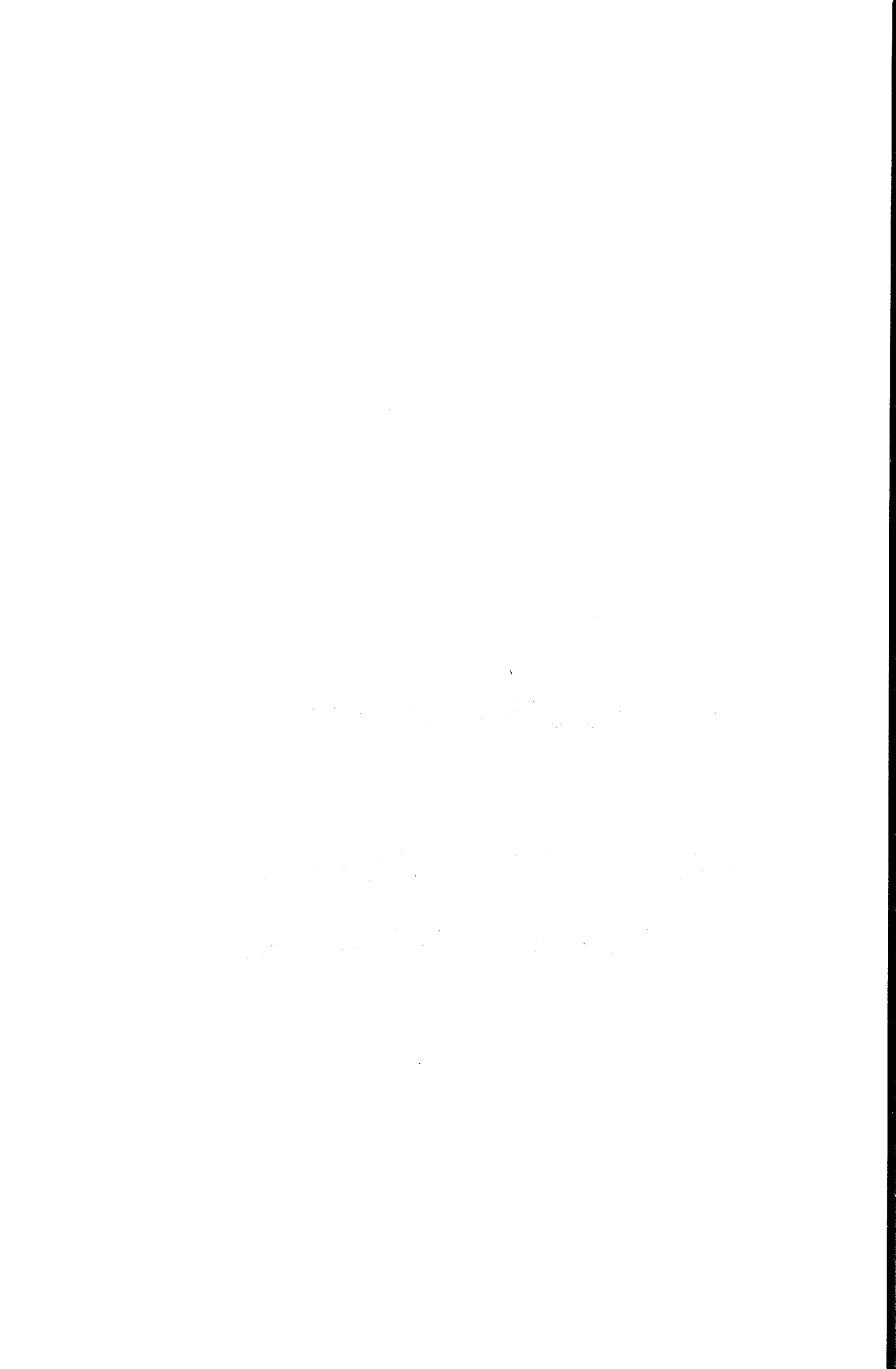
i dirigida pel **Dr. Francisco José Cantero Serena**

Barcelona, febrer de 2005

EXCLÒS DE PRÉSTEC

## **SEGONA PART:**

# PROPOSTA D'INTERVENCIÓ EN FORMACIÓ VOCAL



## **5.-JUSTIFICACIÓ I DESCRIPCIÓ DE LA PROPOSTA**

Després d'haver fet un repàs, en el marc teòric d'aquest treball, sobre l'estat de la qüestió d'algunes de les capacitats vocals atribuïdes als mestres de música, que posteriorment han estat contrastades amb la situació actual que presenta l'alumnat que es troba finalitzant l'esmentada Diplomatura a la Facultat de Formació del Professorat de la Universitat de Barcelona, tot seguit es presenta una proposta d'intervenció en formació vocal adreçada a l'esmentat alumnat, si més no, amb la finalitat d'oferir-los una solució a algunes de les problemàtiques vocals detectades i alhora amb la voluntat de possibilitar-los d'accedir a un nivell de capacitat laboral òptima.

Aquesta proposta d'intervenció en formació vocal es planteja un cop coneguts els resultats dels dos treballs d'Elgström (2001 a:123-128 i 2001 b) que, realitzats amb l'alumnat que estava finalitzant la Diplomatura de Mestre en d'Educació Musical a la Facultat de Formació del Professorat de la Universitat de Barcelona -promoció 1998-2001-, tenien com a principal objectiu conèixer determinats aspectes del nivell tècnic vocal de l'esmentat alumnat i alhora copsar el grau de capacitat d'aquest -especialment pel que fa a la veu i a la cançó- en l'acompliment dels continguts curriculars de l'ensenyament primari.

De les conclusions dels esmentats estudis es va desprendre que el nivell tècnic vocal, i concretament pel que fa a l'adequació del camp vocal dels futurs mestres de música de l'esmentada Facultat, no era l'adient per portar a terme, i d'una manera plena, alguns dels aspectes de la pràctica professional atribuïda als mestres de música, donat que s'observà que no existia una correspondència entre el camp vocal d'aquests i el de l'alumnat d'ensenyament primari, camp vocal que en el cas dels infants presenta unes característiques molt concretes, depenent de les diferents edats i dels condicionants de les lleis de la natura.

Les conclusions dels esmentats estudis atribuïren com a principal causa de les problemàtiques vocals detectades el fet d'haver dedicat un temps insuficient a la realització d'un treball vocal al llarg de la carrera, i alhora proposen augmentar el temps dedicat a aquesta matèria, per tal de poder ampliar el camp vocal dels futurs mestres i adequar-lo així a l'entorn escolar.

Així doncs, i per tots els motius fins aquí exposats, Elgström (2001 a:127) proposà crear una nova assignatura, tot i que de caràcter optatiu, per treballar els aspectes de la veu cantada i dotar a l'alumnat de les competències bàsiques d'un mestre de música a nivell de tècnica vocal per poder abordar amb èxit la seva pràctica professional i alhora poder aplicar escrupolosament les prescripcions de caràcter vocal recollides en el currículum musical d'ensenyament primari.

La nova assignatura optativa proposada *-Tècnica de la Veu Cantada-*, sobre la que ha estat practicada la present proposta d'intervenció en formació vocal amb diferents grups d'estudiants i al llarg de tres cursos acadèmics a les aules de l'esmentada facultat de la Universitat de Barcelona, va ser aprovada a proposta del Consell del Departament de Didàctica de l'Expressió Musical i Corporal i fou implementada en el curs 2001/2002 com a matèria optativa a la Facultat de Formació del Professorat, dintre de l'oferta comuna d'assignatures optatives per a la Diplomatura de Mestre.

Aquesta nova assignatura, actualment en vigor, es presenta habitualment com a matèria restringida per a l'alumnat de Mestre en Educació Musical i Mestre en Educació Infantil, sempre i quan -particularment en el cas d'aquests últims- s'acreditin uns coneixements musical mínims, bàsicament d'oïda i sentit rítmic, que els permetin participar plenament en el desenvolupament dels continguts impartits en l'esmentada assignatura.

### **5.1.-Objectius de la proposta d'intervenció en formació vocal**

L'objectiu principal de la present proposta d'intervenció en formació vocal no és un altre que el d'intentar aconseguir que els futurs mestres de música, donada la ràpida professionalització que es dona en les diferents diplomatures de mestre i des del primer curs de la carrera, estiguin capacitats per anar a l'escola i poder impartir apropiadament els continguts curriculars prescriptius a nivell de cançó i d'altre aspectes en els que el docent haurà d'intervenir posant exemples amb la seva pròpia veu cantada. Això implica, en primer lloc, tenir un camp vocal desenvolupat i amb una mínima extensió tonal i, en segon lloc, l'establiment d'una correspondència entre el camp vocal dels mestres i la tessitura del seu alumnat, la qual no podem oblidar que està inevitablement condicionada per les lleis de la natura.

Pel que fa als objectius més específics de la proposta d'intervenció en formació vocal, desenvolupada a les aules de la Facultat de Formació del Professorat de la Universitat de Barcelona al llarg de tres cursos acadèmics, destaquen principalment el següents:

- Reforçar i consolidar les bases fonamentals de la tècnica de la veu cantada.
- Adquirir una coordinació entre els diferents processos que intervenen en l'acte de cantar.
- Ampliar l'extensió vocal i la tessitura segons les possibilitats de la veu.
- Optimitzar l'ús de la veu cantada.
- Aplicar les bases tècnico vocals a un repertori de cançons pròpies del repertori escolar.
- Adequar el camp vocal dels estudiants amb els del seu futur alumnat d'ensenyament primari.
- Conscienciar als futurs docents de l'incidència que en el seu alumnat suposarà l'exemple vocal del mestre.



## 5.2.-Metodologia

La línia metodològica escollida per desenvolupar aquesta intervenció en formació vocal en els estudiants de mestre és clarament de caràcter pràctic i participatiu. En cadascuna de les sessions, tot i que es tracta d'una intervenció eminentment de caràcter pràctic, es destina un espai de temps per a l'exposició teòrica dels continguts inherents a la part pràctica, aspecte que sempre que calgui pot complementar-se amb l'ajut de diferents mitjans audiovisuals.

El cos principal de la classe es constitueix per la realització diària d'exercicis de caràcter pràctic de postura corporal -i en alguns casos de relaxació-, de respiració, de vocalització, pel treball amb detall de diferents fragments de cançons, i per la interpretació de cançons que pertanyen, totes elles, a un repertori de caràcter escolar.

La totalitat dels exercicis exposats i treballats a l'aula s'executen d'una manera alternada entre els models presentats pel professor i l'execució col·lectiva i individual de l'alumnat, procediment que permet -en tot moment- fer un seguiment diari i individualitzat del treball realitzat per cadascun dels alumnes, atès que en aquesta assignatura ha estat limitada la ràtio a vint alumnes per grup, que excepcionalment -i en el cas d'alguns dels grups- ha estat com a màxim de vint-i-dues persones.

Les característiques metodològiques utilitzades en el desenvolupament de la intervenció en formació vocal han permès també conèixer el nivell d'assimilació dels diferents exercicis proposats pel professor i posteriorment practicats per l'alumnat, i alhora copsar les dificultats presentades per l'alumnat en la interpretació dels diferents exercicis, aspecte que ha permès poder oferir immediatament, mitjançant un tracte individualitzat, la solució a les diferents problemàtiques presentades en cada moment per l'alumnat.

En el procés d'ensenyament-aprenentatge, els alumnes han après per la imitació dels models presentats pel professor i també per la reflexió i la comprensió dels aspectes tècnics que intervenen en l'esmenat procés. El professor ha presentat la novetat, mostrada sempre d'una manera pràctica, després l'ha explicat, mostra novament les diferents fases del procés; finalment, els alumnes ho proven esglaonadament per fases i individual i col·lectivament. Un cop plantejada cada nova dificultat a la classe, es convida a l'alumnat a superar-la mitjançant la pràctica i l'estudi no únicament a base de la repetició sistemàtica de l'exercici sinó per la comprensió del mateix.

Cada sessió s'inicia sempre amb un breu repàs dels nous conceptes presentats, i posteriorment desenvolupats, en la sessió anterior, aspecte que permet constatar el nivell d'assimilació dels continguts a través de la interpretació dels exercicis i cançons treballades a la sessió anterior. Havent acabat la part inicial de cada sessió, es presenten els nous continguts: exercicis posturals, respiratoris, vocalitzacions i cançons que presenten noves dificultats de caràcter tècnic.

Aquesta dinàmica de treball es manté al llarg de totes les sessions del quadrimestre en què ha estat practicada la intervenció en formació vocal, llevat de les sessions dedicades a la medició del camp vocal, una inicial i una altra final, després d'haver dedicat vint sessions de treball, o a aquelles parts de la classe dedicades a les sessions informatives del seguiment de l'experiència.

La metodologia utilitzada en la intervenció realitzada ha estat basada, en tot moment, en un sistema d'aprenentatge significatiu. Per això els nous conceptes, continguts i exercicis que han anat presentant-se en cada sessió, han estat organitzats en nivells de dificultat esglaonada i progressiva per facilitar, en tot moment, l'assimilació de l'alumnat. Això, traduït al terreny pràctic, ha significat la presentació d'exercicis,

vocalitzacions i peces en què s'amplia el camp vocal i es treballen el salts intervàlics -de més petits a més grans- d'una manera totalment progressiva.

Aquest sistema de treball ha permès l'alumnat prendre consciència dels progressos realitzats en cada moment, tot mantenint la motivació i la curiositat pels continguts de la matèria impartida. De la mateixa manera, i amb l'objectiu d'estimular l'interès de l'alumnat, la totalitat dels exercicis vocals i les cançons interpretades al llarg de la intervenció practicada en formació vocal han estat sempre acompanyades al piano pel professor, i de vegades fins i tot per alguns alumnes, oferint així una motivació a través de l'entorn harmònic.

En cada sessió de *Tècnica de la Veu Cantada* o de *Formació Vocal*, ambdues assignatures -de caràcter optatiu la primera i obligatòria la segona- en les que s'ha desenvolupat la intervenció en formació vocal en cinc grups-classe al llarg de tres cursos acadèmics, han estat treballats els següents blocs de continguts:

- Bloc A: La veu
- Bloc B: Postura corporal i relaxació
- Bloc C: Respiració
- Bloc D: Tècnica vocal
- Bloc E: Repertori de cançons escolars

En aquesta proposta d'intervenció vocal s'ha optat per treballar en cada sessió, després de la medició inicial del camp vocal dels alumnes que han constituït la mostra, tots els blocs de continguts, i especialment els blocs dedicats a la postura corporal, la respiració, els exercicis pròpiament anomenats de tècnica vocal i les cançons.

Atès que l'estudi de la veu -de la mateixa manera que l'estudi de qualsevol instrument musical- es configura com a una matèria que inclou uns continguts de control i domini del cos -els quals no s'obtenen sense posar una part d'estudi personal-, des de l'inici de la intervenció es va plantejar a l'alumnat la necessitat de dur a terme una pràctica setmanal portada a terme fora de les aules i realitzada amb intel·ligència i alhora creant un sentit autocrític i d'observació, atès que és l'únic camí possible per arribar a consolidar un domini tècnic i alhora musical dels continguts integrants en la intervenció practicada. En aquest sentit, i per poder planificar i organitzar d'una manera adequada la part d'estudi personal que ha estat requerida a l'alumnat, el professor ha col·laborat, en tot moment, exposant diverses sessions per endavant els continguts, els diferents exercicis i les cançons a tractar en les diferents sessions de la intervenció en formació vocal descrita en aquestes planes.

### **5.2.1.-Recursos necessaris per al desenvolupament de la proposta d'intervenció en formació vocal**

Atès que l'organització dels recursos, tan espaials com materials utilitzats per desenvolupar aquesta matèria, s'esdevenen com a una variable condicionant de la metodologia didàctica s'han considerat que la totalitat dels recursos utilitzats fossin els adequats per tal d'afavorir la línia metodològica escollida.

Per això, en aquesta proposta s'han considerat, per potenciar el correcte desenvolupament de la matèria, els espais en què s'ha portat a terme la proposta -les aules-, tenint cura de la disposició del seu mobiliari i tenint en compte diversos factors acústics. També s'han considerat els materials aportats pels alumnes per facilitar la consecució dels diferents exercicis corporals i respiratoris (roba còmoda, mitjons....), els materials elaborats pel professor com a suport i complement de la intervenció a l'aula, i per últim els mitjans audiovisuals i tecnològics de què es disposen a les aules o d'altres recursos materials del centre en general.

### **5.2.1.1.-Recursos espaials: aules**

Pel que fa a l'espai en què s'ha dut a terme la intervenció, l'aula que ha estat utilitzada habitualment es caracteritza per l'absència de mobiliari fix, aspecte que ha proporcionat una confortabilitat, amplitud i un mínim d'espai vital indispensable per realitzar qualsevol tipus d'exercicis de percepció interna.

L'aula que s'ha fet servir (l'aula número 1202, ubicada a l'edifici de Migdia del Campus Mundet) és una aula de forma rectangular, de 128 metres quadrats, provista de parquet al terra, miralls en les parets del fons de l'aula -del sostre i fins al terra- i amb una trentena de cadires individuals que han estat disposades de la manera que en cada moment s'ha cregut més convenient, tot i que, per norma general, s'han mantingut sempre apartades als costats per tal de disposar completament de la totalitat de la superfície de l'aula.

Aquest tipus d'aula ha permès a l'alumnat la possibilitat d'estirar-se al terra, treballar diferents postures corporals, i efectuar desplaçaments sense entrebancs. En aquesta aula els grans miralls que ocupen tot el fons han possibilitat a l'alumnat -quan ha estat necessari- l'observació de les diferents postures corporals o gestos vocals adoptats, per tal d'establir en tot moment correspondències entre la postura exterior observable i la corresponent sensació propioceptiva interna.

L'aula en què s'han realitzat la totalitat d'intervencions practicades en formació vocal amb els diferents grups participants està situada en una zona tranquil·la dintre del campus universitari i en una part de l'edifici reservada a les aules específiques de música, espais en què s'imparteixen les matèries amb continguts de música i moviment.

Pel que fa a l'acondicionament acústic de l'aula i al grau de soroll exterior, val a dir que tant l'aula en què s'ha dut a terme la intervenció, com les

restants aules veïnes a què s'ha fet referència no disposen de cap mena d'acondicionament acústic. Tot i això, el treball a l'aula s'ha pogut realitzar adequadament en tot moment pel fet que no hi ha hagut interferències acústiques que provinguessin de l'exterior, o de les aules dels costats, poguent dur a terme adequadament totes aquelles activitats de percepció interna, per a les que és especialment convenient que cap estímul extern pugui interferir en la concentració dels participants en la intervenció en formació vocal.

#### **5.2.1.2.-Recursos materials**

Els materials que han estat requerits per poder desenvolupar adequadament els continguts d'aquesta intervenció en formació vocal corresponen a tres tipologies diferents. En primer lloc, els objectes d'ús personal que els alumnes han aportat a les diferents sessions; en segon lloc, els materials de treball; i, en tercer lloc, els materials audiovisuals, els instruments musicals i el mobiliari del que disposa la Facultat de Formació del Professorat.

Pel que fa als objectes d'ús personal que han estat aportats pels alumnes a les diferents sessions de formació vocal, en primer lloc ha calgut disposar d'una indumentària de treball que facilités la realització dels diferents exercicis de postura corporal, respiració i vocalització. Aquesta roba, confortable, ha estat composta per uns pantalons -o bé faldilles- que no oprimeixin la zona abdominal, qualsevol jersei, samarreta o camisa no massa ajustada al tronc, i uns mitjons gruixuts que permetin, en qualsevol època de l'any, anar descalç sobre el parquet i alhora sentir el contacte amb el terra, aspecte que condiciona l'obtenció d'una correcta postura corporal.

Llevat de la indumentària fins aquí descrita, també els alumnes han aportat a les diferents sessions de formació vocal una manta o una màrfega per poder estirar-se al terra en realitzar els diferents exercicis

respiratoris i posturals que s'han dut a terme al llarg de la intervenció practicada.

El recull de materials de treball per a l'alumnat ha consistit en un dossier de treball compostat per diferents documents: una compilació dels articles específics bàsics de la matèria, les partitures de les cançons a interpretar, els exercicis de caràcter tècnic i la bibliografia de consulta per temes -bàsica i d'ampliació-, relatius als diferents blocs de continguts que han compostat la intervenció.

Els materials audiovisuals utilitzats han estat un equip de música amb lector de discs compactes, un reproductor de vídeo i DVD i dos monitors de televisió.

Pel que fa a l'instrumental musical i al mobiliari requerits en aquesta intervenció, l'aula 1202 de la Facultat de Formació del Professorat en la que s'ha practicat la intervenció ha estat provista d'un piano vertical, per donar suport melòdic i harmònic als diferents exercicis de tècnica vocal i cançons que han estat diàriament interpretades. També aquesta aula ha comptat amb diversos armaris per deixar en el seu interior aquell material aportat per l'alumnat i necessari d'utilitzar a diari, com ara les mantes o màrfegues, la roba còmoda i els mitjons gruixuts, assegurant així que de ser a l'interior dels armaris hagi estat possible disposar en la totalitat de les sessions d'aquest material; i d'una gran pissarra pautada que ha possibilitat escriure fragments musicals, cançons o exercicis de tècnica vocal no recollits a les planes del dossier.

### **5.3.-Planificació de la proposta**

Seguidament, es presenta la planificació de la present proposta d'intervenció en formació vocal, tot considerant els diferents objectius per tal de portar-la a terme. Per això, en primer lloc es presenta la distribució i la temporalització dels continguts que conformen els diferents blocs de

continguts de la matèria, i després es procedeix a descriure detalladament la distribució que s'ha fet, per a totes les intervencions practicades, del diferents exercicis pràctics.

### **5.3.1.-Distribució i temporalització dels continguts**

La present proposta d'intervenció en tècnica vocal, tal i com es pot observar en la taula 5.1, s'integra per cinc blocs de continguts que han estat desenvolupats en la totalitat de les sessions d'una manera transversal, és a dir que, donat el caràcter de la matèria i dels continguts de la proposta, els temes que integren el programa no es tracten d'una manera estanca en sessions diferenciades, sinó que s'aborden conjuntament en cadascuna de les sessions realitzades, ja des del punt de vista teòric, ja des del pràctic.

La part teòrica és constituïda per tres blocs de continguts. El bloc A, integrat pels conceptes bàsics de la veu: anatomia i fisiologia vocal i característiques de la veu; el bloc B, compostat per les bases de la postura corporal i la relaxació i per les normes bàsiques per a l'obtenció d'una correcta postura corporal en la fonació; i el bloc C, dedicat a la respiració: conceptes bàsics, tipologies respiratòries i les normes per a l'adquisició d'una correcta respiració en la fonació.

La part pràctica és integrada per quatre blocs de continguts. El bloc B, dedicat als exercicis de relaxació i postura corporal; el bloc C, dedicat al exercicis de respiració; el bloc D, integrat pels exercicis de tècnica vocal –vocalitzacions-; i, per últim, el bloc E, dedicat a la pràctica de cançons de repertori escolar.



**DISTRIBUCIÓ DELS CONTINGUTS DE LA PROPOSTA**

<b>BLOC TEMÀTICS</b>	<b>PART TEÒRICA</b>	<b>PART PRÀCTICA</b> <b>- Activitats-</b>
Bloc A La veu	Conceptes bàsics de la veu: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anatomia i fisiologia</li> <li>• Característiques de la veu</li> </ul>	
Bloc B Postura corporal i relaxació	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bases de postura corporal i relaxació</li> <li>• Normes per a la correcta postura corporal en la fonació</li> </ul>	Exercicis de postura corporal
Bloc C Respiració	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Conceptes bàsics</li> <li>• Tipologies respiratòries</li> <li>• Normes per a l'adquisició d'una correcta respiració en la fonació.</li> </ul>	Exercicis de respiració
Bloc D Tècnica Vocal		Exercicis de vocalització
Bloc E Repertori de cançons escolars		Pràctica de cançons

Taula 5.1.

A més de les sessions en què s'han desenvolupat la totalitat dels continguts -teòrics i pràctics- ha estat necessari disposar també d'algunes sessions, o part d'aquestes, per tal de dur a terme les corresponents medicions del camp vocal del subjectes participants. Així mateix, i per tenir els participants en tot moment informats de la marxa del procés, s'han celebrat reunions informatives que, ocupant part de les diferents sessions, tenen com a finalitat prioritària tenir en tot moment informats els participants de l'experiència sobre el procés que es portava a terme, així com dels resultats obtinguts per cada informant en el transcurs de les diferents medicions del camp vocal (efectuades a la totalitat de persones que han integrat els diferents grups-classe).

Per tal de procedir a la distribució temporal dels continguts que han integrat la intervenció practicada en formació vocal hem considerat l'equivalència horària que la Universitat de Barcelona, i concretament la Facultat de Formació del Professorat, atribueix a les assignatures de 6 crèdits: dues sessions setmanals al llarg d'un quadrimestre, d'una hora i mitja per sessió. Aquesta equivalència és la que ha estat considerada fins al curs 2003-2004 i durant la totalitat de cursos acadèmics en què ha estat aplicada la intervenció que es descriu. A partir del curs 2004-2005, aquesta distribució horària canvia, aplicant les noves directrius de l'Espai Superior Europeu i dels crèdits ECTS.

Així doncs, i considerant que a les assignatures de *Tècnica de la Veu Cantada* o *Formació Vocal* en què s'ha practicat la intervenció en formació vocal li han correspost sempre dues sessions setmanals de 90 minuts de durada, cal multiplicar el nombre de sessions per les quinze setmanes hàbils lectives que en l'esmentada facultat s'atribueixen a cada quadrimestre per obtenir un resultat de 30 classes lectives. No obstant, posteriorment ha calgut considerar les diferents festivitats recollides en els calendaris escolars del primer quadrimestre (24 de setembre, 12

d'octubre, 1 de novembre i 6 i 8 de desembre) època en què en la totalitat de grups s'ha realitzat la intervenció en formació vocal.

Depenent llavors de la correspondència de les esmentades festivitats contemplades en el calendari lectiu amb els dilluns i els dimecres, dies en què s'han aplicat la totalitat d'intervencions practicades al llarg dels tres cursos en què aquesta proposta s'ha dut a terme, la xifra total ha estat, per terme mitjà, de 42 hores lectives de classe -distribuïdes en 28 sessions de treball- per desenvolupar amb tots el grups participants els continguts de la proposta.

En la taula 5.2. es pot observar la distribució horària detallada que s'ha fet de la totalitat del continguts, tant teòrics com pràctics, i d'altres activitats realitzades -medicions del camp vocal i sessions informatives del procés- en la intervenció practicada en formació vocal.

**TEMPORALITZACIÓ DELS CONTINGUTS DE LA INTERVENCIÓ PRACTICADA EN FORMACIÓ VOCAL**

<p><b>PART TEÒRICA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bloc A: La veu 3 hores</li> <li>• Bloc B: Postura corporal i relaxació 2 hores</li> <li>• Bloc C: Respiració 2 hores</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>TOTAL PART TEÒRICA 7 hores</b></p>		
<p><b>PART PRÀCTICA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bloc B: Exercicis de postura corporal 3 hores</li> <li>• Bloc C: Exercicis de respiració 3 hores</li> <li>• Bloc D: Vocalitzacions 10 hores</li> <li>• Bloc E: Pràctica de cançons 10 hores</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>TOTAL PART PRÀCTICA 26 hores</b></p>		
<p><b>AVALUACIÓ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sessions de medició del camp vocal 6 hores</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>TOTAL AVALUACIÓ 6 hores</b></p>		
<p><b>REUNIONS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reunions informatives del procés 3 hores</li> </ul> <p style="text-align: right;"><b>TOTAL REUNIONS 3 hores</b></p>		
<p><b>TOTAL INTERVENCIÓ PRACTICADA EN FORMACIÓ VOCAL</b></p>		<b><u>42 HORES</u></b>

Taula 5.2.

### **5.3.2.-Distribució dels exercicis pràctics**

En aquesta proposta d'intervenció en formació vocal, en què s'ha comptat amb 28 sessions lectives per desenvolupar els diferents blocs de continguts que l'han integrat, s'ha optat per treballar aspectes relatius a tots els blocs de continguts en cadascuna de les sessions practicades. Malgrat això, i en tant bon punt ha estat realitzada la medició inicial del camp vocal de l'alumnat que ha constituït la mostra, s'ha prioritzat diàriament la realització d'un treball a fons d'aquells blocs de continguts relatius a la part pràctica: els dedicats a la postura corporal, la respiració, els exercicis pròpiament anomenats de tècnica vocal i les cançons.

Tot i això, les tres primeres sessions, realitzades prèviament a la medició inicial, van tenir un caràcter monogràfic, tot tractant i practicant els aspectes considerats com a més bàsics en cantar: aspectes posturals, respiratoris i fonatoris, i assegurant, així, que la primera medició practicada fos el màxim de fidel a la realitat vocal de cadascun del informants participants en l'estudi practicat.

Un cop celebrades aquestes tres sessions prèvies, es van dedicar dues més a realitzar una medició del camp vocal dels participants en cada grup (sessions números 4 i 5), i que donat el temps que requereix cada participant -uns vint-i-cinc minuts, aproximadament, per terme mitjà- es va destinar no solament l'espai dedicat a dues sessions, sinó la totalitat del corresponent matí, o bé de la tarda, segons el torn al que pertanyen cadascun dels grups participants: dues jornades, en total.

Un cop realitzades les sessions de medició inicial es començaren les vint sessions en què es treballà de manera teòrica, però sobretot d'una manera pràctica, la totalitat de blocs de continguts que integren la present proposta. En les primeres sessions (números 6-9) es dedicà força temps a reforçar, primer d'una manera teòrica i posteriorment d'una manera pràctica, diversos exercicis de postura corporal, relaxació i respiració. A

partir de la sessió número 6, i sempre després d'haver dedicat en cada sessió força estona a l'assoliment d'un control dels exercicis posturals i respiratoris, es comencen a treballar progressivament els exercicis de vocalització i la interpretació de cançons.

Així doncs, a mida que varen anar avançant les vint sessions dedicades pròpiament a la part de la intervenció entre les dues medicions del camp vocal, cada cop es dedicà menys temps a la realització dels exercicis posturals i respiratoris, tot i que van estar sempre presents d'una manera diària, i en la totalitat de les sessions, com a part prèvia per preparar el gest vocal. En canvi, cada cop es dedicà més temps a practicar els exercicis de tècnica vocal, primerament mitjançant la realització de petits exercicis de ressonància, per passar d'una manera progressiva, en les sessions posteriors, a realitzar exercicis de vocalització amb l'objectiu d'anar augmentant el camp vocal dels estudiants. Per últim, i un cop la base tècnica ja fou mínimament sòlida, es començaren a aplicar els continguts adquirits sobre un repertori de cançons escolars triades a tal efecte.

La freqüència amb què els diferents exercicis varen presentar-se en la classe ha estat variable en funció a diferents aspectes. En alguns casos alguns dels exercicis es van realitzar en diverses sessions seguides i, un cop assimilada la dificultat que es pretenia superar, es practicaren d'altres més complicats que incorporaven la dificultat treballada prèviament d'una manera aïllada. D'altres exercicis van presentar-se d'una manera alterna, com és el cas dels exercicis posturals, en què, tant bon punt van assolir-se els objectius inicials, van realitzar-se amb una periodicitat quinzenal. En alguns casos, els exercicis o cançons es repeteixen al llarg de diverses sessions, ja que cal insistir en diferents aspectes per tal de fonamentar el continguts presents en aquestes peces, o bé perquè s'han cregut els més apropiats per tal de preparar en cada sessió el gest vocal. Tot i això, i especialment en els temes de vocalització, quan els objectius a assolir

amb un exercici han estat iguals o força semblants que en un altre, s'ha intentat anar combinant al llarg de les diferents sessions els diversos exercicis.

Un cop es van dur a terme les vint sessions lectives, novament es varen dedicar dues sessions (les números 26 i 27) a realitzar una segona medicació del camp vocal que permeté conèixer les modificacions experimentades en el camp vocal dels participants en els diferents grups classe com a resultat de la intervenció practicada, aspectes que en la última sessió (número 28) es comenten als diferents participants, individual i col·lectivament.

Seguidament, es presenta la distribució dels diferents exercicis posturals, respiratoris i de tècnica vocal que s'han dut a terme al llarg d'aquesta intervenció, exercicis que es troben detallats en el dos capítols següents. Aquesta distribució ha estat aplicada exactament igual a totes les intervencions practicades i a la totalitat dels cinc grups participants, de la manera que es mostra en la taula següent.

Per facilitar la confecció de la taula 5.3, cadascun dels diferents exercicis practicats han estat identificats amb un codi. El codi està compost per una lletra que indica la diferent tipologia d'exercicis (P= exercicis de postura corporal, I = exercicis de respiració –inspiratoris-, E = exercicis de respiració –expiratoris-, V = exercicis de vocalització i C = cançons) i per un nombre que serveix per a especificar cadascun dels exercicis o cançons dins les corresponents categories descrites.

**DISTRIBUCIÓ DELS EXERCICIS DE LA PROPOSTA**

<b>Sessió</b>	<b>Exercicis de Postura corporal</b>	<b>Exercicis de Respiració</b>	<b>Exercicis de Vocalització</b>	<b>Cançons</b>
<b>1</b>	P1	I1-I2-I3-I4		
<b>2</b>	P1-P2-P3	I1-I2-I3-I4		
<b>3</b>	P1-P2-P3-P5	I4-I5-I6-E3-E6		
<b>4</b>	<b>MEDICIÓ INICIAL DEL CAMP VOCAL –FONETOMETRIA-</b>			
<b>5</b>	<b>MEDICIÓ INICIAL DEL CAMP VOCAL –FONETOMETRIA-</b>			
<b>6</b>	P1-P2-P3-P4-P5	I4-I5-I6-E3-E6	V1	
<b>7</b>	P1-P2-P3	I6-I7-I8-I9 E1-E2-E3-E4-E5-E6	V1-V2	
<b>8</b>	P2-P3-P4	I5-I6-I7-I8-I9-E1-E2-E3-E4-E5-E6	V1-V2-V3	C1
<b>9</b>	P1-P2	I6-I7-I8-I9 E1-E2-E3-E4-E5-E6	V3	C1-C2
<b>10</b>	P2	I5-I6-I7-I8-I9	V1-V2-V3	C2-C5
<b>11</b>	P1-P2	I6-E3-E4-E5-E6	V3-V4	C5-C6-C12
<b>12</b>	P2-P3-P4	E3-E4-E5-E6	V3-V4-V5	C6-C12-C3
<b>13</b>	P1-P2	E3-E4-E5-E6	V3-V4-V6	C3-C7
<b>14</b>	P2	I6-E3-E4-E5-E6	V3-V5-V7-V9	C7-C23
<b>15</b>	P2-P3-P4	I6-E3-E4-E6	V6-V8-V9-V10	C23-C8-C29
<b>16</b>	P1-P2	E3-E4-E6	V5-V6-V8-V9-V10-V11	C23-C8-C24



<b>17</b>	P2	I6-E1-E2-E3- E4-E6	V4-V5-V9-V10- V11	C23-C4-C18
<b>18</b>	P1-P2	E3-E4-E6	V4-V5-V8-V9- V10-V11	C23-C16-C9
<b>19</b>	P2-P3-P4	I6-E3-E4-E6	V5-V9-V10-V11- V12	C16-C10-C13
<b>20</b>	P1-P2	E3-E4-E6	V4-V8-V10-V11- V12-V13	C22-C17-C14
<b>21</b>	P2	E1-E2-E3-E4- E6	V5-V9-V11-V12- V13	C19-C11
<b>22</b>	P1-P2	E3-E4-E6	V4-V8-V10-V11- V12-V13	C27-C15
<b>23</b>	P2-P3-P4	E3-E4-E6	V5-V9-V10-V11- V13	C21-C28
<b>24</b>	P1-P2	E3-E4-E6	V4-V8-V10-V11- V13	C30-C26
<b>25</b>	P2	E1-E2-E3-E4- E6	V5-V9-V10-V11- V12-V13	C25-C20
<b>26</b>	<b>MEDICIÓ FINAL DEL CAMP VOCAL –FONETOMETRIA-</b>			
<b>27</b>	<b>MEDICIÓ FINAL DEL CAMP VOCAL –FONETOMETRIA-</b>			
<b>28</b>	<b>TERCERA REUNIÓ: PRESENTACIÓ DE LES CONCLUSIONS</b>			

Taula 5.3.

TIPOLOGIES DELS EXERCICIS P= exercicis de postura corporal, I= exercicis de respiració -inspiratoris-, E= exercicis de respiració -expiratoris-, V= exercicis de vocalització i C= cançons.

## **6.-DESCRIPCIÓ DELS EXERCICIS POSTURALS I RESPIRATORIS**

Per poder dur a terme un treball vocal que permeti un avenç satisfactori i progressiu en els instruments musicals de vent (entre els quals es troba la veu humana) cal que les bases en les que es sustenta l'estudi d'aquests funcioni d'una manera adient. Per això, en aquest capítol es realitza una descripció dels exercicis de relaxació, pressa de contacte amb el cos i postura corporal per a la fonació, i posteriorment dels exercicis respiratoris dividits en dos grups, inspiratoris i expiratoris, amb la finalitat de poder establir una postura corporal i una respiració adequades per a la pràctica vocal. Tots els exercicis que es descriuen han estat realitzats amb la totalitat de grups que han participat de la proposta d'intervenció en formació vocal.

### **6.1.-Exercicis de postura corporal**

En primer lloc, es presenten els exercicis de postura corporal, que han estat dividits en dos grans blocs. El primer bloc té com a principal objectiu la pressa de contacte de la persona amb la totalitat del seu cos, perquè posteriorment pugui fer-lo servir de la manera més adient segons calgui en cada moment. El segon bloc d'exercicis, i un cop la persona ha après a prendre contacte amb el seu cos, estan destinats a trobar la postura més adequada per a la fonació -de fet la mateixa postura que és l'adequada per a la utilització del cos en general-. Així doncs, la finalitat d'aquest segon bloc d'exercicis és la de familiaritzar-se amb les postures de drets, la més utilitzada habitualment pels mestres per parlar i cantar a l'escola, i la postura d'assentats. Al mateix temps, en aquests exercicis també és contempla com a objectiu el saber passar d'una postura a l'altra sense trencar l'esquema corporal òptim per a la fonació.

#### **6.1.1.-Exercicis de relaxació**

El primer bloc d'exercicis dissenyats per realitzar durant aquesta intervenció és el que està dedicat a la relaxació corporal, pràctica que s'entén com a possibilitadora de la pressa de contacte de la persona amb

la totalitat del seu cos, amb l'ànim de facilitar –posteriorment- la utilització a voluntat i amb control de totes aquelles parts del cos implicades en l'acte fonatori. Aquest apartat està integrat per un únic exercici que té una durada aproximada d'entre 10-15 minuts.

### Exercici 1

- Fent servir una roba còmoda, que no oprimeixi principalment l'abdomen ni el tòrax, ens col·locarem ajaguts de panxa en l'aire sobre una màrfega amb les cames recollides, els genolls flexionats i recolzant-nos sobre els peus. Aquesta posició evita l'aparició d'una arcada a la zona lumbar que impedeix a l'esquena estar totalment recolzada i en contacte sobre el terra, no obstant, i en aquelles persones que aquesta posició els resulta especialment incòmoda, es recomana fer l'exercici amb les cames total o parcialment estirades. Els braços es col·loquen igualment al terra paral·lels al cos, però amb una mica d'obertura.



Il·lustració 6.1

Durant la realització d'aquest exercici, i de cara a facilitar la concentració, es recomana aclucar els ulls i intentar visualitzar una pantalla en blanc, o bé imaginar un paisatge de mar, o de la muntanya, però sense ésser animats. Tot seguit, s'inicia un recorregut pel cos, en què es dirigirà l'atenció cada vegada a una de les diferents parts, intentant sentir-les, treure la tensió acumulada i afluixar-les. Per això cal intentar deixar anar tot el pes del cos, sentint com aquest està completament recolzat al terra i com en prendre contacte amb el terra s'eixampla i recupera el seu espai habitual.

L'ordre seguit en realitzar aquest exercici és el següent<sup>1</sup>:

- Cap,
- espatlles i tota la musculatura que les connecta amb el cap,
- esquena, de les cervicals fins a les lumbars,
- braços, des de la seva connexió a les espatlles fins arribar a les mans, palmell de la mà i els cinc dits de la mà, i passant per totes les articulacions: colze, canell,
- tòrax i abdomen,
- malucs i glutis,
- cames, des de la seva connexió amb el tronc fins arribar als peu i als seus dits, fent atenció en les articulacions: el genoll i el turmell.

---

<sup>1</sup> Quan es tracta de relaxar aquelles parts del cos de les que n'hi ha dues es comença per dirigir la concentració primer a una d'elles, i posteriorment es passa a l'altra. El ordre que s'ha portat a terme en aquest intervenció ha estat sempre, i d'una manera sistemàtica, el mateix, començant sempre per la banda esquerra i continuant posteriorment per la banda dreta.



### **6.1.2.-Exercicis de construcció de l'esquema corporal adequat per a la fonació**

Un cop treballada la conscienciació de l'estat del corporal, en el següent bloc d'exercicis es pretén preparar el cos per adoptar la postura corporal més adequada per a la fonació en les posicions de drets i també d'assentats, atès que aquestes són les posicions habituals en què es realitza la fonació, i sent alhora les dues posicions corporals -especialment la primera- que els mestres fan servir a l'escola, tan en parlar com en cantar.

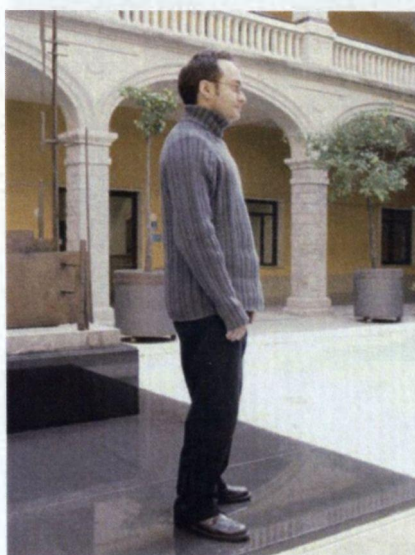
#### **Exercici 2**

- Drets, i amb una distribució del pes equilibrada amb les dues cames, es recolzen els dos peus en terra, tot fent servir la totalitat de la planta dels peus, i es busca una obertura suficient entre les cames que faciliti l'establiment d'un equilibri corporal. Els genolls es col·loquen una mica flexionats endavant, aspecte que permetrà sentir perfectament la totalitat del pes del cos en els peus, en comptes de bloquejats a l'altura dels genolls. La posició dels malucs haurà d'estar alineada amb la direcció adoptada per les cames, evitant en tot moment que els malucs estiguin ni massa basculats endavant ni massa endarrera. La resta del tronc i l'esquena -zones lumbar, dorsal i cervical- hauran d'estar alineades i conservant la mateixa direcció fins al cap.



Il·lustració 6.2

Especialment en la realització d'aquesta postura, cal tenir cura de la posició adoptada a nivell de la zona cervical per evitar el que s'anomena com a trencament de la figura vocal a nivell de les cervicals, aspecte que condiciona -pel fet de la depressió de la musculatura de les cervicals- una opressió de la zona laríngea i en conseqüència de les cordes vocals que es troben al seu interior.

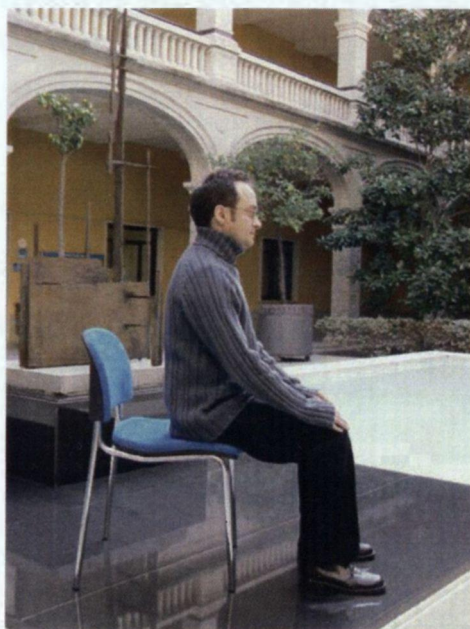


Il·lustració 6.3

Per últim, es deixen caure les espatlles i el pes del braços, havent arribat llavors a la construcció de la postura corporal adequada, especialment per a la fonació en la postura de drets. En aquesta postura es roman uns minuts amb la finalitat de familiaritzar-se amb la nova postura corporal adoptada, al mateix temps que constantment es repassa la situació dels diferents punts que al llarg de l'exercici han estat considerats.

### Exercici 3

- Assentats i recolzant completament el pes del cos en els glutis a la punta d'una cadira<sup>2</sup>, es tindrà en compte que el genolls és trobin a la mateixa altura -o bé una mica per sota- del seient de la cadira. Per tal d'equilibrar la postura corporal, en primer lloc, es col·loquen els dos peus en terra -tot recolzant la totalitat de la planta del peu i formant a cada cama un angle de 90 graus- i, en segon lloc, cal adoptar un grau d'obertura entre les dues cames que, ens cas de que volguéssim aixecar-nos, aquest moviment fos possible.



Il·lustració 6.4

<sup>2</sup> En aquest exercici és indispensable considerar l'altura del seient de la cadira utilitzada.

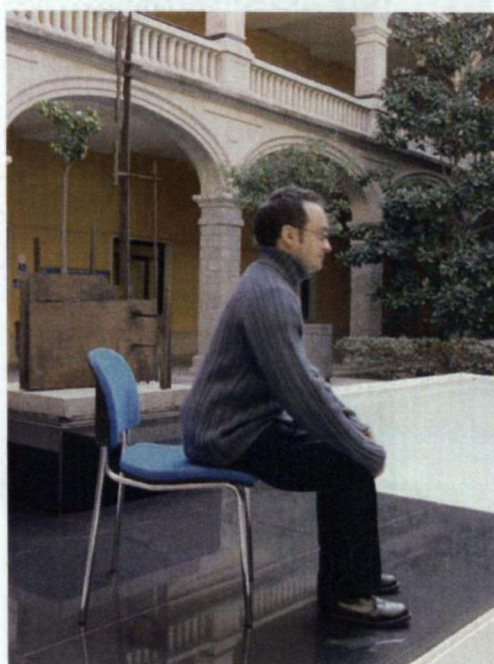


Un cop aconseguits aquest dos punts de recolzament del cos en els glutis i en els peus, és important alinear la totalitat de la columna vertebral, iniciada en seure sobre els glutis, conservant tota la seva direcció fins arribar a la primera cervical, atlas, i vigilant, especialment, de no arquejar la zona lumbar.

Trobada la postura corporal més adient per estar assentats, llavors serà important romandre uns minuts en la posició adquirida, tot acomodant-se, i alhora buscant el confort de la nova postura corporal.

#### Exercici 4

- Partint de la posició d'assentats -tal qual ha estat adoptada en l'exercici anterior- amb els glutis en contacte a la punta de la cadira, els peus recolzats al terra -amb un obertura suficient entre les cames- i l'esquena recta, procedirem a aixecar-nos correctament de la cadira en la que estem assentats sense trencar la posició corporal adoptada.



Il·lustració 6.5



Per la qual cosa traslladarem el pes del cos al peus i seran les cames les que aixecaran alçant tot el cos de la cadira tenint especial cura de que l'esquena quedi recta, però avançada cap endavant i sense trencar-la en cap punt de la seva trajectòria. En aquest exercici, i en aixecar-se es tindrà especial cura de que l'esquena no pugi completament recta en direcció vertical, sinó que ho farà mantenint un petit angle cap endavant. En aquesta operació, i un cop inicialment concentrats en les cames i en els peus, ens valdrem especialment de la musculatura extensora dels genolls -quàdriceps- i dels malucs -glutis- per tal de procedir a aixecar-nos de la cadira.



Il·lustració 6.6

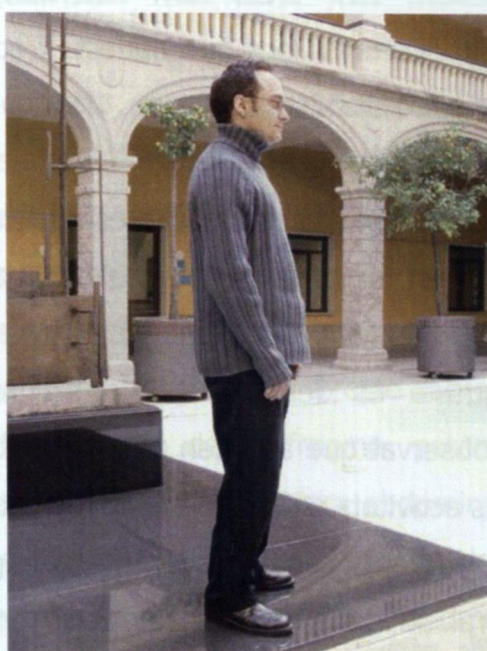


Il·lustració 6.7



Il·lustració 6.8

Un cop efectuat l'exercici proposat ens trobarem ubicats novament en la posició de drets, la mateixa postura corporal proposada a l'exercici de postura corporal numero 2.



Il·lustració 6.9

## Exercici 5

- Un cop realitzats els quatre exercicis pràctics que han possibilitat prendre consciència del cos i conèixer l'adequació de les postures corporals en les posicions de drets i assentats, i posteriorment s'ha practicat el pas d'assentats a drets sense perdre la postura adequada, tot seguit es planteja un nou exercici d'observació i reflexió sobre les postures corporals que sovint són adoptades en la vida quotidiana.

Per això, i per poder dur a terme aquest exercici, es demana a l'alumnat que durant uns dies, i fins a la propera sessió en la qual es portarà a terme l'exercici, es fixin en les postures corporals que ells mateixos adopten al llarg del dia en fer aquelles accions que es realitzen habitualment assentats -com per exemple en seure a cadires i sofàs- i també drets -tot esperant el torn en qualsevol establiment, rentant els plats...-. Per últim, i per completar la fase d'informació necessària per poder plantejar en la propera sessió aquest exercici, es demana a l'alumnat que observin quines postures corporals, tant drets com assentats, adopten d'altres persones en els diferents llocs que aquests freqüentïn, o bé en el seu entorn familiar o d'amistats.

Un cop practicada l'observació que ha estat demanada a l'alumnat sobre les postures corporals adoptades habitualment en el actes quotidians es comença pròpiament l'exercici amb una posta en comú. En aquesta es demana a l'alumnat que exposi quines postures han observat que adopten al llarg del dia en la realització de les diferents activitats quotidianes. Un cop cada alumne presenta cadascun dels diferents casos observats -tot reproduint a l'aula la postura corporal utilitzada per a cada acció en concret que està sent descrita- es comenta si aconsegueix els anomenats mínims de

correcció corporal, i de no ser el cas, es busca la postura corporal més adient per a la realització de cadascuna d'aquestes accions.

## **6.2.-Exercicis de respiració**

Dels diferents tipus respiratoris existents, el més adequat per tocar un instrument de vent, o bé per cantar, és l'anomenat abdominal, considerat com a una ampliació de la respiració natural, també anomenada respiració de la son. Aquest tipus respiratori permet omplir al màxim els pulmons fent servir d'una manera coordinada la musculatura respiratòria, mitjançant el descens del diafragma i l'expansió de les costelles inferiors, moviment exteriorment visible per l'expansió produïda en la part inferior del tronc. Així mateix, aquest tipus respiratori manté la gola relaxada i proporciona un suport fort i segur a la columna d'aire.

La respiració abdominal permet realitzar un control a voluntat del flux de la respiració, tant del seu inici, de la seva durada en el temps, com de la seva retenció; seqüències totes elles que precisen d'un control per cantar. És per aquesta raó, que aquest tipus de respiració es coneix amb el terme de respiració controlada.

L'adquisició d'una correcta respiració abdominal controlada requereix d'una pràctica constant del mecanisme respiratori, tant de la inspiració com especialment de l'expiració, donat que aquesta última és la que genera els diferents sons que es produeixen en tocar un instrument de vent o en cantar. Es necessita d'una musculatura abdominal mínimament tonificada que permeti exercir un control directe sobre l'aire que surt dels pulmons a través de l'actuació del diafragma, potenciant així la funció d'èmbol d'aquest. Fent servir la musculatura abdominal –concretament el recte anterior, l'oblic major i menor i el transvers de l'abdomen, a més dels intercostals interns- és com es localitza l'anomenat recolzament o suport abdominal, imprescindible en el cant per exercir un control apropiat de l'expiració.



Per aprendre a desenvolupar adequadament la respiració abdominal controlada, seguidament es presenten una sèrie d'exercicis de respiració dividits en dos grans blocs i subdividits en diferents apartats, adreçats a qualsevol persona que vulgui aprendre a tocar un instrument de vent o bé a cantar. Es tracta d'una sèrie d'exercicis previs a l'estudi d'un instrument amb l'objectiu d'aconseguir gradualment el control de la respiració d'una manera conscient. En la realització de tots aquest exercicis respiratoris serà indispensable adoptar en tot moment una postura corporal adient, així com disposar d'una roba còmoda que, sense produir cap mena d'opressió, permeti la lliure expansió de les zones costal i abdominal.

### **6.2.1.-Exercicis de pràctica inspiratòria**

Seguidament es presenten una sèrie d'exercicis per practicar la inspiració controlada adreçats en general a un públic adult, tal i com és el cas de l'alumnat de la Diplomatura de Mestre en Educació Musical o de qualsevol persona que, amb o sense coneixements musicals, vulgui aprendre a cantar.

Els objectius dels exercicis de respiració que es plantegen tot seguit són:

- Localitzar i practicar els mecanismes que produeixen la inspiració abdominal.
- Augmentar la capacitat pulmonar de respiració.
- Controlar a voluntat la relaxació, o posició baixa, de la laringe.
- Realitzar una inspiració ràpida, profunda i dirigida a voluntat.
- Obtenir una correcta inspiració abdominal.

### 6.2.1.1.-Exercicis de localització i observació del funcionament de l'abdomen.

Aquests exercicis tenen com a finalitat principal localitzar el moviment natural que efectua l'abdomen durant la inspiració en l'anomenada respiració natural o de la son, moviment que posteriorment caldrà aprendre a controlar a voluntat per poder arribar a obtenir un domini de la inspiració abdominal d'una manera conscient en les posicions de drets i d'assentats, posicions que són en les que habitualment es canta.

#### Exercici 1

- Ens col·locarem ajaguts de panxa en l'aire sobre una màrfega, fent servir una roba còmoda que no oprimeixi l'abdomen ni el tòrax. Tot seguit, amb les cames recollides i flexionades, i col·locant una mà sobre l'abdomen; començarem a inspirar relaxadament, tal i com fem habitualment durant la respiració profunda de la son, per tal de localitzar la respiració abdominal.



Il·lustració 6.10

Arribat el moment en el qual ja haurem aconseguit trobar aquesta respiració profunda, farem atenció en la dilatació, que durant la fase de la inspiració, es produeix en l'abdomen.

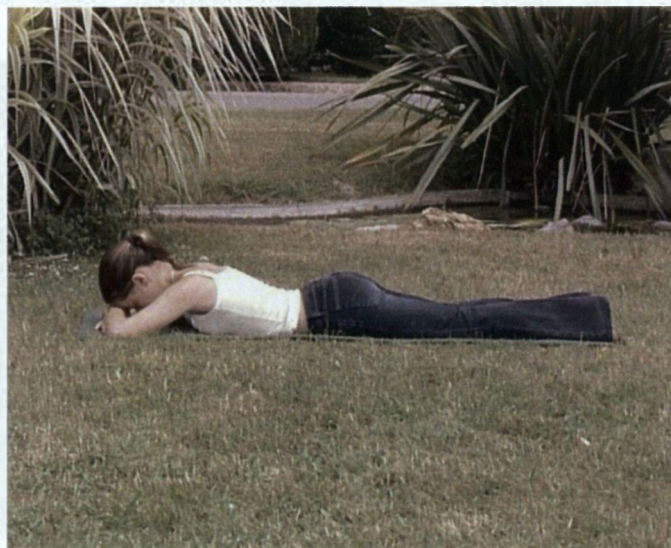




Il·lustració 6.11

## Exercici 2

- Ajaguts de boca terrosa inspirarem pausadament i profunda, de la mateixa manera que en l'exercici anterior, tot fent atenció a la localització de la respiració abdominal.



Il·lustració 6.12

En aquest exercici ens fixarem novament en la dilatació de l'abdomen, però ara des d'una perspectiva diferent, ja que per la posició en la que ens trobarem, en dilatar-se l'abdomen, ens farà l'efecte que aquest ens aixeca lleugerament del terra.



Il·lustració 6.13

### 6.2.1.2.-Exercicis d'expansió abdominal

A través del següent exercici, i un cop identificat el moviment que efectua l'abdomen durant la realització de la respiració anomenada baixa, és pretén aprendre a realitzar a voluntat el moviment d'expansió abdominal, tal qual es necessita per dur a terme correctament la pràctica vocal.

#### Exercici 3

- Ajaguts novament de panxa en l'aire, en la mateixa posició que en el primer exercici, ens col·locarem un pes lleuger sobre l'abdomen. Inspirant i expandint alhora l'abdomen a voluntat -tenint en compte que haurem de mantenir el cap recolzat al terra- podrem apreciar el desplaçament que efectuarà l'objecte col·locat sobre l'abdomen.





Il·lustració 6.14



Il·lustració 6.15

### **6.2.1.3.-Exercicis de localització i observació del funcionament costal**

Aquests exercicis tenen com a principal finalitat localitzar el moviment natural que efectua la zona costal juntament amb l'abdomen durant la inspiració en l'anomenada respiració natural o de la son. Principalment serà important fixar l'atenció en la manera en què intervenen els dos mecanismes d'una forma coordinada en l'anomenada respiració abdominal.

Aquests moviments, posteriorment, s'hauran d'aprendre a regular i a controlar a voluntat, tant independentment com coordinats, per arribar a obtenir un domini de la inspiració abdominal d'una manera conscient en les postures primer drets i posteriorment assentats, posicions en les quals habitualment es canta.

#### Exercici 4

- Ajaguts de panxa en l'aire, ara col·locarem una mà sobre l'abdomen i l'altra sobre la zona costal. Inspirarem pausadament, tal i com es fa durant la respiració profunda de la son, per fixar-nos atentament en la dilatació de l'abdomen, en l'eixamplament de la zona costal baixa i en l'elevació de les costelles inferiors; moviments tots ells que en aquests tipus de respiració es troben perfectament coordinats.



Il·lustració 6.16





Il·lustració 6.17



Il·lustració 6.18

#### **6.2.1.4.-Exercicis d'expansió costal**

Un cop identificat el moviment natural que efectua la zona costal juntament amb l'abdomen durant la inspiració de l'anomenada respiració natural o baixa, tot seguit es presenta un nou bloc d'exercicis amb la finalitat d'aprendre a realitzar a voluntat l'eixamplament de la banda baixa de la caixa toràcica i de les costelles inferiors.

**Exercici 5**

- Asseguts a la part davantera d'una cadira, amb els peus ben recolzats al terra i amb les cames ajuntades, ajupirem el tronc el màxim que ens sigui possible. En aquesta posició, realitzarem una respiració profunda que, pel fet de tenir l'abdomen bloquejat, ens obligarà a eixamplar la zona costal.



Il·lustració 6.19



Il·lustració 6.20



**Exercici 6**

- Aquest exercici es realitzarà per parelles. Per això, la persona que practica l'exercici es col·locarà dreta, mentre que la seva parella es col·locarà mirant l'esquena del company i subjectarà amb les dues mans la part costal inferior tot oprimint-la. D'aquesta manera, ambdues persones podran sentir el grau d'eixamplament de la zona costal que es produirà en inspirar.



Il·lustració 6.21



Il·lustració 6.22

Tot seguit, al temps que s'aixequen els braços fins a l'altura de les espatlles, es realitza una inspiració llarga en la qual es dirigirà l'aire cap a la zona costoabdominal.



Il·lustració 6.23



Il·lustració 6.24

Posteriorment, es procedirà a la repetició de l'exercici, tot invertint els papers desenvolupats pels membres de cada parella.

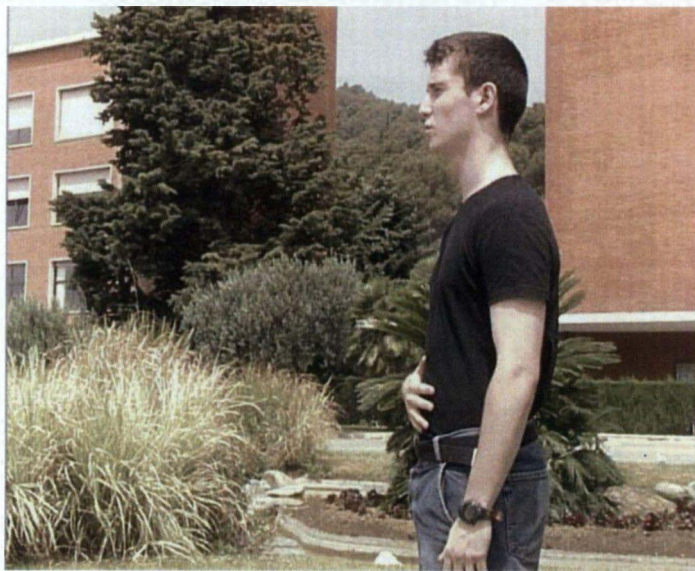


### 6.2.1.5.-Exercicis d'inspiració ràpida

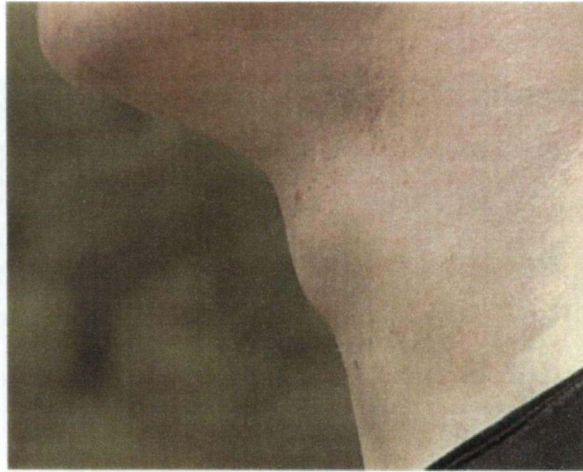
Els següents exercicis estan dirigits a practicar la inspiració d'una manera ràpida, expandint primer per separat i després conjuntament i d'una manera coordinada les zones abdominal i costal. Aquesta respiració ràpida i entre notes es coneix com a respiració robada, i és aquella que cal portar a terme en molts moments de la pràctica vocal, especialment en la interpretació d'aquells fragments de la partitura en què no es disposa de pauses per poder respirar.

#### Exercici 7

- Drets, adoptant una postura corporal adient per a la fonació amb un distribució del pes equilibrat amb les dues cames, es col·loca la gola en una posició baixa, oberta i relaxada.



Il·lustració 6.25



Il·lustració 6.26

Tot seguit es realitza una inspiració ràpida i al mateix temps profunda, dirigint l'aire inspirat cap a la part baixa de l'abdomen i realitzant alhora una expansió de la zona abdominal. Per observar correctament el moviment que es produeix col·locarem una mà a sobre de l'abdomen.



Il·lustració 6.27



### Exercici 8

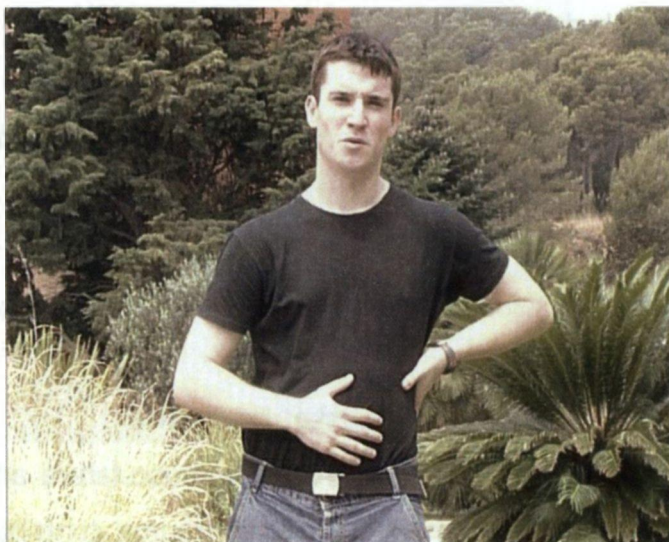
- Drets, adoptant la mateixa postura corporal descrita en l'exercici anterior, col·locarem la gola en una posició baixa, oberta i relaxada. Acte seguit realitzarem una inspiració ràpida i al mateix temps profunda produint, però, en aquest cas, una expansió de la zona costal, enlloc de l'abdominal. Per ajudar-nos a observar detalladament el moviment que es produeix a la zona costal, col·locarem les dues mans subjectant les costelles inferiors.



Il·lustració 6.28

### Exercici 9

- Novament en la mateixa posició del dos exercicis anteriors -drets i amb la gola oberta i relaxada- inspirarem ràpidament i profunda realitzant, en aquest cas, una expansió completa de la zona costoabdominal. En aquesta inspiració, en primer lloc dirigirem l'aire cap a la zona abdominal i tot seguit cap a la zona costal. Per sentir amb exactitud la perfecta coordinació dels dos moviments que es produeixen durant la realització d'aquest exercici, col·locarem una mà a sobre de l'abdomen i l'altra a sobre de la zona costal.



Il·lustració 6.29

### **6.2.2.-Exercicis de pràctica expiratòria**

Per aconseguir un relatiu domini de l'expiració cal poder controlar la pressió exercida sobre la musculatura abdominal i localitzar el punt de recolzament de la columna d'aire. Per això és molt important dur a terme un treball realitzat d'una manera conscient que permeti anar relacionant el resultat sonor i la sensació corporal obtinguda en cada moment. Aquest aspecte, conegut com a propiocepció, és configura com a un aspecte fonamental en la pràctica vocal.

En les activitats quotidianes l'expiració de l'aire es produeix d'una manera automàtica, però en el cas del cant o de l'execució dels instruments de vent es necessita d'un tipus de respiració controlada a voluntat. Per això cal disposar d'una musculatura abdominal no forta, però si mínimament tonificada i preparada per realitzar la pressió abdominal i l'expulsió de l'aire d'una manera constant, i en alguns casos, com per exemple en la emissió de les notes agudes, ajudar a intensificar la pressió sostinguda per la columna d'aire.



Els objectius que persegueixen els exercicis de respiració que es plantegen seguidament són els de:

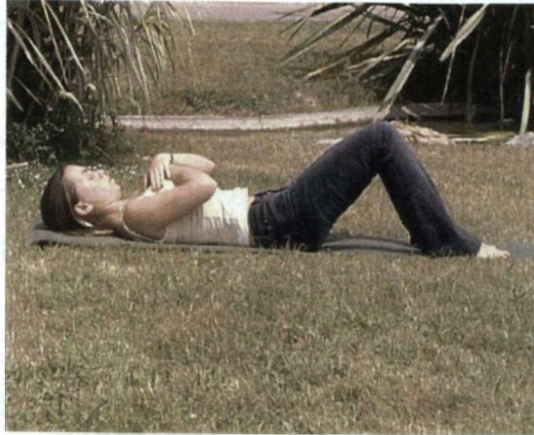
- Localitzar els mecanismes que produeixen l'expiració abdominal
- Prolongar a voluntat el procés d'exhalació
- Produir un flux respiratori constant i regulat a voluntat
- Obtenir una musculatura abdominal mínimament tonificada

#### **6.2.2.1.-Exercicis de tonificació costoabdominal**

Amb l'objectiu de mantenir un to adient de la musculatura anterolateral, conjunt de múscles que juntament amb el diafragma contribueixen molt eficaçment a la regulació de l'expiració en els instruments de vent i en el cant, serà convenient realitzar exercicis per tonificar la musculatura abdominal, sent especialment interessant realitzar-los units a una pràctica de la gimnàstica general, i amb l'objectiu d'exercitar harmònicament tot el cos.

#### **Exercici 1**

- Ajaguts de panxa en l'aire sobre una màrrega amb l'esquena ben recolzada i les cames flexionades, aixecarem el tors fins a 30 graus del terra. En la realització d'aquest exercici serà molt important pujar i baixar el tronc lentament intentant no ajudar-se per l'impuls dels braços, alhora que es compaginarà amb una correcta respiració: expirar en pujar el tronc, és a dir, en el moment en què es realitzarà l'esforç i inspirar en baixar.



Il·lustració 6.30



Il·lustració 6.31



Il·lustració 6.32



**Exercici 2**

- Ajaguts amb l'esquena ben recolzada sobre una màrfega, aixecarem les cames formant un angle de 90 graus entre els genolls i el tronc. Per facilitar l'execució de l'exercici situarem les mans a sota els glutis amb els palmells tocant a terra. L'exercici consistirà en apropar els genolls lleugerament cap al tronc, al mateix temps que s'oprimirà el recte anterior de l'abdomen.



Il·lustració 6.33



Il·lustració 6.34



Il·lustració 6.35



Il·lustració 6.36

#### **6.2.2.2.-Exercicis de localització de la sensació de recolzament abdominal**

El següent exercici té com a principal objectiu la localització de la sensació de suport abdominal i de control del retrocés de la musculatura abdominal. Per això, es partirà en un primer moment de les sensacions naturals realitzades al llarg del dia, i d'una manera inconscient, per qualsevol persona, observant i localitzant quan i com s'actua la musculatura abdominal.

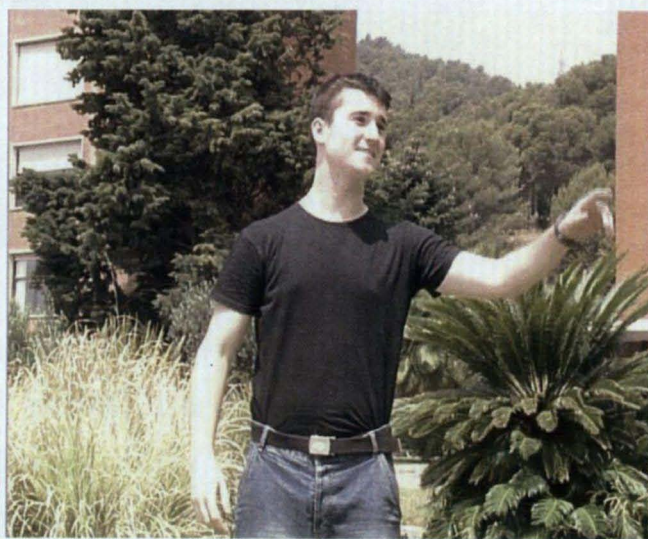


**Exercici 3**

- Drets, adoptant una postura corporal adient, farem una inspiració costoabdominal per la boca. Tot seguit, pronunciarem les expressions "tssi, tssi..." -com si volguéssim cridar l'atenció d'una persona- i observarem com actua la musculatura abdominal.



Il·lustració 6.37



Il·lustració 6.38

### 6.2.2.3.-Exercicis de recolzament abdominal conscient

Un cop ha estat aconseguida la localització de la sensació de recolzament abdominal mitjançant els anomenats actes naturals, en el següent exercici es proposa adoptar i practicar, d'una manera totalment voluntària, la sensació de recolzament abdominal.

#### Exercici 4

- Drets, adoptant una postura corporal adient per a la fonació, farem una inspiració abdominal, tot fixant-nos en la sensació anomenada de suport o recolzament que es crea si retenim l'aire inspirat, sensació que és la mateixa que acabem de descobrir en realitzar l'exercici anterior. Mantindrem la paret abdominal en aquesta posició durant uns segons i després la deixarem anar, per retornar a la posició inicial.



Il·lustració 6.39

### 6.2.2.4.-Exercicis d'expiració recolzada

El següent grup d'exercicis té com a objectiu incorporar a la fase de l'expiració la pràctica del moviment de recolzament abdominal, moviment que es realitzarà d'una manera conscient i totalment a voluntat.



**Exercici 5**

- Drets, adoptant una postura corporal adient per a la fonació, inspirarem abdominalment i, mantenint la paret abdominal expandida, immediatament iniciarem l'expiració suau de l'aire per la boca intentant fer bellugar la flama d'una espelma, però sense apagar-la.



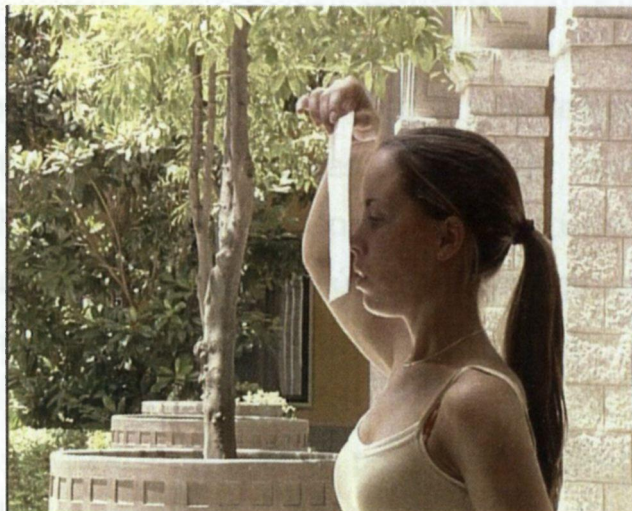
Il·lustració 6.40



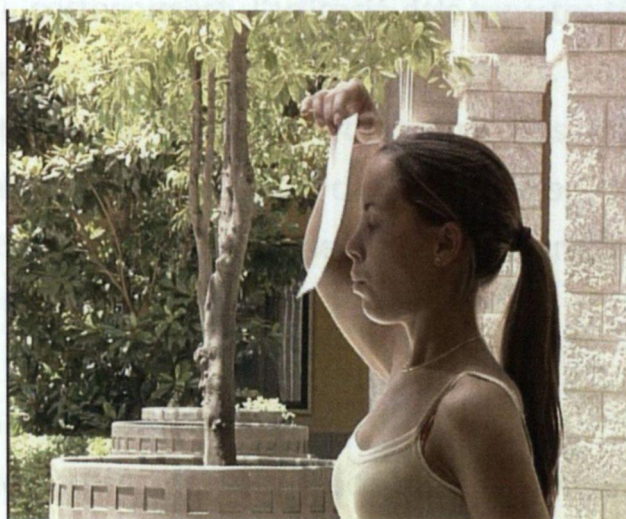
Il·lustració 6.41

**Exercici 6**

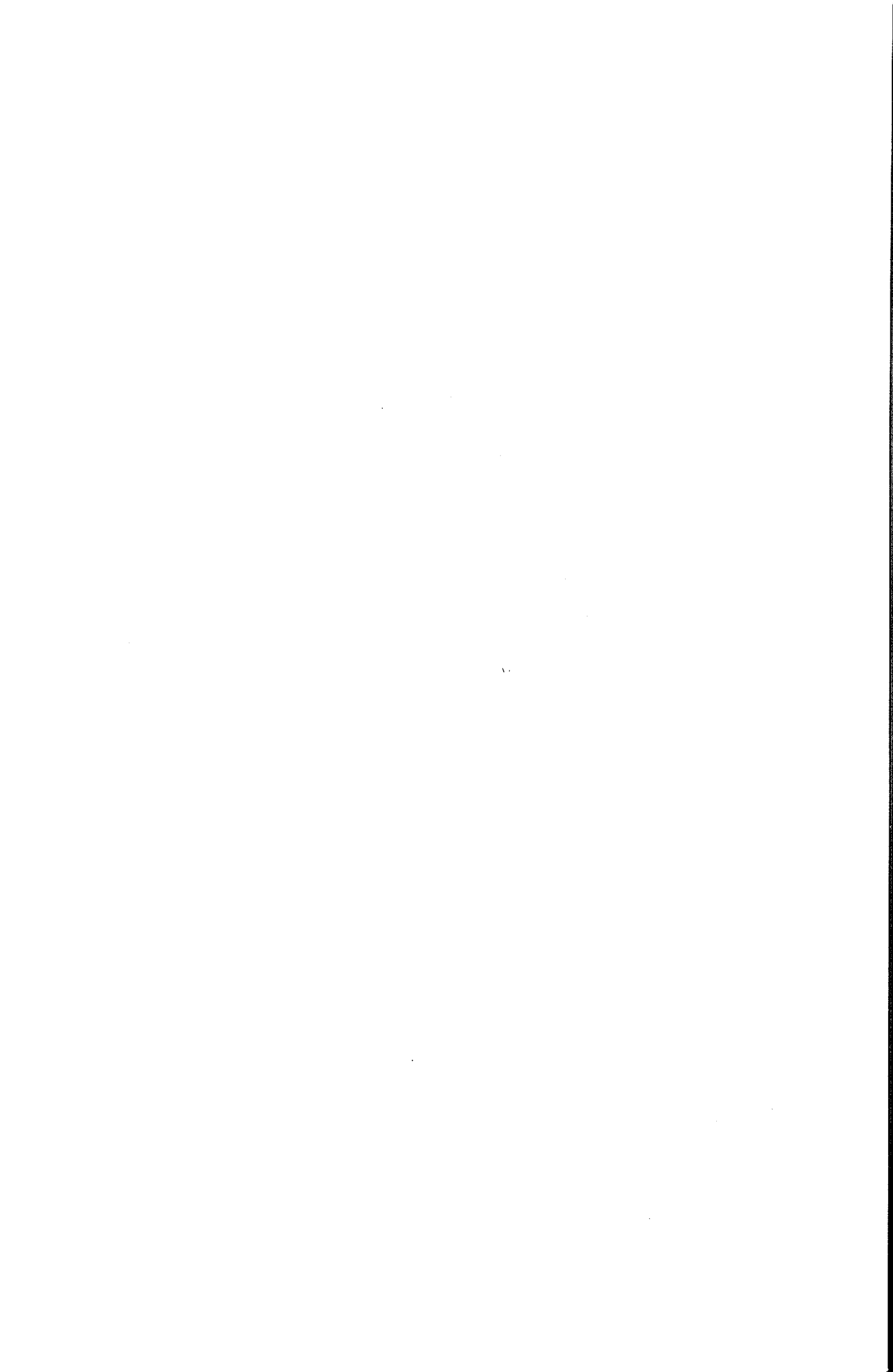
- Drets, adoptant una postura corporal adient per a la fonació, inspirarem de manera abdominal i, mantenint la paret abdominal expandida, tot seguit començarem a bufar suaument intentant desplaçar un full de paper col·locat just al davant de la boca.



Il·lustració 6.42



Il·lustració 6.43



## **7.-DESCRIPCIÓ DELS EXERCICIS VOCALS**

Un cop conegudes les bases fonamentals de postura corporal per a la fonació, i adquirit també un mínim control de la respiració abdominal, és el moment de procedir a iniciar el que es coneix pròpiament com a treball vocal, sens dubte la part més destacada i alhora la més extensa de qualsevol intervenció en formació vocal.

L'objectiu principal d'aquests exercicis de tècnica vocal, bàsicament, és, a més de realitzar una mínima impostació de la veu, desenvolupar el camp vocal i la tessitura dels futurs Mestres en Educació Musical, als que va dirigida, específicament, aquesta proposta d'intervenció en formació vocal, i alhora dotar als futurs mestres de música de recursos vocals per facilitar la seva intervenció professional a les aules.

El treball vocal realitzat en la present proposta es compon de dos grans blocs d'exercicis; un primer bloc d'exercicis de vocalització, en què es treballa la impostació de la veu i es procedeix a realitzar una ampliació de la camp vocal; i, posteriorment, l'aplicació dels aspectes tècnics (treballats al primer bloc) a un repertori de cançons escolars. Aquest segon bloc, adreçat especialment a l'aplicació professional dels futurs mestres de música a l'escola, està compost per cançons que han estat presentades, en tot moment i de la mateixa manera que els exercicis de vocalització, seguint un ordre de dificultat progressiu.

### **7.1.-Exercicis de vocalització**

Els exercicis pròpiament de vocalització que es presenten en aquesta proposta, i que han estat aplicats en la totalitat de grups en què s'ha dut a terme la intervenció practicada, s'agrupen en dues categories diferents d'exercicis: un grup previ d'exercicis d'impostació de la veu i un segon bloc integrat per exercicis dirigits, de manera particular, a l'ampliació del camp vocal.

### **7.1.1.-Exercicis d'impostació de la veu**

El bloc d'exercicis per a aconseguir una mínima impostació de la veu consta d'un grup d'exercicis de ressonància i col·locació de la veu per ser realitzats diàriament en iniciar les sessions de tècnica vocal. La finalitat principal d'aquests exercicis és la de despertar la veu, tot adreçant-la cap als seus ressonadors naturals. Per això, tot seguit es presenta una descripció dels exercicis de tècnica vocal desenvolupats al llarg de la proposta, que comencen amb la localització dels ressonadors i finalitzen un cop la veu es troba col·locada en les esmentades cavitats de ressonància.

#### **7.1.1.1.-Exercicis de ressonància**

En primer lloc, es presenten uns exercicis de ressonància per localitzar i estimular les cavitats ressonancials, oferint així a la veu la possibilitat de disposar -al igual que en qualsevol altre instrument musical- de l'ajuda d'una caixa de ressonància que amplifiqui el so produït a la laringe pels plecs vocals, aspecte que ahora permet alliberar a aquest òrgan de tensions innecessàries. Per dur a terme aquests exercicis és imprescindible adoptar una postura corporal i un tipus de respiració adequats, motiu pel qual aquesta tipologia d'exercicis, pròpiament de treball vocal, es realitzaran sempre després d'haver realitzat d'altres exercicis de postura corporal i de respiració.

#### **Exercici número 1**

- Drets, i adoptant una postura adient per a la fonació, es fa boca closa tot buscant a l'interior una cavitat semblant a l'espai que es crea a la cavitat bucal quan en menjar es fica una substància calenta. Un cop trobada aquesta sensació d'espai reproduïm el so que se'ns facilita en començar la realització de l'exercici amb la consonant M [m], tot avançant el llavis i sentint en aquest punt la vibració del so que s'extén fins al nas. En aquesta posició, i sense modificar el punt de



ressonància del so, es completarà l'exercici tot variant les restants freqüències facilitades que componen l'exercici.

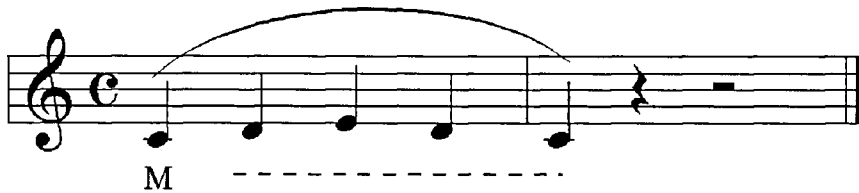


Figura 7.1

### Exercici número 2

- Drets, i adoptant una postura adient per a la fonació, partim de la posició de boca closa descrita en l'exercici anterior. Tot seguit cal obrir molt poc la boca per crear un mínim espai interdental, i llavors reproduïm el so que se'ns facilita -cada cop en començar l'exercici-, tot sentint la vibració del so produït a prop del nas. El so utilitzat en aquest cas és el nasal velar que apareix a la paraula "angle", per exemple, i que vindria a correspondre a la grafia "ng". En aquesta posició, i sense modificar el punt de ressonància del so, es completarà l'exercici tot variant les restants freqüències facilitades que componen l'exercici.

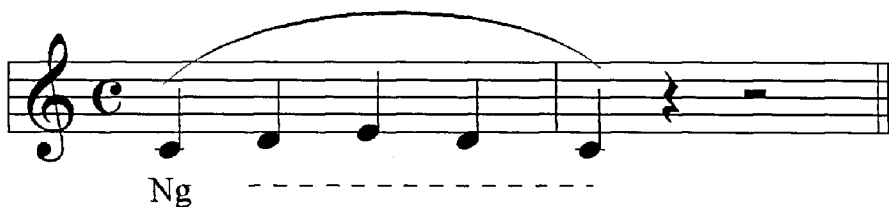


Figura 7.2

#### 7.1.1.2.-Exercicis mixtes de ressonància i veu

Un cop la veu ha estat dirigida cap a les cavitats de ressonància, i lluny ara de la sonoritat que no fa servir els amplificadors de la veu i que utilitza la laringe com a únic ressonador, es tracta d'emetre, tot combinant en un sol exercici ressonàncies i veu, intentant que en aquella part de l'exercici

en què es fa servir la veu soni ubicada al mateix lloc en què s'han sentit anteriorment les ressonàncies.

### Exercici número 3

- Drets, i adoptant una postura adient per a la fonació, fem boca closa. Per obtenir la posició de boca closa que es demana realitzem a voluntat un badall, sense obrir la boca, en la seva fase inspiratòria. Tot seguit, realitzarem novament l'exercici número 1 igual que abans, però immediatament acabat aquest -i sense respirar-, repetirem el mateix disseny melòdic facilitat obrint la boca i pronunciant [mo], intentant mantenir la sensació sonora en el mateix lloc en què es localitza el so en la primera part de l'exercici.



Figura 7.3

#### 7.1.2.-Exercicis d'ampliació del camp vocal

Un cop realitzats els exercicis que han facilitat la col·locació de la veu en els ressonadors, comencen pròpiament els anomenats exercicis de vocalització. L'objectiu principal d'aquests és el de, progressivament i aplicant la col·locació de la veu adoptada en els exercicis anteriors, anar ampliant el camp vocal de l'alumnat segons les possibilitats de cada veu, i alhora homogeneïtzar i aconseguir una uniformitat en el so i en la col·locació de la veu al llarg de tot l'exercici, evitant que es coneguin les zones de pas entre els diferents registres de la veu. Per últim, cal afegir que la totalitat d'exercicis de vocalització proposats en aquest apartat es realitzaran sempre drets i adoptant una postura corporal adient per a la fonació.



**Exercici número 4**

- Vocalització de quinta per graus conjunts, amb els sons vocàlics [i] i [o], que comença per la [i], de tal manera que en cada vocalització en arribar a la quinta nota del exercici -el so més agut- es substitueix la [i] per una vocal [o] tancada fins al final del mateix.



Figura 7.4

**Exercici número 5**

- Vocalització de quinta per graus disjunts i intervals de tercera amb els sons vocàlics [i] i [o], que comença per la [i], de tal manera que en cada vocalització en arribar a la segona nota del exercici es substitueix la vocal [i] per una vocal [o] tancada, conservant aquesta fins al final de cada exercici.

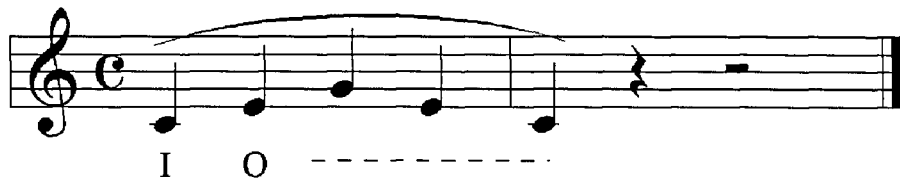


Figura 7.5

**Exercici número 6**

- Vocalització de quinta descendent per terceres, començada a partir del sons [ri], de tal manera que en la segona nota de cada vocalització es pronuncia la [i], i en arribar a la quinta nota del exercici -el so més greu- es substitueix la vocal [i] per una [o] tancada.

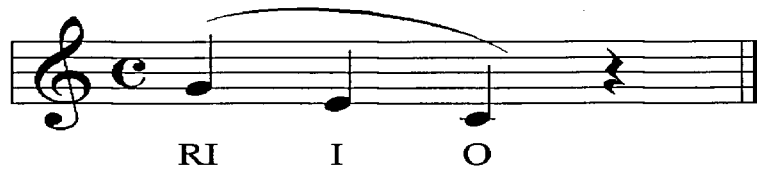


Figura 7.6

**Exercici número 7**

- Vocalització de quinta descendent per graus disjunts i amb intervals descendents i ascendents, amb els sons [ri] i [o], que comença per [ri] i allarga la [i] fins arribar a la darrera nota del exercici -el so més greu- on es substitueix la vocal [i] per una [o] tancada.

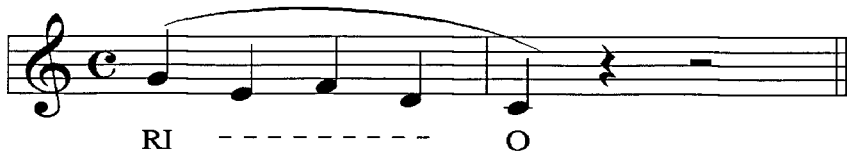


Figura 7.7

**Exercici número 8**

- Vocalització de quinta ascendent i descendent, amb una nota inferior afegida, realitzat per intervals de tercera i començant amb el so vocàlic [i] que ha de ser substituït per la vocal [o] tancada a la segona nota del exercici i conservada fins al final del mateix.



Figura 7.8

**Exercici número 9**

- Vocalització de sexta per graus conjunts, ascendent i descendent, amb els sons vocàlics [i] i [o], començant per la [i], de tal manera que en cada vocalització en arribar a la quinta nota del exercici es substitueix la vocal [i] per una [o] tancada.



Figura 7.9

**Exercici número 10**

- Vocalització d'octava per graus conjunts, ascendent i descendent, amb els sons vocàlics [i] i [o], començant per la [i], de tal manera que en cada vocalització en arribar a la quinta nota del exercici es substitueix la vocal [i] per una [o] tancada.



Figura 7.10

**Exercici número 11**

- Vocalització d'octava ascendent i descendent amb intervals de tercera, amb els sons vocàlics [i] i [o], començant per la [i], de tal manera que en cada vocalització en arribar a la segona nota del exercici es substitueix la vocal [i] per una [o] tancada.



Figura 7.11

**Exercici número 12**

- Vocalització de novena per graus conjunts, amb els sons vocàlics [i] i [o], començant per la [i], de tal manera que en cada vocalització en arribar a la quinta nota del exercici es substitueix la vocal [i] per una [o] tancada.



Figura 7.12

**Exercici número 13**

- Vocalització de novena per graus conjunts, amb repetició d'un fragment, amb els sons vocàlics [i] i [o], començant per la [i], de tal manera que en cada vocalització en arribar a la quinta nota del exercici es substitueix la vocal [i] per una [o] tancada. Aquest exercici es destaca de l'anterior per la repetició que en fa de les freqüències agudes abans de descendir.



Figura 7.13

**7.1.3.-Orientacions generals per a la realització dels exercicis de vocalització**

- En vocalitzar col·lectivament s'establiran dos grups un de veus greus i un de veus agudes, en funció als diferents camps vocals que presenta l'alumnat.
- En realitzar les diferents sessions de vocalització serà convenient, en observar que una persona es troba al límit de les seves possibilitats vocals, convidar-la a que, momentàniament, deixi de cantar fins que l'exercici torni a estar en unes freqüències còmodes per a la seva gamma vocal.
- Un cop es realitza un primer exercici de vocalització i amb la veu ben col·locada a les cavitats ressonancials, serà molt important fer repetir successivament en la progressió d'un semitò ascendent cadascun dels exercicis fins arribar a la freqüència més aguda practicable en cada moment pel grup-classe. Arribats a aquest punt s'inicia el descens de l'exercici que es realitzarà igualment d'una manera cromàtica fins arribar, com a mínim, al mateix punt en què cada exercici ha estat iniciat. En tots els exercicis es tindrà especial cura de repetir cada vocalització amb la mateixa exactitud i col·locació de la veu com en el

primer, és a dir copiant en tot moment l'anomenat motlle vocal, conservant així per a cada vocalització la mateixa sensació, aspecte que permet anar igualant la totalitat del camp vocal.

- Serà molt important que quan l'alumnat no es senti amb unes condicions vocals mínimes no realitzi cap exercici de vocalització, ni tampoc canti posteriorment cap mena de peça. És millor esperar a que el procés que els afecta faci el seu curs. En el cas de que el procés s'allargui excessivament sempre serà molt recomanable visitar a un especialista -otorrinolaringòleg o foniatra-, perquè procedeixi a valorar l'estat de l'aparell fonatori.
- Tenir cura de no forçar la veu en cap moment serà especialment important.
- Pel que fa al grau d'intensitat- o altrament dit volum de la veu- que es fa servir en la realització dels exercicis caldrà intentar que la veu produïda sigui una veu que intenti homogeneïtzar tots els seus sons i que eviti en tot moment la producció d'unes intensitats sonores elevades -tipus operístic-, pensant en tot moment en obtenir una veu recollida, més aviat de tipus *lied*.
- En iniciar la primera vocalització es farà d'una manera molt suau, és a dir emetent la veu d'una manera còmoda i evitant que sigui forta, doncs la veu cantada, especialment en produir aquelles freqüències que no es fan servir habitualment en parlar, necessita despertar-se progressivament.
- En la realització del exercicis vocals, en tot moment primarà la qualitat dels diferents exercicis abans que la quantitat d'exercicis realitzats.
- La posició en què es realitzen els diferents exercicis serà sempre drets, entenent que es tracta de la mateixa postura d'intervenció vocal en l'escola com a mestre de música. Alhora també és la postura que es fa servir en els conjunts corals en el moment de dur a terme les seves actuacions.
- En totes i cadascuna de les vocalitzacions que es realitzin cal emetre la totalitat de sons que componen l'exercici com si fos un d'únic, tot lligat

i sense respirar, mantenint una clara direcció i sense atacar cap nota més que la primera, a no ser que es requereixi específicament.

- La vocal O, utilitzada en les vocalitzacions, correspon sempre a una vocal en posició tancada.
- La vocal I sempre estarà en una posició alta i penetrant, però cal evitar que en cap moment aquesta vocal no s'apropi al so de la vocal E.
- En totes les vocalitzacions en que es canta el so vocàlic O, cal tenir en compte d'obrir la boca suficientment per assegurar que el so passi adequadament a les cavitats de ressonància, i evitar allargar les commissures dels llavis.

### **7.2.-Repertori de cançons escolars**

Un cop en cada sessió han estat practicats els exercicis de postura corporal, respiratoris i finalment de vocalització es procedeix a aplicar la totalitat d'aspectes pràctics vocals treballats a un repertori de cançons escolars. Aquest repertori de cançons es seleccionen per treballar a l'aula en funció a les dificultats de caràcter tècnic, principalment considerant els salts intervàlics i l'extensió de l'àmbit vocal en què estan escrites les peces seleccionades. Malgrat això, en alguns casos no es considera la grafia en la que estan ubicades les diferents cançons utilitzades en aquests exercicis, és a dir que es presenten a l'aula en el to que més s'escaigui en cada situació i depenent de les característiques vocals de cadascun dels grups als que ha estat aplicada la intervenció en formació vocal.

El repertori de cançons seleccionades per treballar en aquesta intervenció amb els futurs mestres de música ha estat integrat, bàsicament, per cançons tradicionals catalanes, populars d'arreu i d'autor, establint així un paral·lelisme amb les directrius marcades pel currículum musical del Departament d'Ensenyament de la Generalitat de Catalunya i vigent a l'actualitat per a l'Educació Primària.



Com a característiques d'aquest repertori destaquen que la totalitat de les cançons abarquen un àmbit vocal que va des de la quarta, les més reduïda, fins a la desena, la de més extensió. Tot i això, la majoria del repertori està situat en un àmbit vocal de setena, octava i novena i en cap cas les cançons treballades han sobrepassat el Mi 4 (Mi 3 en el cas de les veus masculines).

Les cançons que han estat treballades en aquest intervenció, amb l'expressió de les seves referències bibliogràfiques, han estat les següents: *Cançó de fer botifarres* (Maideu, 1988:81), *El ruquet valent* (Danés et al., 1990:26), *Cargol treu banya* (V.V.A.A., 1983:8), *Ploreu, ninetes* (V.V.A.A., 1983:6), *Quinze, són quinze* (V.V.A.A., 1986:14), *Bim, bom* (V.V.A.A., 1989:12), *A la vora del riu, mare* (Roca i Trallero, 2000 b:115), *Si de bon matí* (Secretariat de corals infantils de Catalunya, 1998:9), *Aqueres muntanyes* (Maideu, 1988:90), *Sonen les trompetes* (Martorell, 1979:30), *La nit de Nadal* (Maideu, 1988:121), *En la nit més bella* (Solanic et al., 1969:2), *El noi de la mare* (Maideu, 1988:113), *La balalaika* (Secretariat de corals infantils de Catalunya, 1998:10), *El testament d'Amèlia* (V.V.A.A., 1986:18), *De dintre d'una poma* (Danés et al., 1990:40), *Serra, serra, serrador* (Crivillé, 1981a:138), *El rei Herodes* (Maideu, 1988:114), *Dins el mar* (Secretariat de corals infantils de Catalunya, 1998:21), *Els ocells han arribat* (Bonal et al., 1969:20), *Fum, fum, fum* (Maideu, 1988:120-121), *Les dotze van tocant* (Maideu, 1988:120), *El desembre congelat* (Maideu, 1988:117-118), *Sant Josep fa bugada* (Maideu, 1988:122), *Tot en la terra* (Martorell, 1973: 32), *Pujarem cap als cims* (Martorell, 1973: 8), *Escolteu, els àngels canten!* (Solanic et al., 1969:21), *Dins la fosca* (Secretariat de corals infantils de Catalunya, 1998:22), *Quan ve la tardor* (Danés et al., 1990:56) i *Sant Josep i la mare de Déu* (Roca i Trallero, 2000 a:300).

Per identificar aquestes cançons, que es troben totes elles íntegrament en l'annex III d'aquest treball, en la temporalització dels continguts que s'ha fet per portar a terme la intervenció en formació vocal practicada, a cada cançó li ha estat assignat un codi amb la lletra C –corresponent a cançó- i un número afegit per diferenciar entre aquestes (C 3, C 7, C 24...).

Tot seguit es presenta el llistat de les 30 cançons aplicades en la intervenció en formació vocal practicada, ordenades en primer lloc segons l'àmbit vocal màxim requerit en cada peça i classificades seguint un ordre alfabètic. En segon lloc es presenta el mateix llistat de cançons, però ara tot seguint l'ordre en que aquestes han estat aplicades a l'aula al llarg de la intervenció practicada.

**REPERTORI DE CANÇONS ESCOLARS TREBALLADES****Classificades per àmbits vocals****Àmbit de quarta**

Títol	Autor	Codi
• <i>Cançó de fer botifarres</i>	Tradicional catalana	C 1
• <i>El ruquet valent</i>	Tradicional catalana	C 2

**Àmbit de quinta**

Títol	Autor	Codi
• <i>Bim, bom</i>	Tradicional catalana	C 3
• <i>La nit de Nadal</i>	Tradicional catalana	C 4

**Àmbit de sisena**

Títol	Autor	Codi
• <i>Cargol treu banya</i>	Tradicional catalana	C 5
• <i>Ploreu, ninetes</i>	Tradicional catalana	C 6

**Àmbit de setena**

Títol	Autor	Codi
• <i>A la vora del riu, mare</i>	Tradicional castellanenca	C 7
• <i>Aqueres muntanyes</i>	Tradicional aranesa	C 8
• <i>La balalaika</i>	Tradicional russa	C 9
• <i>El testament d'Amèlia</i>	Tradicional catalana	C 10
• <i>Fum, fum, fum</i>	Tradicional catalana	C 11
• <i>Quinze, són quinze</i>	Tradicional catalana	C 12

**Àmbit d'octava**

<u>Títol</u>	<u>Autor</u>	<u>Codi</u>
• <i>De dintre d'una poma</i>	Popular alemanya (adapt. M. Martorell)	C 13
• <i>Dins el mar</i>	S. Riera/J. Maideu	C 14
• <i>El desembre congelat</i>	Tradicional catalana	C 15
• <i>El noi de la mare</i>	Tradicional catalana	C 16
• <i>El rei Herodes</i>	Tradicional catalana	C 17
• <i>En la nit més bella</i>	F. Silcher (adapt. Maria Martorell)	C 18
• <i>Els ocells han arribat</i>	H. Von Fallersleben (adapt. Maria Martorell)	C 19
• <i>Quan ve la tardor</i>	Tradicional australiana	C 20
• <i>Sant Josep fa bugada</i>	Tradicional catalana	C 21
• <i>Serra, serra, serrador</i>	Tradicional mallorquina	C 22
• <i>Si de bon matí</i>	William Lemitt (adapt. Maria Martorell)	C 23
• <i>Sonen les trompetes</i>	Tradicional alemanya	C 24

**Àmbit de novena**

<u>Títol</u>	<u>Autor</u>	<u>Codi</u>
• <i>Dins la fosca</i>	Origen desconegut (adapt. Maria Martorell)	C 25
• <i>Escolteu, els àngels canten!</i>	F. Mendelssohn (adapt. Artur Martorell)	C 26
• <i>Les dotze van tocant</i>	Tradicional catalana	C 27
• <i>Sant Josep i la mare de Déu</i>	Tradicional catalana	C 28
• <i>Tot en la terra</i>	Tradicional alemanya	C 29

**Àmbit de desena**

<u>Títol</u>	<u>Autor</u>	<u>Codi</u>
• <i>Pujarem cap als cims</i>	Santi Riera	C 30

**REPERTORI DE CANÇONS ESCOLARS****Presentades en l'ordre en que han estat treballades**

<u>Títol</u>	<u>Autor</u>	<u>Codi</u>
• <i>Cançó de fer botifarres</i>	Tradicional catalana	C 1
• <i>El ruquet valent</i>	Tradicional catalana	C 2
• <i>Cargol treu banya</i>	Tradicional catalana	C 5
• <i>Ploreu, ninetes</i>	Tradicional catalana	C 6
• <i>Quinze, són quinze</i>	Tradicional catalana	C 12
• <i>Bim, bom</i>	Tradicional catalana	C 3
• <i>A la vora del riu, mare</i>	Tradicional castellonenca	C 7
• <i>Si de bon matí</i>	William Lemitt (adapt. Maria Martorell)	C 23
• <i>Aqueres muntanyes</i>	Tradicional aranesa	C 8
• <i>Tot en la terra</i>	Tradicional alemanya	C 29
• <i>Sonen les trompetes</i>	Tradicional alemanya	C 24
• <i>La nit de Nadal</i>	Tradicional catalana	C 4
• <i>En la nit més bella</i>	F. Silcher (adapt. Maria Martorell)	C 18
• <i>El noi de la mare</i>	Tradicional catalana	C 16
• <i>La balalaika</i>	Tradicional russa	C 9
• <i>El testament d'Amèlia</i>	Tradicional catalana	C 10
• <i>De dintre d'una poma</i>	Popular alemanya (adapt. M. Martorell)	C 13
• <i>Serra, serra, serrador</i>	Tradicional mallorquina	C 22
• <i>El rei Herodes</i>	Tradicional catalana	C 17
• <i>Dins el mar</i>	S. Riera/J. Maideu	C 14
• <i>Els ocells han arribat</i>	H. Von Fallersleben (adapt. Maria Martorell)	C 19
• <i>Fum, fum, fum</i>	Tradicional catalana	C 11
• <i>Les dotze van tocant</i>	Tradicional catalana	C 27
• <i>El desembre congelat</i>	Tradicional catalana	C 15



- *Sant Josep fa bugada* Tradicional catalana C 21
- *Sant Josep i la mare de Déu* Tradicional catalana C 28
- *Pujarem cap als cims* Santi Riera C 30
- *Escolteu, els àngels canten!* F. Mendelssohn C 26  
(adapt. Artur Martorell)
- *Dins la fosca* Origen desconegut C 25  
(adapt. Maria Martorell)
- *Quan ve la tardor* Tradicional australiana C 20

