

# La voz. Potenciar la resonancia. Optimizar la respiración. Banco de Voces

## Potenciar la resonancia de nuestra voz

La resonancia es la propiedad que posee una cavidad para amplificar un determinado sonido y disminuir otros. Depende de la cantidad o tipo de sonido que llega a la cavidad, del punto de impacto, así como del tamaño y tipo de cavidad. En el caso de un locutor, actor de doblaje, actor, cantante, especialista en publicidad y demás profesionales cuya voz es su herramienta de trabajo, tienen que tener en cuenta el movimiento de la lengua y más concretamente, el movimiento hacia abajo, es un factor fundamental, es decir, como vuelve a la posición de reposo la lengua, al punto más bajo posible. Quien consigue hacer resonar la voz, posee un instrumento vocal muy apreciado.

## Optimizar la respiración para una grabación de voz perfecta

Para conseguir sacar el mayor partido a nuestra voz, para conseguir esa resonancia que vamos buscando, el aire juega un papel realmente importante en la emisión clara de las palabras.

Un exceso de aire sofocará y obligará a una mayor rigidez del vibrador de las cuerdas vocales, provocando una emisión forzada, y por tanto, creando una pérdida de claridad. Su defecto solo es admisible cuando existe una enfermedad que provoque debilidad general. Por eso, es mejor pecar por defecto que por exceso. Un consejo útil es tomar poco aire, realizar frases cortas, emplear un volumen de voz adecuado...

## Mantener el volumen de la voz hasta el final de la frase.

Todos hemos experimentado en alguna ocasión la falta de comas en algún script que nos han pasado para la grabación, esto nos lleva en ocasiones a realizar correcciones sobre la marcha con el fin de algo tan fundamental que es, no quedarnos sin aire y poder mantener el tono y volumen de forma continuada. Todos sabemos que es preciso mantener hasta el final de la frase la energía que hemos acumulado con la respiración. De otro modo, los finales de frase se vuelven inaudibles. Las siguientes tareas nos pueden ayudar en este cometido:

- Aumentar el final de la frase acabándola en una interrogación o en una frase melódicamente inacabada. La interrogación se ejecuta dejando la boca en una posición de hueco, mientras se hace llegar una buena embolada de aire.
- Escribir la última palabra de la frase en grande, con las últimas sílabas creciendo progresivamente.
- Acabar la frase con la boca abierta y la última vocal alargada.

Una buena respiración al hablar evitará cansancios sin sentido. Aprender a respirar mientras hablamos es algo innato en el ser humano, pero aprender a respirar bien mientras se habla es un proceso que requiere técnica, tiempo y paciencia.

## Disminución del ruido, una grabación óptima.

Para un trabajo óptimo la limpieza de la señal ha de ser realmente pulcra. Cualquier profesional conoce por experiencia que la relación señal/ruido es la relación entre la voz que se emite y el ruido que existe. En condiciones normales, la relación es favorable a la

señal en 30 decibelios. Cuando esta proporción es menor, se hace difícil identificar la palabra y cuesta entender el mensaje.

**Diversos ruidos que pueden coexistir con la voz:**

El ruido ambiental: Si el habla se emite en un ambiente ruidoso, será difícil de comprender. Normalmente, se equilibra en la edición del trabajo por técnicos de sonido, auténticos Gurús en muchos casos, y maestros en solucionar conflictos entre ruido y voz. Si no se puede disminuir el ruido ambiental; para superarlo, la voz tiene que hacer una gran proyección capaz de traspasar el ruido. En estas circunstancias, habría que:

- Aumentar el movimiento de la lengua; de esta manera se consigue una mayor presión sonora intraoral y los movimientos más amplios abren mucho más hueco. Hacer pausas más largas y utilizar frases cortas. Se debe aumentar también la velocidad de la frase, pues de esta manera nuestra voz se clarifica ligeramente. Destacar que una voz más aguda o más grave, según los casos, nos permitirá escapar de la banda tonal del ruido ambiental

Hemos de tener en cuenta también la insuficiencia en el cierre de las CV. Como consecuencia, se producen fugas de aire y una emisión con ruidos. O la insuficiencia glótica indica patología de las CV y su tratamiento exige siempre la intervención de un especialista de la voz (ORL, Foniatra, Logopeda) que nos ayude a identificar y resolver el problema. La solución no es difícil, aunque sí requiere tiempo.

Cómo ves hay factores que no podemos pasar por alto y que afectan directamente a nuestro cuerpo. Recuerda que la voz es tu instrumento de trabajo, acude regularmente a tu especialista y hazte revisiones periódicas.

Fuente: <https://www.choosevoices.com/la-voz-potenciar-la-resonancia-optimizar-la-respiracion-banco-voces.html>