

Daniella Pinilla

TÉCNICA VOCAL PARA BAILARINES

2.0



UNIVERSIDAD
EL BOSQUE

Facultad de Creación
y Comunicación

Programa de Arte Dramático

INTRODUCCIÓN

Técnica Vocal para bailarines 2.0 tiene sus orígenes en el año 2020 con un proyecto del mismo nombre (Técnica vocal para bailarines) que fue ganador de la convocatoria Proyectos Solidarios de la Facultad de Creación y Comunicación de la Universidad el Bosque y se presentó en el II Encuentro Interdisciplinar de Investigación-Creación en marco del XXVII Congreso Institucional de Investigaciones de la misma Universidad.

Técnica vocal para bailarines se origina a partir de la inquietud de dos docentes del programa de Arte dramático de la Universidad El Bosque, Vanessa García y Daniella Pinilla, quienes desde su práctica evidencian la necesidad que tienen los bailarines de ensamble en un musical, de controlar su respiración y su voz correctamente al cantar y bailar simultáneamente.

De esta manera se propone la creación de una cartilla con ejercicios físicos y vocales que le permita a los estudiantes de teatro musical (especialmente, pero no exclusivamente) encontrar y practicar ejercicios que los preparen en el uso de su instrumento vocal y a crear resistencia física que les permita disminuir la fatiga y el esfuerzo que afectan la calidad del sonido.

Esta nueva versión 2.0 surge a partir de mi experiencia como docente, aplicando el entrenamiento de la cartilla inicial, con los estudiantes del énfasis en Teatro Musical del programa de Arte Dramático desde el segundo semestre del 2021 hasta la actualidad; observando el impacto y el avance en los estudiantes y evidenciando varias posibilidades de mejora, tanto en los ejercicios como en el aspecto formal de la presentación del material, llevando el concepto del entrenamiento autónomo a una posibilidad realmente efectiva.

Técnica Vocal para Bailarines 2.0 es la entrega final de la asignatura Preparación Proyecto de Grado bajo la asesoría de la docente Clara Contreras Camacho. Contó con la participación y ayuda de la estudiante Maria Fernanda Gómez Miranda en la grabación de los videos.

A continuación se encuentra una guía de ejercicios por niveles, que permitirán llevar un entrenamiento adecuado. Antes de empezar este recorrido, en la siguiente página se brindarán dos herramientas didácticas adicionales a través de códigos QR.

¡Buen entrenamiento!

Daniella Pinilla



CÓDIGOS QR

Adicional al contenido que te ofrecemos en esta cartilla, encontrarás una serie de códigos QR con material de apoyo.

Ejercicios Vocales

Este código te llevará a una lista de reproducción de audios de cada uno de los ejercicios vocales del método.

Allí encontrarás 2 audios por ejercicio, el primero es explicativo y el segundo es el acompañamiento del piano para que realices el ejercicio de forma autónoma:



Ejercicios Físicos

Los códigos que se encuentran en la página de cada ejercicio te guiarán al ejemplo grabado para mayor claridad del movimiento físico del ejercicio.

Sin embargo aquí te dejamos el código que te llevará a la lista de reproducción completa:



EJERCICIO I:

Respiración con movimiento de piernas

*Inhalar y exhalar por la boca

Onomatopeya

"HA"

Posición corporal:

Cuarta posición de jazz
alternada izquierda derecha
en plié sin rotación.

Alternando inicio derecha/ izquierda
en cada secuencia

Tiempos: dificultad 1**

- 8 tiempos de negra con "HA"
- 4 tiempos de negra exhalando
- 4 tiempos de negra inhalando

**Dificultad 2: 16 tiempos de negra

Dificultad 3: 20 tiempos de negra

Para visualizar
el ejemplo visita:



①



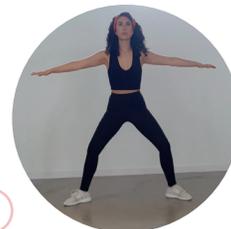
②



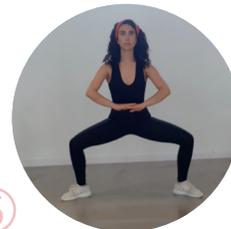
③



④



⑤



⑥

EJERCICIO II:

Respiración con movimiento de brazos

*Inhalar y exhalar por la boca

Onomatopeya:

"SH"

Posición corporal:

Segunda paralela, brazadas hacia atrás.

Alternando inicio derecha/ izquierda
en cada secuencia

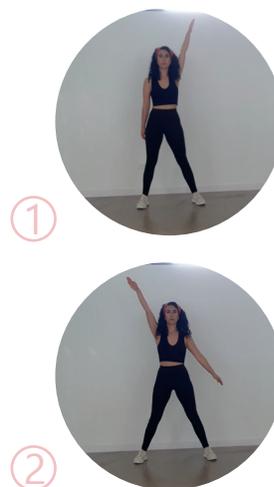
Tiempos: dificultad 1**

- 8 tiempos de negra con "SH"
- 4 tiempos de negra exhalando
- 4 tiempos de negra inhalando

**Dificultad 2: 16 tiempos de negra

Dificultad 3: 20 tiempos de negra

Para visualizar
el ejemplo visita:



EJERCICIO III:

Respiración con movimiento de torzo

*Inhalar y exhalar por la boca

Onomatopeya:

"TS"

Posición corporal:

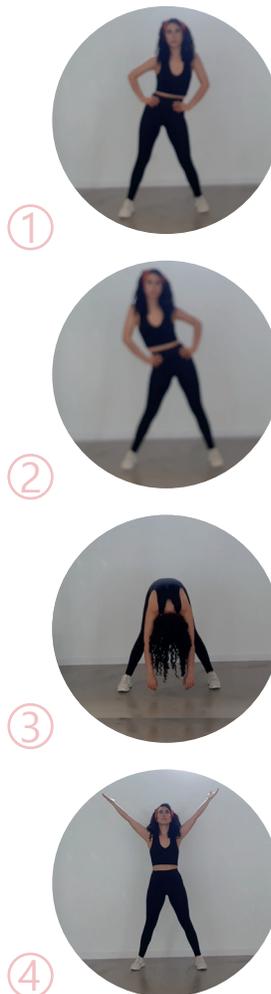
Segunda paralela,
movimientos circulares de pecho.
Alternando inicio derecha/ izquierda
en cada secuencia

Tiempos: dificultad 1**

- 8 tiempos de negra con "TS"
- 4 tiempos de negra exhalando
- 4 tiempos de negra inhalando

**Dificultad 2: 16 tiempos de negra
Dificultad 3: 20 tiempos de negra

Para visualizar
el ejemplo visita:



EJERCICIO IV:

Respiración con movimiento de cuerpo completo

*Inhalar y exhalar por la boca

Onomatopeya:

"F"

Posición corporal:

Cuarta posición de jazz en plié, alternada izquierda - derecha con contracción de torso y brazadas hacia atrás. Alternando inicio derecha/ izquierda en cada secuencia

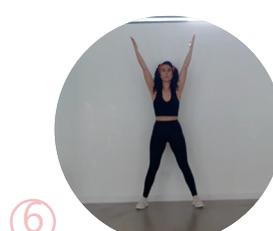
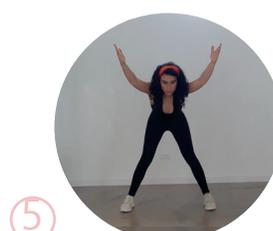
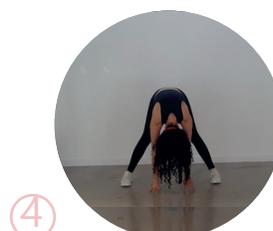
Tiempos: dificultad 1**

- 8 tiempos de negra con "F"
- 4 tiempos de negra exhalando
- 4 tiempos de negra inhalando

**Dificultad 2: 16 tiempos de negra

Dificultad 3: 20 tiempos de negra

Para visualizar el ejemplo visita:



APOYO Y RESPIRACIÓN

Ejercicio #1 - Nivel 1

*Inhalar y exhalar por la boca

Usando las vocales U, I, E, O y A (en ese orden).
Figuras: negras - corcheas - tresillos.

Posición corporal:

Plié en segunda posición

Para visualizar
el ejemplo visita:



APOYO Y RESPIRACIÓN

Ejercicio #2 - Nivel 1

*Inhalar y exhalar por la boca

Usando las vocales U, I, E, O y A (en ese orden).
Staccato - ligado - staccato.

Posición corporal:

Plié en segunda posición.

Flow de peso derecha – izquierda.

Para visualizar
el ejemplo visita:



APOYO Y RESPIRACIÓN

Ejercicio #1 - Nivel 2

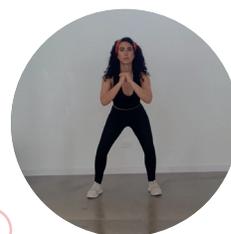
*Inhalar y exhalar por la boca

Usando las vocales U, I, E, O y A (en ese orden).
Figuras: negras - corcheas - tresillos.

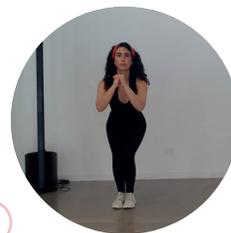
Posición corporal:

Demi Plié en segunda posición paralela.

Step con cambio de peso
derecha – izquierda.



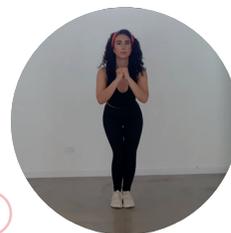
①



②



③



④

Para visualizar
el ejemplo visita:



APOYO Y RESPIRACIÓN

Ejercicio #2 - Nivel 2

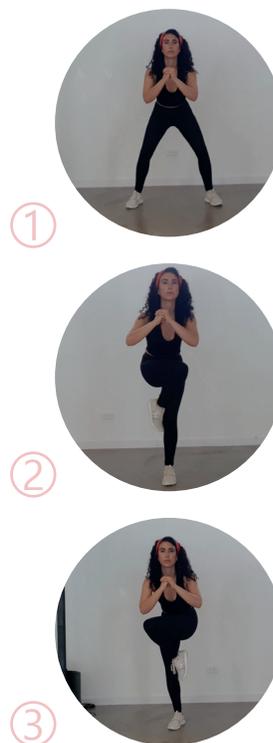
*Inhalar y exhalar por la boca

Usando las vocales U, I, E, O y A (en ese orden).
Staccato - ligado - staccato.

Posición corporal:

Rodilla al pecho a la diagonal en
Segunda Paralela Demi Plié (derecha – izquierda)
con cambio de frente.

Para visualizar
el ejemplo visita:



APOYO Y RESPIRACIÓN

Ejercicio #1 - Nivel 3

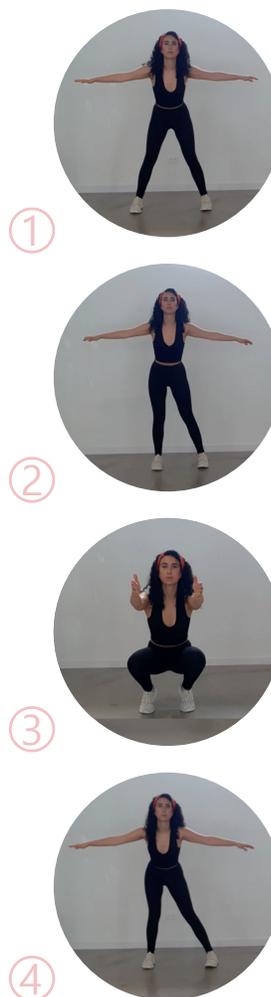
*Inhalar y exhalar por la boca

Usando las vocales U, I, E, O y A (en ese orden).
Figuras: negras - corcheas - tresillos.

Posición corporal:

Échappé en relevé y squat en sexta posición
con cambio de frente.

Para visualizar
el ejemplo visita:



APOYO Y RESPIRACIÓN

Ejercicio #2 - Nivel 3

*Inhalar y exhalar por la boca

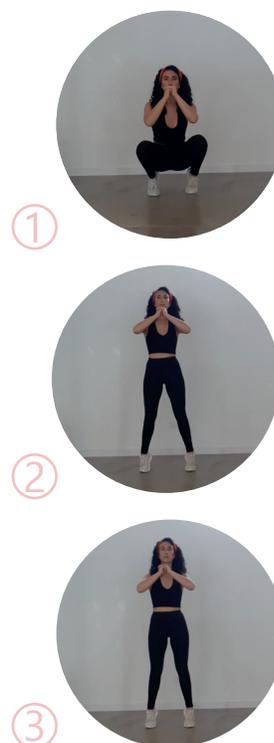
Usando las vocales U, I, E, O y A (en ese orden).
Staccato - ligado - staccato.

Posición corporal:

Relevé en Primera Paralela. Squat en Relevé.

Subir a Relevé extendido y bajar a planta de pié
con cambio de frente.

Para visualizar
el ejemplo visita:



EJERCICIO I:

Proyección - Nivel 1

*Inhalar y exhalar por la boca

Usando las vocales SI, A, E, O, U, I, A
(en ese orden).

Posición corporal:

- (2) Squats en segunda paralela
- + rodillas al pecho alternadas
- + (1) squat en segunda paralela



Para visualizar
el ejemplo visita:



EJERCICIO II:

Proyección - Nivel 2

*Inhalar y exhalar por la boca

Usando las vocales A, E, I, O, U, E, I, O (x2)
(en ese orden).

Posición corporal:

- (2) Squats en segunda paralela
- + rodillas alternadas
- + (2) squats en segunda paralela.

Para visualizar
el ejemplo visita:



EJERCICIO III:

Proyección - Nivel 3

*Inhalar y exhalar por la boca

Usando de base la vocal I y y alternando con los intervalos de vocal cerrada a abierta: I-U, I-O, I-E, I-A.

Posición corporal:

- (2) Squats en segunda paralela
- + rodillas alternadas
- + (2) squats en segunda paralela.



Para visualizar el ejemplo visita:



EJERCICIO I:

Agilidad vocal - Nivel 1

*Inhalar y exhalar por la boca

Usando la vocal U.

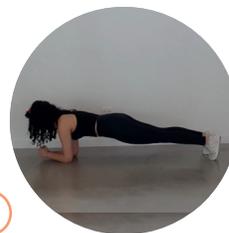
Posición corporal:

Plancha en codos.

Para visualizar
el ejemplo visita:



①



EJERCICIO II:

Agilidad vocal - Nivel 2

*Inhalar y exhalar por la boca

Usando la vocal U.

Posición corporal:

Plancha en codos, plancha en manos, tocar los hombros alternando, rodilla al pecho alternado, salto a segunda y a primera posición paralelas, push ups abiertos.



Para visualizar
el ejemplo visita:



EJERCICIO I:

Dinámicas y duración - Nivel 1

*Inhalar y exhalar por la boca

Usando la vocal U, O, A.

Una Forte, una Mezzo Forte y una Piano.

Posición corporal:

Abdominales flexionando y
estirando las piernas, el torso alto y
manos apoyadas detrás del cuerpo.

Para visualizar
el ejemplo visita:



①



②



EJERCICIO II:

Dinámicas y duración - Nivel 2

*Inhalar y exhalar por la boca

Ejercicios de agilidad con terceras y cuartas, escala ascendente de piano a Forte y descendente de Forte a Piano.

Usando la vocal U, O, A.

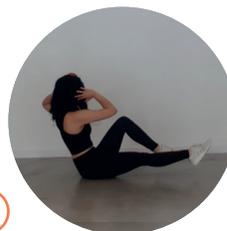
Posición corporal:

Abdominales cruzados tipo "Bicicleta".

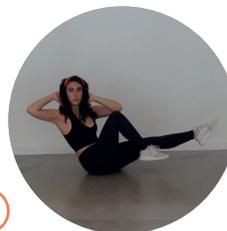
Para visualizar
el ejemplo visita:



①



②



EJERCICIO I:

Partnering - Nivel 1

*Inhalar y exhalar por la boca

Notas sostenidas.

Con la expresión Oh-Ui manteniendo "Ui " 8 tiempos antes de bajar a la tónica.

Posición corporal:

Alzada al hombro saliendo de assemblé.

Para visualizar
el ejemplo visita:



①



EJERCICIO I:

Tensión y Peso - Nivel 1

*Inhalar y exhalar por la boca

Saltos dinámicos y de intervalos con la vocal A.
(puede alternar con otras vocales).

Posición corporal:

Contrapeso con pareja en primera paralela,
demi plié.

Agarre "Monkey Grip".

Para visualizar
el ejemplo visita:



①





UNIVERSIDAD **EL BOSQUE**



Facultad de Creación y Comunicación
Programa de Arte Dramático