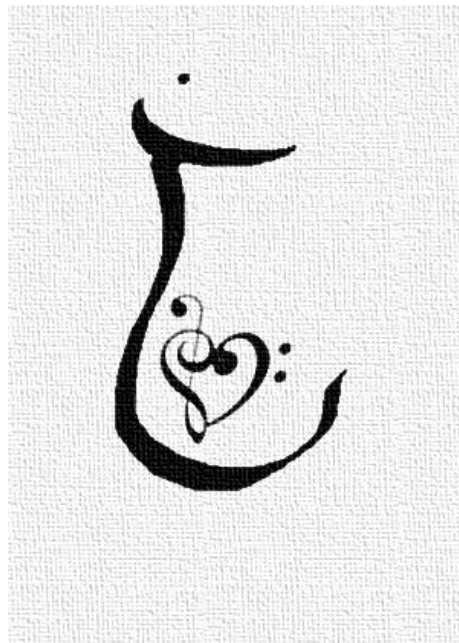


MANUAL

La voz y el suelo pélvico

según la pedagogía de la psicofonía
de M.L. Aucher

Formación impartida por Patricia Despujols



Edición 2015:

Contenidos: Patricia Despujols

Traducción y maquetación: Sonia Corral

El suelo pélvico durante el periodo prenatal

Ejercicios para la toma de consciencia	3
Adquirir práctica antes de cantar	3
Destensar el S.P. con vocalizaciones	3

El suelo pélvico durante el periodo prenatal

Ejercicios para la toma de consciencia	5
Ejercicios prácticos con vocalizaciones	5
Anatomía del suelo pélvico: visualizaciones anatómicas	8
Trabajo con los bija mantras LAM VAM RAM	9
La postura del <i>buzo</i> de Caufriez	12
Variaciones estructurales sobre las vocalizaciones	14
Otros ejercicios	16

El suelo pélvico durante el periodo prenatal

Ejercicios para la toma de consciencia

1. Posición de pié: tomar consciencia/sentir las diferentes bóvedas

De forma individual:

- la bóveda del pié (puente)
- la bóveda del suelo pélvico perineal
- la bóveda del diafragma
- la bóveda del paladar
- La bóveda craneal

Por parejas:

La persona A hace lo mismo, y la persona B coloca una mano en la parte baja de la pelvis de A y la otra mano en la parte baja de la columna.

Se trata de buscar el centro de gravedad, que se habría desplazado gracias al destensamiento y estiramiento de la espalda.

2. Poner la intención en efectuar una rotación interna de los fémures.

¿Qué ocurre?

- Las nalgas se relajan
- El suelo pélvico se destensa

3. Posición sentada.

Separar el isquión derecho y sentarse encima, separar el isquión izquierdo y hacer lo mismo.

Proponerlo a las mujeres para que lo incorporen en su vida cotidiana.

Adquirir práctica antes de cantar

Trabajar sobre una pelota, los isquiones estando separados:

- Hacer varios rebotes sobre la pelota buscando el destensamiento del suelo pélvico.
- Hacer varios rebotes y levantarse... hacer varios rebotes y levantarse... (una compañera puede sostener la pelota por detrás).

Destensar el S.P. con vocalizaciones



*Hacer un rebote sobre la pelota y dejar subir.

1. Inspiración y contracción del S.P.
2. Emisión del sonido con consciencia en el S.P.
3. Añadir la contracción de las abdominales inferiores (manteniendo la consciencia sobre el S.P.)
4. Añadir la contracción de las abdominales superiores (conservando la contracción de las abdominales inferiores y del S.P.)
5. Relajar las abdominales superiores
6. Relajar las abdominales inferiores
7. Relajar el S.P.



Observaciones/propuestas:

Antes de la fase 5, añadir la aspiración del diafragma en apnea (el sonido ya no se emite).

Trabajar o bien con la duración, o bien con la potencia. El riesgo de estos métodos suaves de los que el canto forma parte, sería de adquirir una tonicidad insuficiente, y que la musculatura no se trabaje al máximo de lo que puede ofrecer.

Sentir la relajación de cada etapa empezando por arriba, el S.P. se relaja el último ya que es el último que sostiene.

Sentir la diferencia entre el trabajo estiradas y en pie. Para una mujer que acaba de dar a luz, se hace aún más evidente.

También se pueden trabajar estas vocalizaciones (LAM VAM RAM) con la postura del buzo de Caufriez, como veremos seguidamente.

Practicar con otras vocalizaciones:

Permite no condicionar el cuerpo a una sola vocalización (LAM VAM RAM). Entramos en el proceso de las variaciones estructurales.

- "Oh oui" 113355... o bien 1133... para las que les cuesta sostener el perineo en el 3er nivel: resultado muy eficaz.

- "Omneaim": vocalización sobre cuatro sonidos, lo cual permite trabajar el S.P. y los tres abdominales (inferiores, medios y superiores)

Si el S.P. anterior está un poco débil, colocar los fémures hacia el interior. El perineo se sostendrá. Comprobar que la espalda permanece relajada.