

TALLER DE CANT amb XAVIER BAULIES

Banyoles, 14 de setembre de 2019 - Coral VEUS DE L'ESTANY, Banyoles

INTRODUCCIO

- Cada membre de la coral ha de ser conscient de l'APORTACIÓ que hi fa.
- Som HOMO SAPIENS : tenim l'avantatge que estem fets per cantar. Som un ser intel·ligent que s'expressa a través de la veu i cantant. La VEU és el nostre segell d'identitat. El nostre instrument, la VEU, està afectat, i molt , per les nostres emocions. L'instrumentista pot tenir i tocar un piano, un violí (són objectes). Nosaltres som instrumentista i instrument. El nostre instrument (cos, veu) coincideix amb el músic que el fa sonar.
- La part psicofísica del nostre cos és indestruïble de la veu que emetem.
- I la **TÈCNICA VOCAL** ens permet tenir més consciència de la nostra part psicofísica.

TÈCNICA VOCAL: Els tres aspectes o pilars fonamentals

1. LA RESPIRACIÓ

- Té una importància del 90%. És tan important, que no cal fer grans exercicis per respirar bé.
- N'hi ha prou a tenir present que **RESPIRAR BÉ** és **DEIXAR VENIR I DEIXAR MARXAR** i que **RESPIRAR BÉ** és **NO POSAR OBSTACLES**.
- No hem de voler fer una sobrerrespiració. Hem de respirar amb naturalitat.
- La INSPIRACIÓ és un regal. Quan olorem una flor, hem de notar que l'aire entra a tot el cos. I olorem suau, sense fer soroll.
- Quan els diafragmes baixen, les costelles pugen, perquè necessitem crear ESPAI per encabir-hi l'aire que entra.
- Hi ha quatre diafragmes:
 - El cranial: al costat dels ulls.
 - La laringe
 - El toràcic (és el que coneixem més)
 - El perineal
- Hem de pensar que som cucs amb quatre potes. Som una canal que va del cervell al cul.
- Hem de deixar que la naturalesa actuï.

2. LA POSTURA

- L'Homo sapiens està dissenyat en vertical, expressant la relació entre el cel i la terra. Té verticalitat, però dinàmica. Cal tenir una bona relació amb la gravetat.
- Quan estem asseguts, hauríem d'estar ben asseguts: tocar amb els isquions (que són els ossos del final de la pelvis) amb la cadira. És la manera de no forçar la columna vertebral.
- Quan estem drets, hem de notar la gravetat. I, a partir d'aquí, crear espais: les espatlles cap enfora, no cantar encongits perquè tanquem...

3. TENSÍO JUSTA

- Per fer música tots els instruments han de fer servir la tensió. Pensem amb els instruments de corda...
- La tensió ha de ser **justa** :
 - Si fem petar o clacar els dits, necessitem una tensió. Si només es freguen, no fan so.
 - Si volem fer un so posant-nos un dit a la part interna de la galta, cal que hi hagi tensió a la galta per tal de poder-lo produir.

EXERCICIS

1. ABANS D'UN CONCERT: *Provocar badalls, relaxa.*

Posem els dits al costat de les orelles just on s'articula la mandíbula (clotets) i deixem baixar , aquesta, suaument .

El badall relaxa. Actua com un reset , un despertador. Amb el badall agafem oxígen i tots els diafragmes s'obren. Amb el badall fem accions de tipus cardiovascular, neuromuscular i respiratori.

2. Posem de pilar una cama. Hi posem tot el pes i movem l'altra cama. I els braços.

3. Posem el pes en una cama i movent els peus, el passem a l'altra cama i movem els braços. Notem la gravetat.

4. Prenem consciència de la verticalitat d'un braç. Quan el tenim en vertical, el deixem anar, pel camí més curt. Es tracta d'afluixar la tensió del braç per poder-lo estirar en vertical. Ens posem per parelles i ens anem corregint la verticalitat.

5. ABANS D'UN CONCERT: *La força que tens*

Estirem tots dos braços enlaire, com si volguéssim aguantar el sostre, fent força. I els deixem anar de seguida. Això ens carrega d'energia. I acabem l'exercici amb un *sospir*.

Un *sospir* és també un reset, que ens serveix per despertar i posar tot el cos en situació.

6. *Abraçades* : Ens abracem amb tot el cos, no només amb la part de dalt.

ALTRES EXERCICIS FETS A LA SESSIÓ

1. ESCOLTEM LES NOSTRES VEUS. Cada cantaire diu el seu nom.

Cal que tinguem present que quan ens volem comunicar posem el cos en atenció, fent una inspiració. També quan escoltem posem el cos en atenció, fent una inspiració.

2. NO HI HA CAP TIMBRE IGUAL. Ens hem presentat dient el nom i hem sentit que no hi ha cap timbre igual.

3. EXERCICIS DE VOCALITZACIÓ

4. TREBALL DE LES PECES: EL NOI DE LA MARE / SANTA NIT

5. Cantar fent un QUARTET un petit fragment d'una cançó.

6. 'PUJAREM DALT DELS CIMS' a cànon. Ens hem passejat per l'espai mentre el cantàvem. I hem aconseguit fer un bon treball en equip, amb autonomia, hem cantat de memòria i hem respirat bé.

RECOMANACIONS A L'HORA DE CANTAR:

Quan cantem no hem de voler homogeneïtzar els timbres.

ÉS MILLOR TENIR UN COR HETEROGENI, PERÒ AFINAT, que no pas voler aconseguir un únic timbre, perquè queda fosc.

És més important que **afinem** que no pas que volguem demostrar el que no som.

LA VEU és un segell d'identitat.

El que hem de fer és **AFINAR BÉ i PROJECTAR BÉ LA VEU.**

NO PODEM CANTAR DE COLL.

Hem d'aconseguir **FER SORTIR LA VEU PER SOBRE DELS ULLS**. Ens hem d'imaginar els estols d'ocells que segueixen el vol de tres o quatre que van al davant. Hem d'imaginar-nos que davant dels ulls hi tenim aquests tres o quatre ocells que ens estiren la veu i nosaltres la seguim.

Hem de saber cantar:

- PIANO

- DOLÇ

- CLAR I LLUMINÓS (amb llum als ulls)

- I AMB ELEGÀNCIA

A l'inici del cant sempre hi ha una inspiració, una cosa nova, que ens renova. Hem d'agafar aire pel nas, amb tranquil·litat.

Ens hem d'anclar al terra i fer pujar la veu.

Deixem entrar l'aire, com si oloréssim una flor i l'aire ja surt convertit en veu. Entra l'aire i es converteix en so (Maria Callas) . No podem bloquejar l'aire.

Quan en una partitura hi veiem escrit 'crescendo' ens hem d'imaginar que hi veiem 'piano'.

És la manera que podrem anar creixent. Si comencem fort, no podrem créixer,

Cal vigilar que les CONTRALTS, que tenen la tessitura més còmoda, hi posin l'energia necessària.

Encara que a la partitura veiem notes que pugem i baixen, nosaltres ens hem de fer la idea que sempre pugem, per no desafinar.

Quan cantem hem d'obrir la boca: ens hi han de cabre dos dits (no de costat, sinó un sobre l'altre).

CONSELLS

El pitjor enemic de la veu és l'aire condicionat.