

La veu i el cos

eines de comunicació



Introducció

Són moltes les persones que cada dia utilitzen la veu no només per parlar sinó per comunicar, per vendre, per dirigir o per negociar. Moltes vegades s'abusa de la utilització de la veu i no se'n té cura, per això es poden produir certs problemes. El dia a dia porta a no donar a la veu la importància que hauria de tenir i no s'arriba a ser-ne conscient fins que està malmesa considerablement.

Un dels elements més importants per a poder comunicar correctament és la utilització del cos i els seus moviments. Un domini corporal ajudarà a transmetre allò que es pretén.

Aquest serà un curs pràctic sobre tècnica vocal, educació, rehabilitació de la veu i sobre la importància que té la fonació en el món actual, agafant diferents tècniques de base teatral. També es treballarà la veu en el món de les emocions, com una manifestació d'allò que sentim a tots nivells.

En definitiva, trobar solucions als problemes relacionats amb la veu, el cos i la comunicació i aprendre recursos al respecte.

Programa del curs

ASPECTES GENERALS

1. Introducció a la veu. Què és la veu?
2. La pròpia veu. Veu i salut. La unitat corporal. Tipus de veu.

ANATOMIA I MECÀNICA DE LA VEU

3. Anatomia (respiratori, muscular i digestiu).
4. La producció de la veu. La laringe. L'aparell fonador. Característiques del so. La nostra veu. Els resonadors.

CONSCIÈNCIA CORPORAL I ENERGIA

6. La col·locació del cos. Tècnica Alexander. Elasticitat. Les postures.
7. La relaxació i la respiració conscient. Diferenciar entre relaxació activa i passiva.
8. Tècniques de respiració. Les diferents respiracions. El diafragma com a protagonista. Desbloqueig de la respiració. Desbloqueig de la cintura escapular i de la pelvis. Respiració i moviment involuntari. Agilitat i tonicitat de la cintura diafragmàtica.
9. Estiraments musculars. Tren inferior i tren superior. Hipertonía, hipotonía, tonía.
10. Exercicis de descompressió discal i el desbloqueig diafragmàtic.
11. Les emocions, intel·ligència emocional.

12. Tècnica Gerda Alexander.
13. Automassatge. Massatge terapèutic. Eliminació de contractures.
14. La veu i l'espai. El moviment i la veu.

LA FONACIÓ

15. Les diferents parts de l'aparell fonador
16. Pràctiques de logopèdia.
17. Foniatria i Ortofonia.
18. Alliberament de la veu natural. La veu en la respiració. Qualitat tímbrica de les vocals. Ampliació del so laringi (caixes de ressonància). Percepció i tacte de les vibracions (vocals i consonants). Consonants sordes (sentir-les en el cos). Impedància de la veu.
19. Exercicis de vocalització, articulació i dicció. Agilitat i tonicitat dels òrgans de la fonació. Vocals: graus d'obertura bucal i reconèixer la sensació que la veu produeix dins la boca. La posició dels llavis segons les vocals. Consonants: reconeixement tàctic dels punts d'articulació. Control de la vocal neutra.
20. Canalització de les emocions a través de la veu.

HIGIENE

21. Les diferents patologies de la veu. Possibles solucions.
22. Les problemàtiques de la veu a la feina.
23. La prevenció.

APLICACIONS

24. Connexió de la veu amb el receptor. La veu i l'espai.
25. La veu a l'entrevista.
26. Autoconeixement de la veu.
27. Casos pràctics. Interpretació de textos.
28. La lectura en públic. Aplicacions. La lectura per davant.
29. Empatia, assertivitat i succintivitat: clau en comunicació.
30. La improvisació. Processos en la producció del llenguatge.
31. Casos pràctics.

COMUNICACIÓ NO VERBAL

32. Comunicació no verbal: variables de gestos. Com conèixer-los i interpretar-los.
33. La gestualitat facial: com comunicar millor amb la cara.
34. La mirada: aprendre a utilitzar la mirada en els discursos
35. Captar l'atenció a l'hora de comunicar.
36. La importància de la primera impressió.

L'ENTORN DE LA COMUNICACIÓ

37. Manipular l'entorn on comunicar-se
38. Buscar el millor moment i lloc per transmetre millor.
39. Ajuda externa a la comunicació convencional: Projeccions, Power-point...

Professors

Joaquim Casas: Actor (especialitzat en veu i interpretació), professor de comunicació i teatre a la Universitat Abat Oliba i al postgrau de veu de la Universitat Pompeu Fabra, periodista i biòleg per la UB.

Sergi Font: Professor d'educació de la veu a la Universitat Internacional de Catalunya i al postgrau de veu de la Universitat Pompeu Fabra, publicista, periodista i master en gestió d'empreses de comunicació per l'IDEC. Ha participat en diferents seminaris sobre la locució catalana en públic.

Edicions

Aquest curs, en diferents formats horaris, l'hem realitzat per:

- Generalitat de Catalunya, departament d'Educació (abril – juny 2007, octubre-desembre 2007, gener – abril, 2009)
- SOC, Generalitat de Catalunya (juny 2009)
- Col·legi de Llicenciats (Dues edicions el juliol 2007, octubre – desembre 2007, febrer-abril 2008, dues edicions juliol 2008, octubre-desembre 2008, febrer-abril 2009, juliol 2009)
- Universitat Internacional de Catalunya (UIC) (estiu 2006, 2007, 2008 i 2009)
- Associació de Mestres Rosa Sensat (2007 - 2009)
- Ajuntament de Girona (setembre –desembre 2007, setembre-desembre 2008)
- COM Ràdio (febrer – maig 08)
- Lavinia – Telecinco Catalunya (febrer – maig 08)
- Johsons Diversey, empresa de neteja industrial (15 hores) maig 08.
- Roche Diagnòstics, empresa farmacèutica (8 hores) octubre 08.
- Institut Ramon Casas (16 hores): març 09
- Escola Camp Joliu del Penedès (6 hores) octubre 07 i octubre 08.



Contacte

Per tenir més informació del curs o posar-se en contacte amb nosaltres:

Joaquim Casas **jcasas@blauter.com** **629883932**

Sergi Font **sfont@blauter.com** **678653586**

