

EJERCICIOS PARA HABLAR MEJOR¹

Después de una instrucción permanente, una actualización noticiosa y una íntima amistad con el diccionario, toda persona que desee ser un buen locutor deberá hacer ejercicios graduales pero constantes.

Para el efecto, es importante atender algunas recomendaciones que le serán de gran utilidad para el dominio del lenguaje oral.

DESCUBRA SUS DEFECTOS

La autocrítica es el primer paso de la superación. El oído será el mejor juez de su voz y de su dicción. Tome una grabadora y registre tres minutos de lectura de noticias, tres minutos de lectura de un libro, tres minutos de charla improvisada sobre cualquier tema, dos minutos de narración imaginaria (puede ser deportiva, dos minutos de animación de un espectáculo artístico supuesto, un poema y una canción.

Al grabar y al escucharse descubrirá lo esencial: dónde están sus mayores dificultades, dónde se oye mal.

¡Vamos a superar esas fallas! (Guarde esa grabación como un recuerdo). Pero, por favor, tenga mucha PACIENCIA. No se hace locutor en un día.

¹ Tomado de la Corporación Universitaria Autónoma de Occidente, División Comunicación Social, Programa de Comunicación Social – Periodismo, María Eugenia Hernández Martínez, Santiago de Cali, julio del 2000.

EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

Lo primero, es la sugerencia de cambiar la idea de no tengo buena voz por no sé respirar correctamente. El aire es la materia prima de la fonación

¿Se cansa al leer mucho en alta voz?

¿Su voz es débil?

¿Le sale temblorosa, le falta firmeza?

A lo mejor le falte el aire. La única solución a estas deficiencias está en aprender a respirar correctamente.

La respiración correcta se denomina DIAFRAGMÁTICA, porque depositando el aire en el abdomen se logra que el músculo diafragma sea el soporte y la catapulta del aire que hará vibrar sus cuerdas vocales.

Aspire profundamente y mida el tiempo que puede leer hasta necesitar aire nuevamente, o, también, prolongue una vocal (Ej. aaaaaaaaaaaaaaaaaa ...) y cronometre su duración hasta que se quede sin aire. Probablemente serán 10, 15 o 20 segundos los que duró su aire.

Esto quiere decir que no entró suficiente aire porque no hemos acostumbrado a nuestro reservorio (músculos abdominales y pulmones), a acumularlo.

A esta falta de costumbre o de ejercicio, se debe que cuando aspiramos profundamente en un campo abierto tenemos sensación de ahogo.

Entonces, entrenemos nuestro pecho para la respiración abdominal:

- Por la nariz, aspire lentamente, cuidando de que el aire que toma empuje los músculos del abdomen. Sienta cómo su estómago tiende a levantarse. Usted no solamente está llenando sus pulmones sino también la cavidad abdominal.
- Luego, también lentamente, expela el aire como si estuviera soplando suavemente.
- Claro, cuando suelte el aire, su estómago se irá desinflando. Se recomienda hacer esta práctica (con toda seriedad) diez veces en la mañana y diez veces en la noche, durante siete días.
- Poco a poco usted se dará cuenta de que su caja torácica pide o está más dispuesta a recibir mayor cantidad de aire.
- Estas respiraciones abdominales deben ser profundas y lentas. Nada ganará con ejercicios bruscos.
- Siempre practique en posición de pie, levantando moderadamente la cabeza, soltando los brazos y sin tensiones musculares.
- Para hacer las prácticas de respiración siéntese tranquilo y relajado. Cuidado especial: cuando respire, no levante el pecho ni los hombros.
- En la segunda semana, aspire en la forma indicada (sintiendo como se llena su cavidad abdominal) y, luego de la aspiración profunda, detenga el aire introducido (10 segundos) y luego suéltelo soplando lentamente.
- Esto realice diez veces en la mañana y diez, en la noche, durante una semana.
- Al principio le puede parecer un poco cansada esta práctica, pero, poco a poco, su organismo se irá acostumbrando a respirar correctamente e irá descubriendo que, efectivamente, sí podía más.
- Con estos simples ejercicios, usted ya va conociendo la técnica de la respiración abdominal o diafragmática. En la tercera semana ya vamos a aprovechar esa respiración para administrar mejor el aire y transformarlo en sonidos.

Para ello, al expeler el aire, en lugar de soplar lentamente, emitiremos el sonido de la letra u, de manera continua, sin cortar la salida del aire: uuuuuuuuuuuuuuuuuuu ...

La emisión del sonido debe ser suave, muy débil, para no gastar aire. Se recomienda la letra u porque la posición de los labios para pronunciarla evita que derrochemos aire.

Así empezamos a ejercitar una mejor administración del aire y el control de los múltiples músculos que intervienen en el lenguaje oral. No se preocupe si al principio le sale la letra uuuuuuuuuu ... un poco temblorosa o con variaciones.

Precisamente, eso le demostrará que aún no domina la "salida del aire", porque, mediante el ejercicio continuo, sonará uniforme y firme. En realidad podríamos comparar nuestra expulsión de aire con una llave de gas o de agua. Podemos regular la salida del agua, abriendo la llave para que salga un chorro fuerte y grande, o cerrándola, para que salga un chorrito débil y delgado, pero uniforme.

Así, nuestros sonidos pueden salir fuertes o débiles, dependiendo de la cantidad de aire que utilicemos en su emisión y de la técnica que utilicemos para fortalecer los músculos correspondientes.

- A partir de la cuarta semana, y con el mismo ritmo de práctica, realice aspiraciones profundas y emita sonidos con diferentes vocales pero variando la intensidad; es decir, unas veces haciéndolas sonar fuerte y otras muy débiles. Obviamente, cuando produzca sonidos fuertes, el aire se le terminará más rápido; pero, así aprenderá a dominar su salida y a conocer variaciones de modulación.
- En la quinta semana, entramos a la diferenciación de sonidos nasales: con el mismo aire, en vez de vocales, pronuncie las letras m y n. Para el efecto, aspire profundamente, haga sonar mmmmmmmmmmm... y nnnnnnnnnnnnnnnnn... alternadamente en cada respiración. Ponga especial atención a la repercusión de esos sonidos en toda su cabeza. Sienta como toda ella vibra. Notará que el aire sale por la nariz cuando dice mmmmm... o nnnnn... y que resuenan en su cabeza.
- Compruébelo tapándose un segundito la nariz. Cada vez, trate de que esos sonidos se escuchen más fuerte.

Luego, mezcle esas consonantes con vocales. Por ejemplo: nnnnnnnnnnnnaaaaaa ... nnnnnnnnnnnneeeeeee ... (imite un mugido) mmmmmmmmmmmmmuuuuuu etc.

A estas alturas de la práctica, ya no tiene que respirar diez veces en la mañana y diez en la noche, sino que usted mismo se irá imponiendo un exigente ritmo de práctica, que no lo lleve al agotamiento pero que le ayude a dominar la emisión de sonidos fuertes y débiles.

- En este momento por su seriedad, constancia y disciplina la, calidad y fuerza de sus sonidos será mucho mejor que hace un mes. Sin embargo, estamos comenzando...

Ya puede tomar más aire y se está fortaleciendo esa membrana llamada diafragma

- Ahora usted, gracias a su respiración, podrá sentir la diferencia entre lo que es gritar y lo que es hablar alto. Cuando grita, está irritando su garganta y forzando sus cuerdas vocales. En cambio, cuando habla en alta voz, solamente está utilizando mejor su aire y proyectando más el sonido.

Para proyectar o colocar mejor su voz vienen estos ejercicios: procure que el sonido producido por el paso del aire por sus cuerdas vocales, haciéndolas vibrar, choque y resuene en su paladar y salga fuerte, claro y sonoro, hacia afuera
Practique cantando alguna frase musical.

Levante su cabeza para que el sonido pueda salir entero. Imagínese que está enviando su voz a una cierta distancia (por ejemplo a 5 metros) y que debe llegar hasta allá con todo su fuerza y claridad.

Luego, imagínese que su voz debe llegar a 10 metros y procure que llegue directa, nítida y fuerte.

También es bueno alternar variando el volumen; es decir, en otro momento cante muy bajito (piano) como si cantase al oído de una persona. Pero siga sacando su aire correctamente, continúe con la respiración diafragmática y solamente reduzca la intensidad de su expulsión de aire.

Sólo debe variar el volumen. Pero, cantando fuerte o piano, se debe escuchar igual, esté muy cerca o a distancia.

Finalmente, otro ejercicio para controlar o administrar la salida de su aire: Tome una vela encendida y cerque sus labios a unos cuatro o tres centímetros de la llama (sin quemarse, por favor) y pronuncie prolongadamente la letra u. El sonido (aire) debe salir muy despacio. La práctica está en no apagar la llama. Desde luego, esto se conseguirá si domina, regula o administra su aire, porque si expele muy fuerte, apagará la llama.

Haga este ejercicio cuantas veces sea necesario hasta que diciendo: uuuuuuuuuuuuuuuuu... muy cerca de la llama, no la apague.

Otra vez la comparación: así está aprendiendo a controlar la llave de aire.

Insista en todos los ejercicios que hemos visto y alterne pronunciando frases o cantando un poco, una vez suave y otra vez fuerte.

Y si desea una autoevaluación diaria, pruebe con este ejercicio: respire y diga: "Gracias a mi gallina ponedora, los huevitos no me faltan. Diariamente tengo uno, tengo dos, tengo tres, tengo cuatro, tengo (así, continúe hasta que le alcance la respiración). El éxito estará en que cada día tenga más huevos ...

Esa será la mejor prueba de que está respirando más y mejor. Usted puede.

EJERCICIOS DE VOCALIZACIÓN

Común error en algunos locutores es la supresión o la alteración de letras y sílabas en las palabras. Esto obedece a una mala vocalización o articulación de los sonidos.

Solemos justificarnos de mil maneras: leí muy rápido, está oscuro el texto o estoy nervioso, etc. ¡ Falso!

La única verdad es que sus músculos faciales no están bien entrenados para articular correctamente los sonidos. Faltó concentración.

Sí. Porque hablar no solamente es emitir sonidos y mover la lengua. Cuando habla o canta interviene todo su cuerpo. Su voz es el final de un proceso en el que cuenta desde la manera de pararse o sentarse hasta la posición de su cabeza, etc. En la correcta emisión sonora, con sus cuerdas vocales vibra todo su cuerpo, se proyecta su personalidad. Sin embargo, de manera especial actúa su mecanismo de fonación: sistema respiratorio, diafragma, cuerdas vocales, garganta, lengua, maxilares superior e inferior; dentadura y labios.

Todos estos órganos juegan su rol. Por eso se altera nuestra pronunciación cuando nos lastimamos la lengua, un labio, nos falta un diente o estamos afónicos. Su locución debe guardar pureza en cada una de las expresiones.

Debemos corregir esos errores de cambiar el sonido de las letras o saltarnos su pronunciación. Por ejemplo, solemos decir peliar por pelear; genral por general; nunkintesteso por nunca- intenté eso; cama, damichocolate por cama dama y chocolate o, pase diaño por pasé de año, dame majagua, por dame más agua...

Enseguida vienen los ejercicios para vocalizar mejor

Abra la boca (todo lo que pueda), manténgala así unos diez segundos y vuélvala a cerrar. Estos bostezos repítalos cinco veces en la mañana y cinco en la noche, durante cinco días. Sin exagerar... sin exagerar. (Podría quedarse con la boca abierta).

Al principio puede doler un poco a los lados de la cara. No se preocupe, sólo es la falta de costumbre y de entrenamiento muscular.

Luego, dedíquese unos 30 días a las vocales, los diptongos y triptongos. Esfuércese por una pronunciación clara, precisa y sonora. Que cada letra suene limpia. Ejercite las veces que pueda.

Primero las vocales separadas: a - e - i - o - u.

Luego cada vocal en forma prolongada e intermitente (cortada): "aaaaaaaaaaaa a - a - a - a - a - aaaaaa a - a - a - a - a - a - a - a " "eeeeeeeeeeee e - e - e - e - e - e e - e - e eeeeeeeee... etc".

Seguidamente, combine las vocales; ligándolas: "a - i - o aaaaaaaaaaiiiiiiiiiiaaaaaaaaaaaa a - i - a e - u - e eeeeeeeeeeeee uuuuuuuuuueeeeeeeeeeeee e - u - e".

Así, combinando todas las vocales. Más adelante, practique diptongos cortados y ligados. " a - e - áe áe áe aé a - e áe áe aé aé" En unas ocasiones acentuamos la primera vocal, en otras, la segunda. "a - i ái ai... etc."

Así, continuaremos con ae ai ao au, ea ei eo eu, ia ie io iu, oa oe oi ou, ua ue ui uo.

Posteriormente, llegan los triptongos (tres vocales unidas). También pronúncielas separadas y ligadas; variando los acentos: a - e - i áei aéi aeí (repita varias veces).

aaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaéiiiiiiiiiiiiiiiiiii; áeeeeeeeeeeeeeeeeiiiiiiiiiiiiiiiiiii
áeeeeeeeeeeeeeeeeeepeeiiiiiiiiiiiiiiiiiii; aaaaaaaaaaeeeeeeeeeeeeeeeeeeéí

Prosiga: aea aei aeo aeu, aia aie aío aiu, aoa aoe aoi aou, aua aue aui auo, eac eai eao eau, eia, eie eío eiu, eoa eoe eoi eou, eua eue eui euo, iae iai iao iau, iea iei ieo ieu, ioa ioe ioi iuo, iua iue iui iuo, oae oai oao oau, oea oei oeo oeu, oia oie oio oiu, oua oue oui ouo, uae uai uao uau, uea uei ueo ueu, uia uie uio uiu, uoa uoe uoi uou.

Nota:

No pretenda hacer todos los ejercicios en un día. Dosifique su práctica. Nada adelanta con precipitaciones. Escúchese, insista disciplinadamente, sea constante y no se desanime. Recuerde que "muchos son los llamados y pocos los escogidos". La diferencia está en la paciencia perseverante. Otros estarán jugando o durmiendo; usted, continúe su propósito más firme que nunca. No pierda tiempo pensando o dudando. Más pronto de lo que se imagina... usted llegará a donde quiera llegar.

Continuemos: ahora vienen las consonantes adelante: báe baé báí baí bío bío báu báu .. CAE CAI CAO CAU, DAE DAI DAO DAU, FAE FAI FAO FAU, GAE ... etc. Por último, ejercite combinaciones especiales con triptongos y consonantes; por ejemplo: TRIAI FLUOU GLIA, ÑEOE, etc. Mueva bien sus mandíbulas y sus labios para que no se le escape el sonido fuerte y nítido de cada letra. Varíe los acentos.

También hay que fortalecer la lengua. Para eso: saque la lengua (lo más que pueda) y vuélvala a su posición normal. Repita esto en la mañana y en la noche unas 5 veces.

Utilicemos la letra L y cantemos sólo con esa letra: "LLLLLLLLLLLLLLLLLLLLLLLLLLLLLLLL..."
Una melodía en la mañana y otra en la noche, sólo con la letra 'ele'.

Hoy, con la R. Repita lo que dicen los narradores de automovilismo: "Carrrrrrrrrrrrrrrrrrrrrrrrrrrrrrro a la vista"

La pronunciación correcta de la letra r es muy importante para la locución radiofónica. Desde luego, sin caer en exageraciones, debemos hacer vibrar correctamente esta letra, especialmente cuando es doble (rr). La lengua y el paladar tienen esa misión. Ayúdelos practicando esto. "R con R, cigaRRo; R con R, baRRil. Rápido coRRen los caRRos, cargados, de azúcar, al feRRocaRRil".

Otro ejercicio: silbe. Sí, silbe bastante. Al fin y al cabo está expulsando aire y está dando una posición a sus labios. Silbar ayuda a aflojar los labios y a controlar la salida del aire.

Lea o improvise, hable muy pausadamente, lento... "masticando" las palabras, las sílabas y cada letra. Exagere la articulación, la prO - nUn - cIA - ci0n de cada sílaba. Si encuentra una palabra o una sílaba difícil, con mayor razón, con más capricho insista en su correcta, clara y fuerte pro - nun - cia - ción.

Aquí recuerdo que a los señores estudiantes solía pedirles que graben 10 minutos silabeando. Usted también puede hacerlo. Léase un párrafo sólo en sílabas. Por ejemplo, así: "EL MAS GLO - RIO - SO HE - RO - IS - MO ES VEN - CER - SE A U - NO MIS - MO

A estas alturas usted puede leer y memorizarse (es bueno ejercitar la memoria) algunos trabalenguas populares. Esto ayuda mucho a la coordinación mental y a la relación cerebro-lenguaje.

Si no los tiene a mano, aquí están algunos t con los que puede practicar, inclusive ritmo. Al comienzo silabéelos. Luego puede ir leyéndolos cada vez más rápido:

"Estando la garza grifa con sus cinco hijitos garzos grifos, vino el garzo grifo a engarzogrifar a la garza grifa; y le dijo ella: quita de aquí garzo grifo que bien engarzogrifada estoy con mis cinco hijos garzos y grifos"

"Una gallinita pinta, pipiripinta, pipirigorda, rogonativa, ciega y sorda tiene unos pollitos pintos, pipiripintos, pipirigordos, rogonativos, ciegos y sordos".

"El Arzobispo de Constantinopla se quiere desarzobispoconstantinopolizar; el que lo desarzbispoconstantinopolitarizare muy buen desarzobispoconstantinopolitarizador será".

"Esta noche vendrá el murciélago y nos desnarizorejará; y el que lo desnarizorejare muy buen desnarizorejador será".

"En esta villa tres Pedro Pero Pérez Crespo había:

Pedro Pero Pérez Crespo, el de arriba;

Pedro Pero Pérez Crespo, el de abajo; y,

Pedro Pero Pérez Crespo Crispín,

que tiene una yegua y un potranquín.

Pero yo no busco a Pedro Pero Pérez Crespo, el de arriba;

ni a Pedro Pero Pérez Crespo, el de abajo; sino a Pedro Pero

Pérez Crespo Crispíri, que tiene una yegua y un potranquín, crespa

la cola, crepa la crín, crespa la yegua y el potranquín".

Y, un último ejercicio para la vocalización que mencionaremos aquí, es el siguiente: entre los dientes, póngase un lápiz en forma horizontal; muérdalo levemente y lea así unos cinco minutos diarios (desde luego, sin soltar el lápiz). Algunos ejercicios le causarán mayor dificultad o dolor que otros; pero, dígame: ¿qué lección no duele?.

¡Adelante... adelante!

EJERCICIOS DE MODULACIÓN

Bien realizados, pocos ejercicios pueden ayudar a darle color y calor a su voz. Pruebe con estos tres:

Lea un párrafo con voz natural (volumen regular); luego, Vuélvalo a leer muy quedo (casi susurrando); y, después, léalo con toda intensidad de voz. Proceda igual con frases musicales o con canciones.

Tome una poesía e interprétela: (díjala con sentimiento). Inspírese y recite un poema con las inflexiones de voz necesarias para captar su mensaje. Seguidamente, vuélvala a leer; pero, esta vez, alternando el volumen de su voz: un verso piano y un verso fuerte. También hágalo con canciones.

Tome diversas frases interrogativas (?), admirativas (!) y de suspenso (...). Léalas o dígalas con el sentido que indican los signos respectivos. Por ejemplo:

¡Basta. Detengamos la injusticia!

La besó apasionadamente, y, entonces...

¿Cuánto tiempo hace que no besas a tu madre?

Esfuércese por repetir frases similares, pero cada vez de diversa forma, con otra entonación. Recuerde las connotaciones.

Como otro ejemplo diré que usted puede expresar muchas cosas con las mismas palabras:

Qué profesional.

¡Qué profesional! (Admiración que aprueba la gran calidad)

¡Qué profesional! (Admiración que critica la mala calidad)

¡Qué profesional ... ! (Frase burlona)

¿Qué profesional? (Pregunta a qué profesional se refiere)

¿Qué ... profesional? (Doble pregunta que expresa duda)

¿Qué ... profesional! (Pregunta y afirmación admirativa) etc.

Nótese la variedad de connotaciones o sentidos que usted puede dar a una palabra solamente con cambiar la entonación o modulación de su voz. Manos a la obra!

EJERCICIOS DE DICCIÓN

Más allá de la vocalización (articulación), la dicción se refiere a la forma global de expresión del idioma. En términos generales, a su locución.

A pesar de que con los ejercicios de *respiración, vocalización y modulación*, usted ha superado mucho su expresión, es necesario puntualizar normas generales para mejorar la dicción.

No importa que algunas recomendaciones sean reiterativas. En el aprendizaje también: "lo que abunda no hace daño".

Lea diariamente, en voz alta, párrafos de artículos selectos, poesías, fragmentos de narraciones, etc. Hágalo sin prisa. ¡Ojo! la prisa es mala consejera en la locución.

Con la indicada práctica usted se familiariza con diferentes estilos de redacción y se familiarizará con términos nuevos. Ponga especial énfasis en repetir las palabras que le resulten de difícil pronunciación.

Cuando lea, hágalo de pie y levante el texto a la altura de su cara (no incline la cabeza): respirará mejor.

Atención especial: seleccione temas bien redactados, con los debidos signos de puntuación y de preferencia, comience con frases cortas.

Piense siempre que está locutando ante un micrófono. Convéznase que es un buen locutor.

Tome un párrafo, de unas cuatro líneas. Transcribalo eliminando todos los signos de puntuación (comas, puntos, signos de interrogación, etc.). Lea el párrafo sin los signos de puntuación (lógicamente no encontrará sentido) y, luego, vuelva a decirlo pero poniéndole mentalmente los signos.

Esta puntuación imaginaria le exigirá que dé sentido a lo que esta leyendo.

Improvisé una charla de dos minutos sobre cualquier tema, y, grabe esa improvisación. Escúchese y analice en qué tropezó. ¿Argumento?. ¿Énfasis? ¿Conocimientos? ... ¿qué faltó?

A lo mejor le parecieron muy largos los dos minutos; o no pudo coordinar bien sus ideas, o no se acordó más ... Ahora que ya reflexionó, tome un papel y escriba una sinopsis brevísima de lo que dijo y lo que pudo haber dicho en su improvisación.

En esa sinopsis, seleccione y ordene los cinco subtemas principales.

Ahora sí, vamos nuevamente a improvisar la charla de dos minutos sobre el mismo tema. Se dará cuenta de la diferencia que existe entre improvisar sin un esquema mental e improvisar con el cuadro de referencia.

Con esto, demostramos la importancia de organizar las ideas antes de exponerlas en una improvisación.

Siempre que deba improvisar, trace mentalmente un cuadro sinóptico de los cinco puntos básicos, poniendo énfasis en el primero y el último. (Eso le dará confianza en usted mismo). Exponga sus ideas en orden y sin precipitación. Si habla de prisa se le agotará el tema pronto y puede tener tropiezos. Tampoco debe exagerar la lentitud de exposición. Improvisé con un ritmo natural y voz convencida. (Eso demostrará conocimiento, serenidad y firmeza).

Recuerde que entre los oradores, los mejores improvisadores son los que jamás improvisan.

De vez en cuando, trate de imitar a buenos locutores. Esta sugerencia no es para que plagie estilos, sino para que compare las entonaciones, la velocidad o el ritmo, los énfasis; y, sobre todo, el sentido que dan a sus lectura o diálogos.

Lea mucho (buenos textos); escuche mucho (buenas locuciones), y, calle mucho (no presuma de aprendiz de locutor).

Entre sus lecturas se encontrará con nombres extranjeros cuya pronunciación le sea difícil o desconocida.

Los malos locutores acuden a un recurso detestable: omiten esas palabras o las mascullan gangosamente, creyendo que engañan a sus oyentes (? ¡)

Usted jamás hará lo mismo; pues, aquí están algunos recursos para las diversas circunstancias y posibilidades:

Aunque es recomendable que el locutor conozca uno o dos idiomas diferentes al suyo, esto no es frecuente. Por lo tanto, será conveniente que usted averigüe siempre, antes de locutar, la pronunciación correcta de las palabras desconocidas y las escriba (como suenan) para que su expresión sea segura.

Escuche emisoras internacionales y familiarísele su oído a la musicalidad de otros idiomas o a la pronunciación de los nombres de personajes que están "de moda" en la noticia internacional.

Por último, recuerde que algunas formas elementales de pronunciación extranjera pueden ser de su utilidad alguna vez: