

Lista de ilustraciones	13
Prefacio	17
Introducción	19
Capítulo 1. El principio organizador de la voz	27
La producción del sonido	28
La voz natural	30
La pauta cabeza-tronco	32
La voz y nuestro diseño humano	35
La clave de la voz humana	35
Capítulo 2. La respiración	37
Por qué respiramos	38
Cómo respiramos	39
La anatomía de la respiración	42
La respiración y nuestro diseño vertical	44
El sistema de sustentación vertical	45
La falacia de los ejercicios de respiración tradicionales	47
La clave de la respiración	50
Capítulo 3. La laringe	51
Cómo producimos el sonido	51
El movimiento de los pliegues vocales	52

Los dilatadores y tensores de la laringe	54
Los músculos intrínsecos de la laringe	57
La laringe y la respiración	57
La laringe y el cerebro	58
Capítulo 4. Los músculos suspensores de la laringe	61
La laringe suspendida	62
Deprimir la laringe	63
La garganta abierta y nuestro diseño vertical	66
Capítulo 5. El problema del apoyo	69
¿Qué es el apoyo?	69
La tendencia a inspirar	70
La espiración controlada natural	72
Longitud y anchura	74
El apoyo: ficción y realidad	75
La respiración y la laringe	76
El papel del apoyo abdominal	78
La espiración controlada	80
Capítulo 6. Los registros vocales	83
Los registros de pecho y de falsete	83
Los dos modos de vibración	84
El funcionamiento de los registros	86
Pautas de uso erróneo	88
La integración de las funciones	89
Nuestro diseño vertical	92
La voz de cabeza	94
La voz plena de cabeza	98
Capítulo 7. La garganta del cantante	101
La garganta abierta	101
Los resonadores	102
La función de abrir la garganta	104
La garganta abierta (la laringe baja y la garganta ensanchada) ..	105

El velo del paladar	107
La boca y la mandíbula	109
La lengua	111
La formación de las vocales	113
La garganta y el sistema vertical	116
Capítulo 8. La colocación	119
¿Qué es la colocación?	119
El lenguaje metafórico	121
La colocación y la cara	122
La colocación y sus efectos	122
Resonancia y colocación	123
La colocación y nuestro diseño vertical	124
Capítulo 9. Cómo impedir la pauta básica del uso erróneo	125
Restaurar el sistema natural	125
Cómo evitar la pauta de uso erróneo	128
Los orificios nasales	129
Reconstruir los elementos del habla	130
La importancia de evitar el uso erróneo de la voz	131
Capítulo 10. Los cinco elementos de la producción vocalica libre de esfuerzo	133
Establecimiento de los fundamentos del uso coordinado del sistema muscular	135
No tomar aliento para producir sonido	135
La espiración controlada	136
La producción de sonido apoyada	138
Producción del sonido	138
Capítulo 11. Elementos de apoyo y producción del sonido	141
La cara y la garganta	141
La espiración controlada	144
La «ah» susurrada	146

Capítulo 12. Producción de una emisión cantada pura	149
El problema del hábito	149
La «ah» susurrada y la postura de ventaja mecánica	151
La vocalización y el no-hacer	152
Capítulo 13. La voz y su diseño total	159
Notas	163
Bibliografía	171
Índice alfabético	181
Acerca del autor	187