



Orígenes de Estill Voice Training®

Josephine Estill fue cantante, profesora, investigadora de la voz y la innovadora fundadora de Estill Voice Training®. Le impulsaba la pregunta: “¿Cómo estoy haciendo esto?”. A medida que se desarrollaba y crecía como artista de ópera, descubrió que sus profesores no podían responder a su pregunta. Su experiencia la llevó a la escuela de posgrado y a los cursos de ciencias del habla y de la voz (anatomía, fisiología y acústica). En las décadas siguientes, las respuestas que encontró dieron lugar a más preguntas a investigar. El Modelo de Voz Estill surgió de su investigación. Jo Estill creó Estill Voice Training® para ayudar a los oradores y cantantes a aislar y controlar sus estructuras vocales.

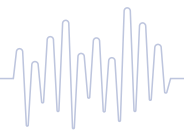
Estill Voice Training® en la actualidad

Estill Voice Training® y su empresa matriz, Estill Voice International, LLC, ofrecen cursos innovadores respaldados por la ciencia de la voz. [Foundations of Estill Voice Training®](#) es un curso online autodirigido que profundiza en los orígenes y la teoría de Estill Voice Training®. El [Level 1: Figures for Voice Control,™](#) dirigido por un Trainer experto, explora el rango de movimientos de cada figura de Estill (estructura vocal) y el sonido que es producido por ese movimiento. Los ejercicios del Nivel 1 conducen a la práctica enfocada y deliberada de cada estructura. [Level 2: Figure Combinations for Six Voice Qualities,™](#) dirigido por un Trainer experto explora las opciones específicas de las Figuras Estill que se combinan para crear seis cualidades vocales. Los ejercicios del Nivel 2 conducen a la práctica enfocada y deliberada de cada cualidad de voz Estill. Los tres cursos son puntos de entrada para la Certificación en el Entrenamiento de la Voz Estill®.

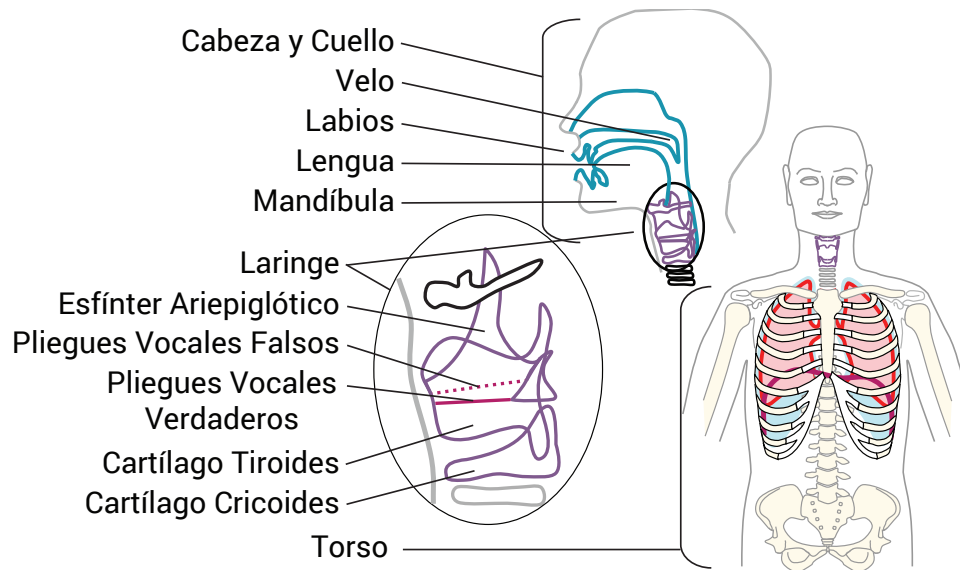
Los Introductory Workshops y los Special Topics se centran en elementos de estos cursos.

Explore lo que puede hacer con su voz para responder a la pregunta “¿Cómo estoy haciendo esto?”



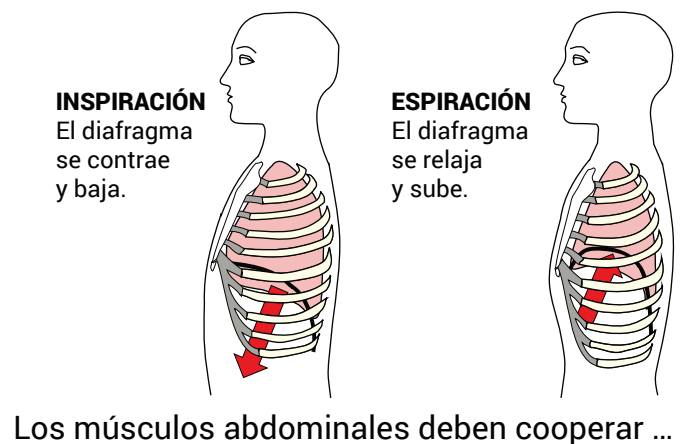
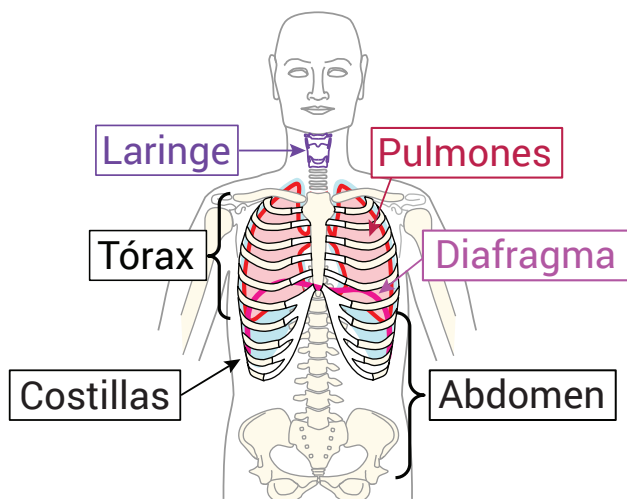


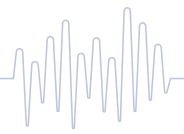
Estill Voice Training® incluye 13 Figuras para el Control de la Voz™



Componentes de la Producción Vocal: Análisis detallado

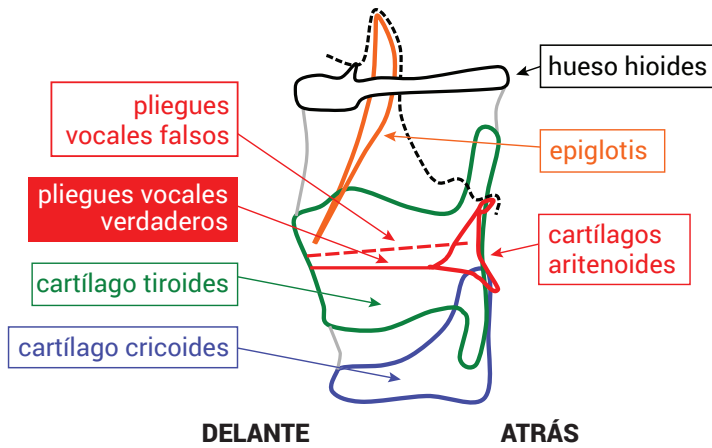
POWER (SISTEMA RESPIRATORIO)



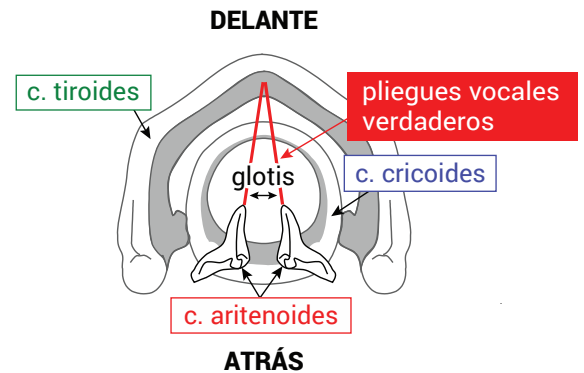


Source (Pliegues Vocales Verdaderos en el interior de la Laringe)

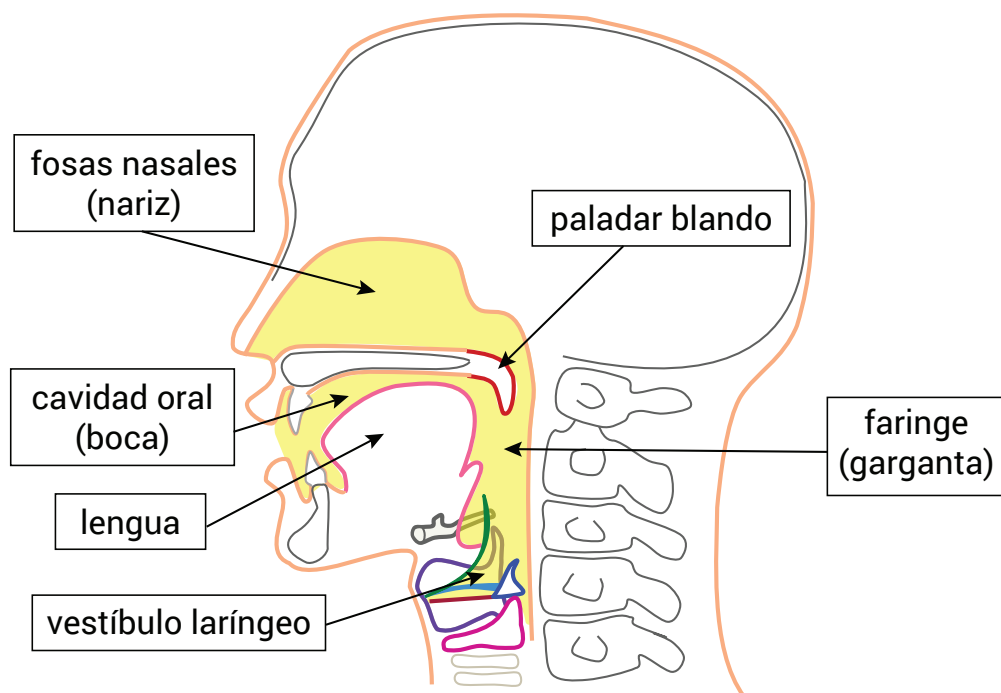
VISTA LATERAL

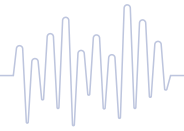


VISTA DESDE ARRIBA



Filter (El Tracto Vocal Resonador)



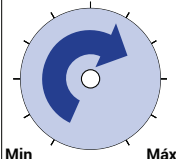


Effort es la clave para desbloquear las opciones en las Figuras para el Control de la Voz.™

Cada Figura se introduce a través de ejercicios sencillos que permiten a los alumnos explorar la conciencia kinestésica de los músculos que controlan varias opciones. “Localizamos el Effort”, “Asignamos un Número” y “Mantenemos el Número” tanto tiempo como se necesite esa opción. Las Relaxation Maneuvers (Maniobras de Relajación) eliminan el esfuerzo y las tensiones extras. Esta conciencia se utiliza para “preprogramar” el sistema para obtener un mayor control y resultados vocales fiables.

Effort

INDICADOR DEL EFFORT



Reglas para Monitorizar el Effort

- 1) Mantener el Effort Vocal Más Cómodo (EVMC) a nivel de los Pliegues Vocales.
- 2) Distinguir un trauma vocal de un dolor muscular.
- 3) Escuchar con más atención a los músculos que a la voz.
- 4) Ninguna Figura se puede dar por dominada hasta que todas las tensiones externas hayan sido liberadas.
- 5) Monitorizar el Effort requiere una atención constante.
- 6) Mantener el Número escogido hasta el final de la respiración.

Regla 4: Ninguna Figura se puede dar por dominada hasta que todas las tensiones externas hayan sido liberadas.

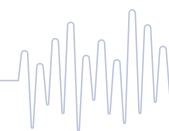
Esto se consigue aplicando las “Relaxation Maneuvers” (Maniobras de Relajación) para asegurarse de que el orador o el cantante utiliza sólo lo necesario, ¡nada más!

Maniobras de Relajación

1?4
7?9

Localizar el Effort
Asignarle un Número
Mantener el Número
Realizar las Maniobras de Relajación

Maniobra	Liberar tensiones
Respirar	-en los pliegues vocales
Masajear cara y Labios	-en los músculos faciales
Caminar energéticamente	-en los músculos respiratorios
Mover la Lengua alrededor	-en la lengua y los dientes
Masticar	-en la mandíbula
Emitir vocales suaves y cortas	-asociadas a la fonación
Hablar normal	-asociadas al habla
Cantar una / η /	-asociadas al canto
Cantar o recitar	-asociadas a tareas vocales complejas



Recordatorios sobre las Opciones de las Figuras

Los Onsets pueden ser muy útiles para prepararnos en el uso de una cualidad de voz en concreto. Podemos usar Glottal para Speech, Aspirate para Falsetto, Smooth para la Ópera, Glottal o Smooth para Belt.

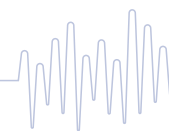
True Vocal Folds: Onset/Offset

	 Glottal	 Aspirate - Abrupt or Gradual	 Smooth
Acción	Cierre TVF precede/ finaliza al flujo de aire	Flujo de aire continuo mientras los TVF se abren/cierran abruptamente o gradualmente	El movimiento de los TVF y el flujo del aire comienzan/terminan a la vez, sin ruidos asociados
Prompt	Di "oh - oh". Parada antes/después del tono	usa una "h" aspirada - el tono comienza/termina tras un <i>pop</i> o un <i>suspiro</i>	Usa una "y" para practicar los inicios, el tono comienza/ termina <i>sigiloso</i>
Señal con la mano			
Locus Effort	A nivel de la glotis y en los músculos de la respiración.		

Los pliegues vocales falsos ayudan a los verdaderos a cerrar la laringe en la deglución, al hacer fuerza y al toser. Desgraciadamente, también pueden Constrict cuando estamos nerviosos o preocupados por la nota o frase musical que tenemos que hacer. Afortunadamente, podemos aprender a controlar los False Vocal Folds. ¡Intente Retract la mayor parte del tiempo! Es una característica central de Sob y se requiere para un canto saludable en Twang, Ópera y Belt.

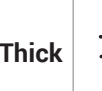
False Vocal Folds

	 Constrict	 Mid	 Retract
Acción	Los FVF se cierran hacia la línea media interrumpiendo la vibración de los TVF	FVF a medio camino entre un cierre apretujado y una apertura completa	Los FVF se apartan, facilitando una vibración eficiente de los TVF
Prompt	Gruñir, hacer fuerza	Respiración en reposo	Reír, llorar
Señal con la mano			
Locus Effort	En el cuello y/o sobre los TVF.		



Los iconos de la izquierda y de la opción de Body-Cover Thick representan el “modelo de dos masas” del borde inferior y superior de los pliegues vocales verdaderos que se mueven hacia dentro y hacia fuera durante la vibración. Thick Folds se utiliza en las cualidades de Speech y Opera, Thicker Folds (aún más gruesos) en Belt, Stiff para Falsetto, Thin para el “Cry” que se usa en Pop, en Twang y Opera. Slack se utiliza en música comercial contemporánea (CCM).

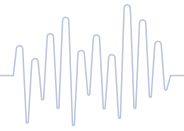
True Vocal Folds: Body-Cover

				
Acción	irregular, pulsos de vibración	vibración regular, fase de cierre relativamente larga	vibración regular, fase de cierre relativamente corta	vibración regular, fase de cierre corta o ausente
Prompt	<i>Crujir</i> la voz, usando el mínimo aire	suenan <i>fuerte</i> , usa un Glottal Onset	suenan <i>suave</i> , usa un Smooth Onset	<i>sopla</i> el tono, usa un Aspirate Onset
Señal con la mano				
Locus Effort	A nivel de la glotis, en los músculos de la respiración, en el posicionamiento de los cartílagos laríngeos.			

Thyroid Cartilage Tilt se produce de forma natural cuando nos movemos hacia la mitad superior de nuestro rango. También es un “atractor state” en la mayoría del canto, particularmente cuando se espera que el tono sea “más dulce” o “más claro” que el tono del habla. High Effort Tilt tenderá a hacer Opción de Body-Cover “más fina”. Vertical Thyroid es esencial en las recetas de Speech y Falsetto; Thyroid Tilt aparecerá en Sob/Cry y se utilizará también en Twang y Ópera. Añadir Thyroid Tilt puede aclarar y suavizar el tono en Falsetto y en Speech y puede añadir vibrato.

Thyroid Cartilage

		
Acción	El cartílago se mantiene en posición vertical	El cartílago se inclina hacia delante, los TVF se alargan, los bordes se afinan
Prompt	Relajado, aburrido, usa Pliegue Blando	Gimotear, llorar
Señal con la mano		
Locus Effort	Músculos de la laringe y del cuello, incluyendo el músculo cricotiroides, los supra-hioideos y los constrictores faríngeos.	



Cricoid Cartilage Tilt se produce de forma natural cuando gritamos (¡y que sea un ruido alegre, por favor!). Vertical Cricoid es la norma en la mayoría de las tareas vocales. Cricoid Tilt es fundamental para una cualidad de Belt eficiente y saludable. Cricoid Tilt también puede utilizarse en la música contemporánea-comercial, donde la forma de cantar el blues y el gospel han tenido influencia en el estilo.

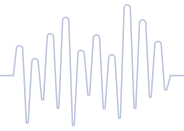
Cricoid Cartilage

	 Vertical	 Tilt
Acción	El cartilago se mantiene en posición vertical	El cartilago se inclina hacia delante, los TVF se acortan, los bordes se engrosan
Prompt	Relajado, aburrido, usa Pliegue Blando	Gritar, llamar a alguien a lo lejos
Señal con la mano		
Locus Effort	Músculos de la laringe y del cuello, incluyendo musculatura extrínseca laríngea y constrictores faríngeos.	

La altura de la laringe varía todo el tiempo. Pruebe a tragar o bostezar. La laringe también tiende a moverse hacia arriba para las frecuencias agudas y hacia abajo para las graves (a menos que tenga un “atractor state” entrenado para una posición). Low Larynx produce una resonancia “oscura” y de peso grave. High Larynx sube los agudos para un sonido más “brillante”. Una postura de Low Larynx en un número muy alto se utiliza en la Cualidad de Sob; Una muy High Larynx en Twang y Belt. ¡Opera requiere una Low Larynx, pero no al mismo extremo que en Sob!

Larynx

	 Low	 Mid	 High
Acción	la laringe está más baja de lo que el pitch requiere, se alarga el tracto vocal y se oscurece el tono	la altura de la laringe es la adecuada al pitch con la menor inversión de Effort	la laringe está más alta de lo que el pitch requiere, se acorta el tracto vocal y el tono es más brillante.
Prompt	Haz sob en silencio, desciende la laringe, imita a una cantante de <i>ópera</i>	Sirenea en silencio, encuentra el menor Effort para el pitch, imita una voz <i>estándar</i>	haz en silencio el sonido de un ratón, eleva la laringe, imita a un niño <i>pequeño</i>
Señal con la mano			
Locus Effort	Músculos que se unen a la laringe desde arriba y abajo.		



El velo es como una puerta en el pasaje que conduce a la parte posterior de la nariz, llamada puerta velofaríngea. La puerta velofaríngea se abre y se cierra rápidamente mientras hablamos. Un Low Velum bloquea la cavidad bucal para las resonancias sólo nasales de M, N y NG; un High Velum bloquea la nariz para la resonancia sólo oral identificada con las vocales en inglés; Mid resulta útil para las vocales nasalizadas en francés. “¿Bon?” Low Velum en La Sirena (the Estill Siren) y High Velum para todas las cualidades de EVT, excepto para Nasal Twang, que utiliza Mid Velum.

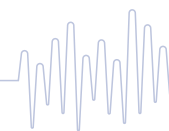
Velum

	 Low	 Mid	 High
Acción	El velo y la lengua sellan la parte de atrás de la boca. El Puerto V-F está abierto: el tono sale por la nariz	El velo está entre la lengua y la parte trasera de la garganta. El Puerto V-F está entreabierto: el tono sale por nariz y boca	El velo está arriba contra la pared de la garganta. El Puerto V-F está cerrado: el tono sale por la boca
Prompt	Di “ng”. Mirenea usando el Test Nasal: el tono se apaga y se enciende	Atenúa el tono nasalizando todo el tiempo, usa el Test Nasal: el tono fluctúa	Haz como que tu nariz está bloqueada por un mal resfriado, usa el Test Nasal: no hay cambios en el tono
Señal con la mano			
Locus Effort	Músculos que se unen al velo desde arriba y abajo.		

La lengua recibe mucha atención en Estill Voice Training® porque la forma en que la controlamos influye en la conformación del tracto vocal y en el movimiento de la laringe. Sin control, el movimiento de la lengua para las vocales y consonantes puede cambiar el color vocal e incluso desestabilizar la vibración de los pliegues vocales. Cuando los cantantes experimentan este tipo de cambios, harán cualquier cosa para solucionarlos, ¡incluso hacer fuerza en exceso! Adoptamos habitualmente High Tongue y exploramos todas las opciones.

Tongue

	 Low	 Mid	 High	 Compress
Acción	El dorso y los laterales presionan hacia abajo al nivel de los molares inferiores	El dorso y los laterales rondan entre los molares inferiores y superiores	El dorso y los laterales se elevan al nivel de los molares superiores	El dorso presiona hacia adelante mientras la punta empuja hacia atrás
Prompt	enfía una <i>patata caliente</i> en tu boca, prepárate para bostezar	puedes respirar tranquilamente por la boca	Di “yiii”, mantén el contacto entre la lengua y los molares	Comienza con Alta y contrae la lengua de adelante a atrás
Señal con la mano				
Locus Effort	Músculos que están en la lengua y unidos a ella, sintiendo el control independiente de la raíz y el dorso con respecto al borde y la punta.			



Estrechamos de forma natural el Aryepiglottic Sphincter (AES) cuando imitamos animales o personajes de dibujos animados con voces pequeñas, agudas, brillantes y “penetrantes”. El reto de estrechar el AES es mantener esos FVFs en Retraction. A menudo practicamos esta opción con Mid Velum (resonancia nasalizada) para minimizar los riesgos. Wide AES es una característica central de la cualidad de Sob. Narrow AES es una característica Twang (Nasal y Oral) y de nuestras recetas Opera y Belt. Al igual que Thyroid Tilt, Narrow AES puede variar de poco a mucho (número de effort de bajo a alto) para cambiar el color de cualquier cualidad vocal y facilitar la proyección y la potencia de la voz hablada.

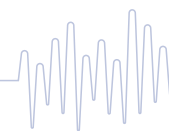
Aryepiglottic Sphincter

	 Wide	 Narrow
Acción	el AES se relaja y el espacio por encima de los pliegues vocales se abre de adelante a atrás	el AES se activa y el espacio por encima de los pliegues vocales se estrecha de adelante a atrás
Prompt	Respira silenciosamente, prepárate para hacer Sob	“Ña ña”, imita a una gaita, a una bruja malvada
Señal con la mano		
Locus Effort	En el anillo ariepiglótico (el collar que hay sobre los pliegues), con la participación de músculos en la lengua y la faringe.	

La mandíbula desempeña naturalmente un papel en la producción de los sonidos del habla y en actividades como masticar. Observamos que los oradores y los cantantes “sostienen” sus mandíbulas de diferentes maneras para la presentación del personaje y la producción de sonido. Todas las recetas de cualidades vocales de EVT utilizan Mid Jaw, pero se exploran otras opciones. Jo Estill observó que Back Jaw amplía el espacio de resonancia de la garganta. Se supone que la mandíbula se mueve con facilidad durante el discurso y la producción de palabras, independientemente de la altura de la laringe, independientemente del movimiento de la lengua. Preste atención a la aplicación de las Relaxation Maneuvers para asegurarse de que sea así especialmente en esta estructura.

Jaw

	 Forward	 Mid	 Back	 Drop
Acción	La barbilla avanza hasta que los dientes de abajo está por delante de los de arriba. <i>Una submordida</i>	La barbilla está en la posición en la que los dientes inferiores están ligeramente detrás de los superiores. Es una mordida <i>normal</i>	La barbilla lleva a los dientes inferiores hacia atrás, por detrás de los de arriba, una sobre <i>mordida</i>	La boca está abierta todo lo posible sin que sea incómodo
Prompt	dirige a tu barbilla, la mandíbula sobresale hacia adelante	Respira silenciosamente por la boca	Tira de la mandíbula hacia atrás	Deja caer la boca como cuando te asombras mucho - como cuando vas al dentista
Locus Effort	En los músculos que mueven la mandíbula.			



Los labios intervienen naturalmente en la producción de los sonidos del habla. Se “fruncen” para la W, se cierran con holgura para la M y se cierran con fuerza para la B y la P. Tienden a redondearse cuando pasamos de la A a la O y a la U. Las lenguas y los dialectos tienen diferentes patrones de movimiento de los labios. Protrude Lips añaden longitud al tracto vocal, “oscureciendo” el tono; Spread Lips acortan el tracto vocal y “hacen brillar” al tono. Todas las recetas de cualidades vocales de EVT utilizan Mid Lips, pero se exploran otras opciones.

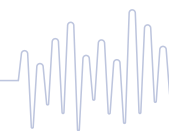
Lips

	 Protrude	 Mid	 Spread
Acción	Los músculos alrededor de los labios se contraen y empujan los labios hacia adelante, el tracto vocal se alarga	Los músculos que rodean los labios están relajados	Los músculos que hacen que las comisuras de la boca se estiren se activan, haciendo que el tracto vocal se acorte
Prompt	<i>Frunce los labios, pon boca de pez</i>	Relaja los músculos alrededor de la boca	Sonríe ampliamente, estirando las comisuras hacia los laterales
Locus Effort	Los músculos que rodean los labios y los músculos que los retraen.		

En nuestros cursos, hacemos que los estudiantes firmen sus nombres con la mano suspendida sobre el papel... y luego vuelven a firmar con la mano y el antebrazo apoyados en la mesa. Experimentamos más estabilidad y control en nuestra escritura manual (una tarea de motricidad fina) cuando “anclamos” nuestra mano en la superficie de escritura. Head & Neck Anchor estabiliza el tracto vocal de forma similar para que los pequeños músculos que intervienen en la producción de la voz puedan trabajar de forma más eficiente (los músculos de los pliegues vocales no son mucho más largos que la uña del pulgar). Head & Neck Anchor aparece en la receta de Sob, Opera y Belt pero puede utilizarse para estabilizar la producción en cualquier cualidad.

Head & Neck

	 R Relax	A Anchor
Acción	Los músculos posturales que mantienen la cabeza están relajados, el armazón del tracto vocal está suelto	Los músculos posturales que mantienen la cabeza están activos, el armazón del tracto vocal está estabilizado
Prompt	Respira silenciosamente, masajea los ECM	Infla tus narinas, haz como si fueras a estornudar, muerde una manzana
Señal con la mano		
Locus Effort	Músculos en el paladar y en la nasofaringe, esternocleidomastoideos y nuca.	



El Torso es Anchor de forma natural cuando nos mantenemos erguidos y “fuertes”. Los músculos de la espalda y el pecho se comprometen de manera que parecen “soportar” la respiración y añadir más potencia a la voz. Los músculos abdominales son libres de moverse para la inhalación y para el sutil control del aliento exhalado “variando libremente” con lo que encuentra en la laringe y el tracto vocal en su salida. Torso Anchor es necesario para Sob, Ópera y Belt.

Torso

	 R Relax	A Anchor
Acción	Los músculos de los hombros y la espalda están relajados	Los músculos de los hombros y la espalda están activados mientras el movimiento respiratorio permanece libre
Prompt	Relajado, informal, un poco flojo	Sé un súper héroe, prepárate para la acción, listo para dirigir
Señal con la mano		
Locus Effort	Músculos pectorales, dorsales anchos y cuadrado lumbar.	

LA SIRENA (THE ESTILL SIREN) ES UN GRAN “COMPROBADOR DEL ESTADO VOCAL”

La Sirena (the Estill Siren) es un ejercicio similar a un gimoteo que se utiliza para establecer que la voz está en buen estado de funcionamiento, calentada y lista para funcionar. También se puede utilizar para afinar la memoria muscular de los pitches y las melodías, y para comprender mejor cómo ampliar el rango.

Practica la Sirena con Música

Sirenear la canción:

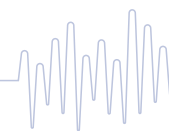
Recuerda FVF [←→], Thyroid Cartilage Tilt, Smooth Onset con Thin Folds en una / ɪ / como en “bingo” para mantener la High Tongue.

“Mirenear” la canción:

FVF [←→], Thyroid Cartilage Tilt, Smooth Onset con Thin Folds en una / ɪ / como en “bingo” para mantener la High Tongue y ... articula las palabras. Permite que la parte delantera de la lengua (punta y dorso), labios y mandíbula se muevan libremente al pronunciar todas las consonantes y vocales mientras controlas la parte trasera de la lengua (que permanece High, como en la posición de “bingo”).

Saca las vocales (nota a nota):

Sirenea cada nota para “preparar” el pitch... comprueba que estas usando FVF Retract [←→]. Mirenea la vocal... Lentamente separa el Velum de la Tongue, manteniéndola High, sin ruido. Mantén tus números de Effort hasta el final de la respiración. Respira y sigue con la siguiente nota.

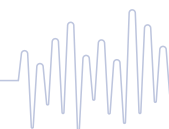


Acerca de los “Attractor States”

Los sistemas complejos, como la producción de voz, se estabilizan en algunas condiciones y se desestabilizan en otras. Los attractor states son las “configuraciones predeterminadas” estables a las que la voz se ve arrastrada en diferentes condiciones. Por ejemplo, el cantante no entrenado preferirá TVF Body-Cover Thick para pitches graves, Stiff para los agudos. En este ejemplo, la biomecánica vocal natural y la aerodinámica entran en juego. Pero los “valores predeterminados” estables también pueden surgir del hábito, el condicionamiento y el entrenamiento. Un ejemplo de esto es el cantante entrenado en un estilo Operístico que le ha habituado a usar una Low Larynx. Los attractor states hacen que una opción sea más fácil que otra en el Level 1 y que una cualidad sea más fácil que otra en el Level 2, y que ambas opciones y cualidades sean más fáciles en una parte del rango que en otra. El siguiente cuadro puede utilizarse para explorar sus attractor states. ¿Cómo utiliza normalmente su voz al hablar o al cantar?

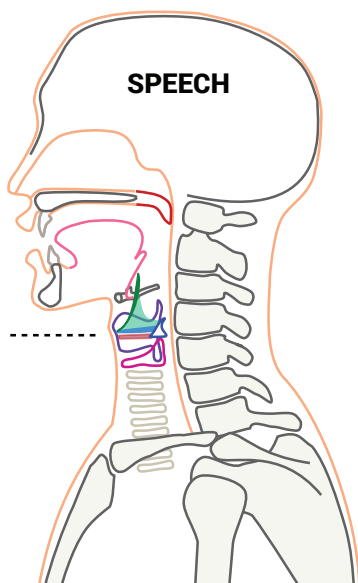
¿Cuál es su attractor state para hablar y para cantar?

TVF On/Offs			FVF			TVF Body-Cover				THY		CRI		AES		LARYNX		
TONGUE				VELUM			JAW				LIPS			H&N		TOR		



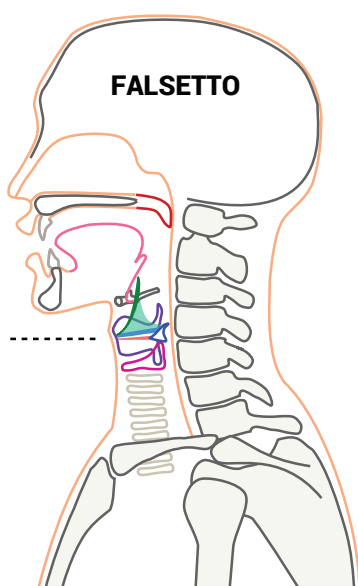
Acerca de las Cualidades Vocales Estill

Jo Estill desarrolló “recetas” muy específicas (como ella las llamaba) para 6 cualidades vocales distintas. Estas “recetas” se utilizaron como Figuras avanzadas para el Control de la Voz,™ ejercicios avanzados en “Craft”. En el Level 2, los estudiantes utilizan estas Figuras para aprender los principios que los prepararán para “mezclar” cualquier cualidad de voz que quieran elegir. En las siguientes páginas, se presentan las “recetas” de Jo Estill, por si tienen oportunidad de explorarlas durante este workshop.



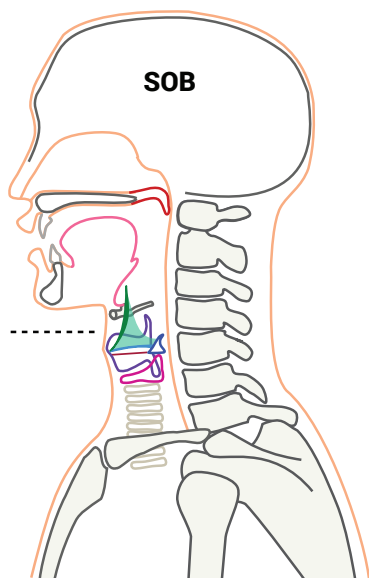
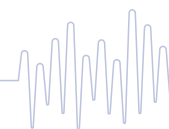
TVF On/Offs			FVF			TVF Body-Cover				THY		CRI		AES		LARYNX		
X				X			X			X		X		X			X	
Glottal	Aspirate	Smooth	Constrict	Mid	Retract	Slack	Thick	Thin	Stiff	Vertical	Tilt	Vertical	Tilt	Wide	Narrow	Low	Mid	High

TONGUE				VELUM			JAW				LIPS			H&N		TOR	
	X					X		X				X		X		X	
Low	Mid	High	Compress (advanced)	Low	Mid	High	Forward	Mid	Back	Drop	Protrude	Mid	Spread	Relax	Anchor	Relax	Anchor



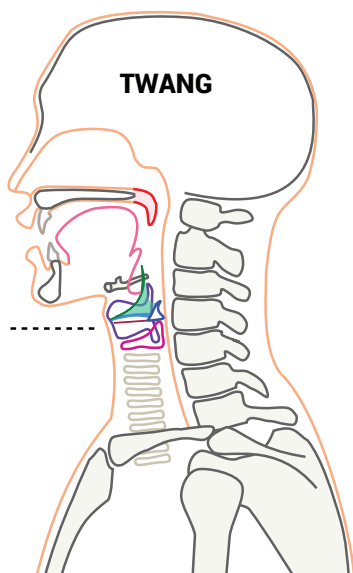
TVF On/Offs			FVF			TVF Body-Cover				THY		CRI		AES		LARYNX		
	X			X					X			X		X			X	
Glottal	Aspirate	Smooth	Constrict	Mid	Retract	Slack	Thick	Thin	Stiff	Vertical	Tilt	Vertical	Tilt	Wide	Narrow	Low	Mid	High

TONGUE				VELUM			JAW				LIPS			H&N		TOR	
	X					X		X				X		X		X	
Low	Mid	High	Compress (advanced)	Low	Mid	High	Forward	Mid	Back	Drop	Protrude	Mid	Spread	Relax	Anchor	Relax	Anchor



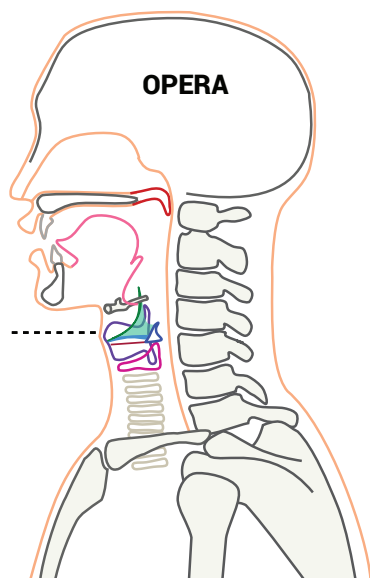
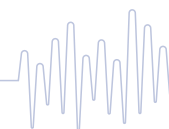
TVF On/Offs			FVF			TVF Body-Cover			THY		CRI		AES		LARYNX		
		X			X			X		X	X		X		X		X
Glottal	Aspirate	Smooth	Constrict	Mid	Retract	Slack	Thick	Thin	Stiff	Vertical	Tilt	Vertical	Tilt	Wide	Narrow	Low	High

TONGUE				VELUM			JAW				LIPS		H&N		TOR		
		X				X		X				X			X		X
Low	Mid	High	Compress	Low	Mid	High	Forward	Mid	Back	Drop	Protrude	Mid	Spread	Relax	Anchor	Relax	Anchor



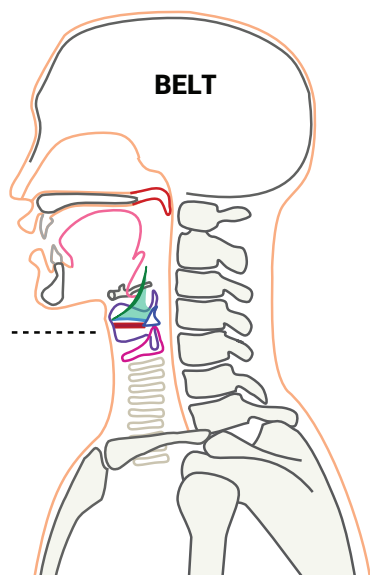
TVF On/Offs			FVF			TVF Body-Cover				THY		CRI		AES		LARYNX		
Glottal Aspirate Smooth			Constrict Mid Retract			Slack Thick		Thin Stiff		Vertical Tilt		Vertical Tilt		Wide Narrow		Low Mid High		

TONGUE				VELUM			JAW				LIPS		H&N		TOR				
Low Mid		High Compress (advanced)		Low Mid		High		Forward Mid		Back Drop		Protrude Mid		Spread		Relax Anchor		Relax Anchor	



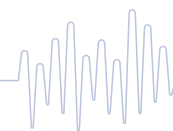
TVF On/Offs			FVF			TVF Body-Cover			THY		CRI		AES		LARYNX		
		X			X		X	X		X	X	X		X	X		
Glottal	Aspirate	Smooth	Constrict	Mid	Retract	Slack	Thick	Thin	Stiff	Vertical	Tilt	Vertical	Tilt	Wide	Narrow	Low	High

TONGUE			VELUM			JAW			LIPS			H&N		TOR	
		X	X		X		X			X			X		X
Low	Mid	High	Compress (advanced)	Low	Mid	High	Forward	Mid	Back	Drop	Protrude	Mid	Spread	Relax	Anchor



TVF On/Offs			FVF			TVF Body-Cover			THY		CRI		AES		LARYNX		
X		X			X		X		X			X		X			X
Glottal	Aspirate	Smooth	Constrict	Mid	Retract	Slack	Thick	Thin	Stiff	Vertical	Tilt	Vertical	Tilt	Wide	Narrow	Low	High

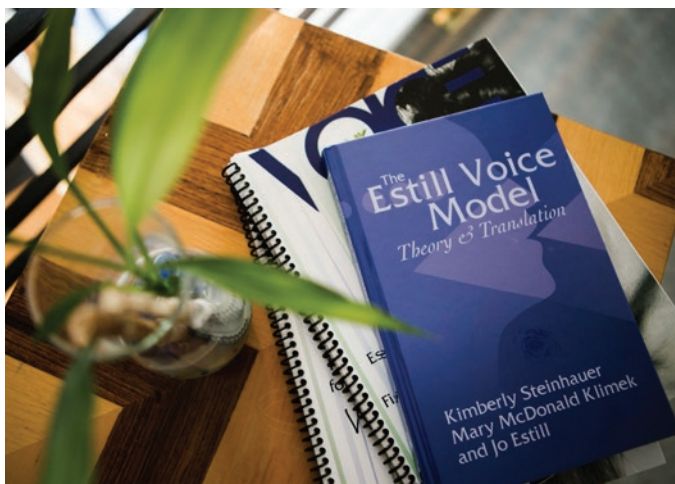
TONGUE			VELUM			JAW			LIPS			H&N		TOR	
		X		X		X				X			X		X
Low	Mid	High	Compress (advanced)	Low	Mid	High	Forward	Mid	Back	Drop	Protrude	Mid	Spread	Relax	Anchor



¿Qué sería lo siguiente?

Cuando sientas, veas y escuches cómo conocer más sobre la voz se convierte en tener más poder sobre la voz, querrás explorar estas opciones de Estill Voice International.

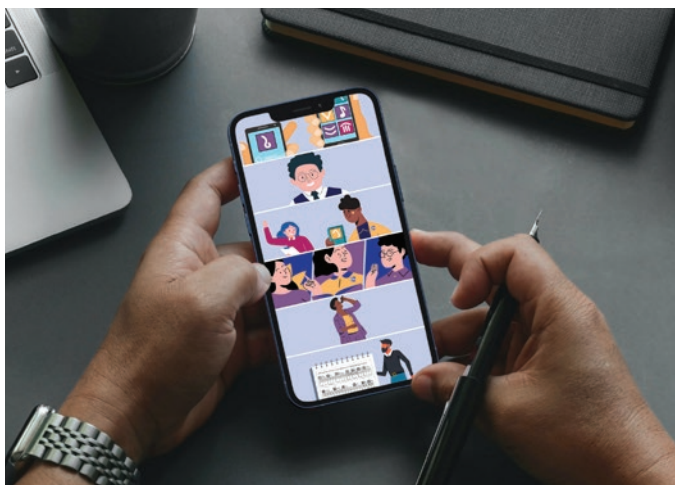
PARA CONOCER MÁS A FONDO...



PARA TENER FEEDBACK VISUAL...



PARA EJERCICIOS ESPECÍFICOS...



PARA DIVERTIRTE PRACTICANDO...



[FIND A COURSE](#)

[FIND A TRAINER](#)

[GET CERTIFIED](#)