

PROCESO DE LA FORMACIÓN DE LA VOZ HABLADA Y CANTADA
PARA LA UNIDAD DE APRENDIZAJE DE
CONJUNTOS CORALES

Horacio Antonio Rico Machuca
Marina Vladimirovna Romanova Shishparynko

La problemática que enfrenta el estudiante en las prácticas vocales en la escena, abre la necesidad de abrir investigaciones donde se analicen varios aspectos que son determinantes para el buen funcionamiento de la emisión vocal, ya sea hablada o cantada, así como generar las estrategias de entrenamiento para su proyección expresiva-artística en la escena; algunos de estos aspectos son: la fisiología del aparato fonador, el mecanismo de la voz, la respiración, posición y función de los órganos en la boca, los resonadores, la emisión, clasificación de la voz, articulación, dicción, interpretación, etc.

El cantante de coro tiene una función compleja en la emisión vocal, ya que está implícito eventualmente en el movimiento corporal, a veces en posiciones incómodas que tienen como consecuencia el bajo rendimiento de una aceptable calidad vocal.

Una de las grandes estudiosas del fenómeno de la voz cantada y hablada es Madeleine Mansion¹, quien dice en una de sus libros:

- *“Cantar es un acto sencillo y natural en sí; de nada sirve complicarlo, si bien es necesario establecer rigurosamente sus bases: respiración, resonancia, emisión, articulación”*².

- *“Así como la verdad es única, no hay más que un método de canto verdadero –el arte pedagógico del profesor estriba en saber adaptar a cada uno de sus alumnos la aplicación de dicho método; ya que, siendo el instrumento Voz parte del órgano humano, no existen, por lo tanto, dos voces iguales”*³.

Y continúa diciendo:

¹ Cantante y pedagoga en el Conservatorio Internacional de París. Autora de los artículos “La necesidad de la enseñanza de la técnica vocal a los niños” y La psicología en la Pedagogía vocal”.

² MANSION, Madeleine. *El Estudio del Canto. Técnica de la voz hablada y cantada*. Buenos Aires. 2002. Págs. 14.

³ Íbidem 2. Pág. 15.

- *“Habrá quien se pregunte: “¿Para qué cantar?”. Esas personas no tienen la menor idea del aporte físico y moral que representa el estudio del canto. Y sin embargo. ¡Qué fuente de provecho es éste para la salud!: proporciona una respiración amplia y profunda, favorece el desarrollo de los músculos del tórax, el control de la respiración, el enderezamiento del busto, el masaje vibratorio por el empleo de los resonadores, etc. Los ejercicios respiratorios, al efectuarse forzosamente por la nariz, revelan las obstrucciones que se presentan (vegetaciones, desviación del tabique, amígdalas demasiado desarrolladas, etc.) Una visita al laringólogo y un tratamiento adecuado acabarán rápidamente con dichos obstáculos, que son, por otra parte, causantes de más de un malestar físico. A veces basta con mejorar el estado de las vías respiratorias superiores, dándoles mayor permeabilidad o suprimiendo algún elemento infeccioso, para establecer correctamente el juego de la ventilación pulmonar y la oxigenación de la sangre. En lo que respecta a la gimnasia respiratoria, indispensable para el trabajo vocal, su efecto sobre la patología pulmonar no deja de ser saludable. La práctica del control respiratorio actúa sobre los centros nerviosos, equilibrándolos. Inclusive la belleza resulta favorecida, gracias a la actitud exigida por el entrenamiento vocal, por lo regular a través del canto: enderezamiento del busto, soltura de la cabeza, movilidad de la cara y la obligación, por parte del practicante (actor o cantante), de cuidar más que nadie de su aspecto físico. Moralmente, como todas las artes, el canto educa, afina, libera, da fuerza y coraje para sobrellevar las dificultades de la vida. Es, en medio de las preocupaciones cotidianas, una ventana abierta a lo ideal. En una palabra, el canto origina una plenitud física y moral que da a la vida todo su valor espiritual”⁴.*

El aparato vocal es un mecanismo sumamente complejo; en él están comprendidos un número incalculable de nervios, vasos sanguíneos, músculos, cartílagos, etc. Se divide en tres partes bien definidas:

1.- **El aparato respiratorio**, donde se almacena y circula el aire. Está integrado por la nariz, la tráquea, los pulmones y el diafragma (ver figuras 1 y 2). El aire que penetra la nariz (o por la boca), pasa por la tráquea, especie de tubo largo que se divide en dos a la entrada de los pulmones. Los pulmones, masas esponjosas y esencialmente extensibles, constituyen nuestro receptáculo de aire. Están contenidos en la caja torácica (ver figuras 3 y 4). Esta caja ósea está formada, de cada lado, por doce costillas (huesos curvos y chatos) fijadas todas por detrás en la columna vertebral. De estas costillas, sólo siete están fijadas separadamente por el esternón, por delante (ver figura 3, “caja torácica”). De las restantes, las tres falsas costillas están unidas conjuntamente al esternón por un cartílago, y las dos

⁴ Íbidem 2. Págs. 19-20.

costillas flotantes están libres hacia adelante. En la inhalación, al hincharse los pulmones, las costillas se separan y la caja torácica se dilata.

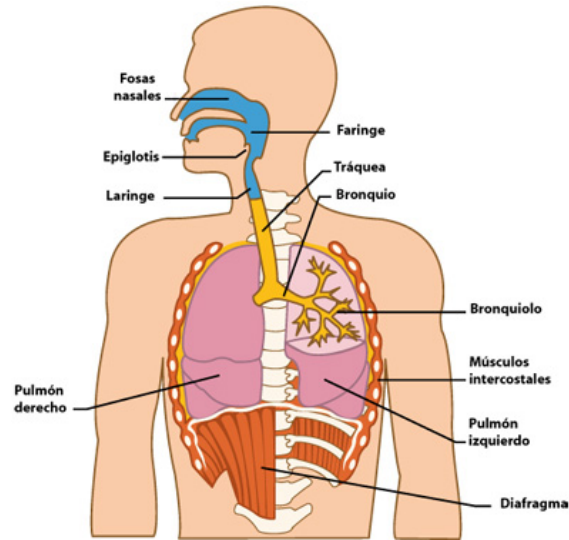


Fig. 1

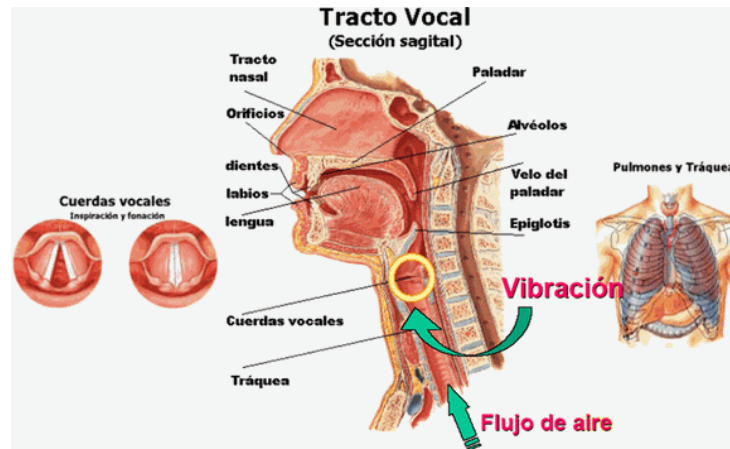


Fig. 2

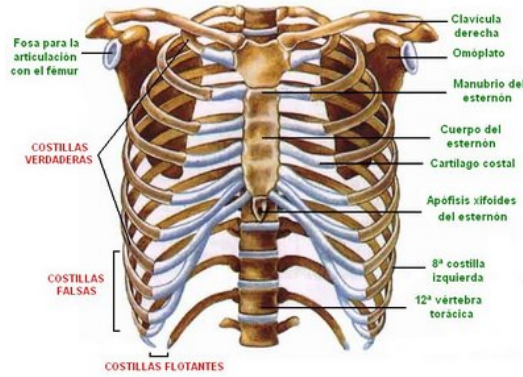


Fig. 3

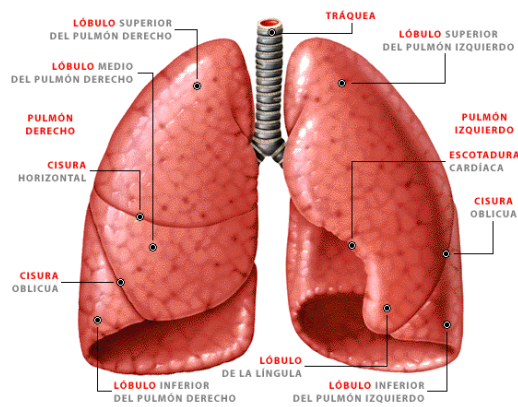


Fig. 4

La elasticidad de la caja torácica está asegurada por los músculos intercostales, por los cartílagos que sirven para unir las costillas y, finalmente, por el diafragma, ancho músculo transversal que separa los órganos respiratorios de los digestivos (ver figs. 1 y 2). El diafragma desciende durante la inhalación, para dejar lugar a los pulmones (fig. 5).

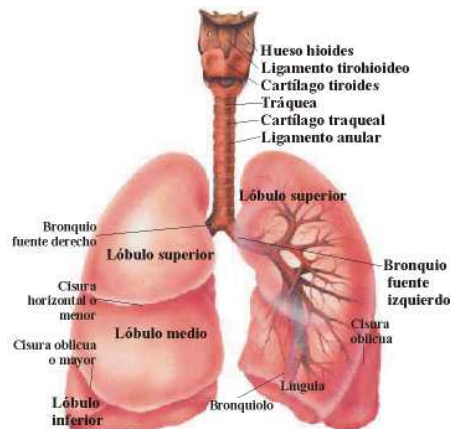


Fig. 5

2.- **El aparato de la fonación**, en el que el aire se transforma en sonido al pasar entre las cuerdas vocales. El aparato de la fonación está constituido por la laringe y las cuerdas vocales (fig.6).

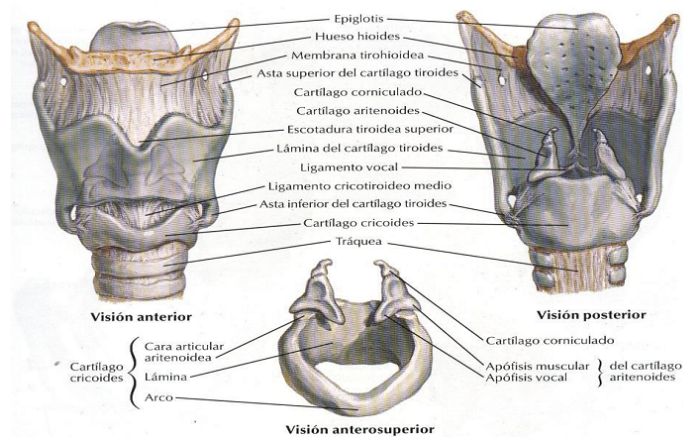


Fig. 6

La laringe se halla a continuación de la tráquea, prolongándola hacia arriba. Situada en el interior del cuello, la laringe da lugar a la protuberancia denominada “manzana de Adán”. Su forma es la de un embudo, cuya parte más estrecha, adaptada a la tráquea, es ocluida por las cuerdas vocales cuando éstas se tienden en la vibración.

Numerosos huesos, ligamentos, cartílagos, la componen. Es en la laringe donde se encuentran las *cuerdas vocales*, que no tienen de cuerdas más que el nombre, ya que son ligamentos fijados a la laringe a lo largo de su borde interno, contrariamente a las cuerdas de un instrumento, fijadas a él solo en sus extremos. Se denomina *glotis* el espacio comprendido entre los dos bordes libres de los ligamentos-cuerdas vocales. *La glotis* se abre para la aspiración y se cierra para la fonación (fig. 7).

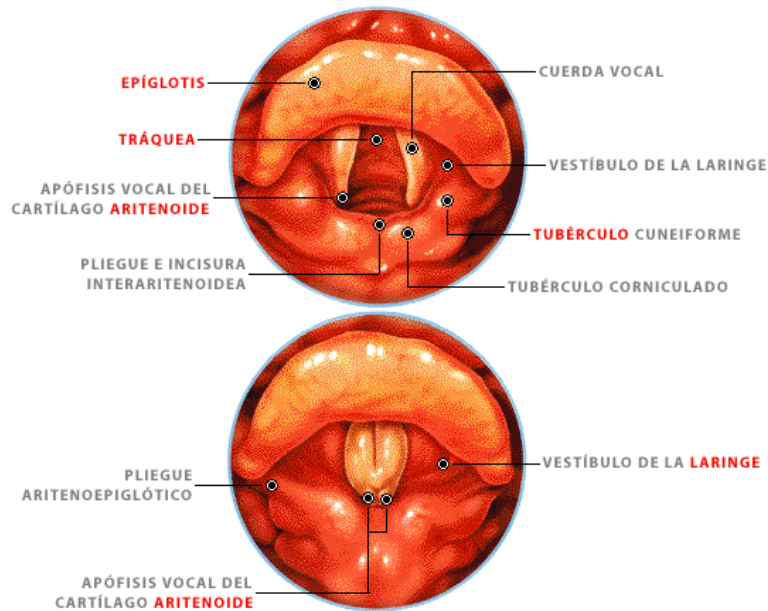


Fig. 7

3.- **El aparato resonador**, donde el aire, transformado en sonido, se expande, adquiriendo su calidad y su amplitud. El sonido producido por la sola vibración de las cuerdas vocales es muy tenue. Para adquirir su brillo, su amplitud, su redondez, debe pasar por los resonadores, así como el sonido producido por una cuerda de violín debe resonar en la caja de madera del instrumento para resultar musical. Los resonadores de la voz humana son numerosos y se podría, incluso, sostener que el esqueleto entero toma parte en la resonancia vocal. Los resonadores más importantes se encuentran en los huesos de la cabeza, y son: *el paladar óseo*, *los senos* (maxilares, esfenoidales y frontales), *el cavum* y *la faringe*. En las notas graves, los huesos del pecho aportan también gran riqueza a la resonancia. La belleza de la voz, su timbre, su amplitud, dependen mucho más de la calidad de los resonadores que de las cuerdas vocales mismas.

El mecanismo de la voz, es el siguiente:

-Por la **inhalación**, los pulmones, es decir los fuelles, se llenan de aire. Este aire es el que se transforma en sonido.

-En la **exhalación**, las cuerdas vocales se tienden y se acercan suficientemente entre sí para vibrar al paso del aire.

-Este aire, transformado en sonido, se dirige hacia los resonadores, donde adquiere su amplitud y su calidad, antes de ser expulsado.

“La respiración es al cantante lo que el arco al violinista. Es imposible ser buen violinista sin tener un buen golpe de arco. De igual modo, no se es buen cantante si no se posee un perfecto control de la respiración”⁵.

El estudio de la respiración es la base de la técnica vocal. Existen varias formas de respiración:

-Respiración profunda, es la que llena por completo los pulmones, haciendo descender el diafragma y dilatando las costillas.

-Respiración costo-abdominal, es la ampliación de la respiración natural, o sea, la del sueño.

-Control respiratorio, es el que aplicamos inconscientemente en la palabra. Al hablar, aspiramos rápidamente y regulamos la emisión del aire de acuerdo a la extensión de la frase.

Todo el aire inhalado debe transformarse en sonido para que éste sea lleno y puro. El aire inhalado debe fluir lentamente, en la columna ascendente, de la caja torácica hacia los resonadores y permanecer como en suspenso en la boca antes de ser emitido. De este modo se logrará controlar su emisión en el molde vocal, constituido por los órganos de la boca y los demás resonadores.

Es indispensable efectuar diariamente ejercicios de respiración profunda, no porque en la voz hablada o cantada haya que respirar siempre profundamente, sino para lograr la fuerza, la docilidad y el control absoluto de los músculos de la respiración.

La inhalación debe realizarse siempre por la nariz, en la que se filtra y se calienta el aire antes de llegar a la garganta. Sin embargo, eso no implica la necesidad de cerrar la boca para cada inhalación, cosa que, por otra parte, tampoco hacemos al hablar. Hay que saber respirar por la nariz manteniendo la boca entreabierta.

La respiración se realiza en tres tiempos:

Primer tiempo: **Inhalación** (por la nariz) amplia, profunda, silenciosa y rápida, como para aspirar el perfume de una flor.

Segundo tiempo: un imperceptible **Suspensión y Bloqueo del Aire**. Las costillas están separadas y se tiene la sensación de descansar sobre ellas.

⁵ Íbidem 2. Pág. 35.

Tercer tiempo: **Exhalación.** Lenta emisión del aire, controlada, dominada y dócil. La caja torácica y el abdomen permanecen dilatados el mayor tiempo posible. Para facilitar el control del aliento y la exhalación calma y regular, los músculos deben presionar muy suavemente hacia abajo, teniéndose entonces la misma sensación que durante la exhalación en el bostezo.

Estas tesis de Madeleine Mansion son aplicadas al estudio de la voz, con base en un estudio fisiológico del aparato fonador. Cabe decir que el cantante de coro que pretenda desarrollar y ampliar su sonoridad vocal, no puede prescindir del estudio del canto mismo, entendiéndose por vocalizaciones emprendidas por un docente especialista en el área vocal, así como la interpretación de repertorio musical, que comprende desde la antología italiana de los siglos XVIII y XIX, hasta nuestra época, donde se interpretan todas las corrientes, como el canto popular, teatro musical, ópera, etcétera, auscultando todas las técnicas posibles del canto.

Vale la pena mencionar las consideraciones de la maestra Mansion, acerca de la técnica vocal cantada y hablada:

-El indiscutible encanto de la emisión en la Escuela Italiana se debe al principio: “aperto ma coperto” (abierto pero cubierto), o sea libre y redondo.

-La emisión debe ser fácil, clara, flexible, coloreada.

-Los sonidos “ahogados o sombríos” son redondos, pero contraídos y duros.

-El control de la respiración es vital en la emisión. No debe exhalarse más que lo estrictamente necesario para el sonido.

-En la posición de “bostezo” el aire es utilizado con el máximo de economía: llega con facilidad a los resonadores y no es emitido en exceso por la boca.

-La perfecta emisión ha de ser tan elástica, que durante la misma se tenga la sensación de cantar sobre un almohadón de goma.

-La voz es como una máquina de escribir: tanto las notas como las letras están dispersas pero deben llegar todas al mismo lugar.

-El lugar de resonancia de la voz, se encuentra detrás de la nariz, entre los incisivos superiores y lo alto del cráneo.

-Las vocales deben situarse siempre por detrás de los incisivos superiores. Desde allí, sus vibraciones suben por sí solas.

-Libertad (imaginariamente) por detrás de la nariz, un gran espacio para el sonido.

- Apuntad hacia lo lejos, Cantad siempre para la última fila de la sala.
- Cantad hacia adelante: ofreced el sonido, como sobre una bandeja colocada delante vuestro.
- ¿El sonido se os escapa hacia atrás? Imaginad entonces tener... un bozal, dentro del cual cantáis.
- ¿Para los ascensos? Pensad en un trozo de espeso caucho, que vais estirando hacia arriba, o bien ..., ¡en una goma de mascar!
- En los ascensos de la voz, todo se abre de más en más. Al descender, todo debe conservar su posición más alta.
- Al ascender, redondead el sonido.
- Al descender, aclaradlo.
- Imaginad que tenéis en la boca un pequeño globo que se hincha verticalmente cuando el sonido sube.
- Cantad piano y fuerte en el mismo lugar. Para el piano, dad solamente menos aire y articulad aún mejor.
- Se lamenta la falta de buenos coros. Hay un solo remedio para esto: la enseñanza colectiva de la emisión.
- Cantad "por encima del bostezo".
- Fijad el sonido entre los dos ojos; cavad "in mente" un orificio en ese lugar para dejarlo pasar.
- Al ascender, tomad muy alto la primera nota.
- Guiad la línea del canto; dadle amplitud, disminuirla, e insertad en ella las palabras nítidamente articuladas.
- Seguid siempre vuestro aliento, como un arco, que no se abandona hasta el final.
- Seguid el sonido mentalmente; conducidlo es como un paso, que se eleva, se posa y prepara el paso siguiente.
- Una voz desafinada puede corregirse por medio de una buena técnica, siempre que se cuente con un buen oído.
- Para mantener la voz bien situada, imaginad que el sonido es aspirado por una ventosa (el velo del paladar).

-En los sonidos mantenidos, si vuestra voz tiene tendencia a la inestabilidad, enganchad firmemente la nota hacia arriba, por detrás de la nariz y seguidla siempre en línea recta, como a lo largo de un riel.

-Y, sobre todo, no dejéis de pensar en ella: de lo contrario, podría vengarse, “quebrándose”.

-Mientras dure un sonido, cuidado que la mandíbula y el interior de la boca permanezcan absolutamente inmóviles.

-Imaginad, al cantar, que el interior de vuestra boca es una gran nave de catedral, en la que los sonidos encuentran un amplio campo de resonancia. Y entrando en un orden de ideas más prosaico ... y más alimenticio, imaginad tener dos lindas mandarinas, una en el fondo de la garganta, otra en la boca, por sobre las que deben pasar los sonidos.

-Seguramente, de niños habréis hecho pompas de jabón y recordáis con cuanta facilidad se rompían; imaginad que cantáis con una pompa de jabón en la boca, teniendo que evitar a toda costa que se rompa.

-Quizá todo esto os parezca un poco exagerado e insistente. Puede ser, pero mientras se trabaja la técnica, nunca hay que temer la exageración, ya que se atenuará bastante durante la ejecución⁶.

LA CLASIFICACIÓN DE LAS VOCES

Clasificar una voz es rotularla, ubicarla en una categoría determinada. Es reconocer que esa voz se presta para interpretar las arias y los papeles de dicha categoría.

La voz puede ser:

Aguda	Media	Grave
Soprano (mujer) Tenor (hombre)	Mezzo-soprano (mujer) Barítono (hombre)	Contralto (mujer) Bajo (hombre)

⁶ Íbidem 2. Págs. 59-61.

Se citan, desde luego, las divisiones más generales, que admiten a su vez numerosas subdivisiones: *tenor dramático, tenor de ópera cómica, tenor ligero, soprano dramática, soprano lírica, soprano ligera*, etc. Según se posea tal o cual voz, se podrá abordar tal o cual repertorio y asumir, en el teatro lírico, los papeles afines a ella. La clasificación de la voz, bajo ningún concepto, debe ser hecha apresuradamente; solo después de varios meses de trabajo, el profesor podrá darse cuenta de las posibilidades del alumno.

Al clasificar una voz, no hay que guiarse por su timbre en el habla, ya que la voz hablada está a menudo mal impostada. La voz puede sufrir muchas modificaciones a lo largo del estudio. Cierta voz, por ejemplo, que parecía ser de mezzo-soprano y que no pasaba del mi o del fa, se acercará a las más grandes alturas vocales ni bien haya aplicado correctamente la distensión. En otros, en cambio, el estudio desarrollará los tonos graves. **La voz no debe clasificarse por su extensión sino por su tesitura y timbre.**

La **tesitura**, término italiano que significa *tejido, trama*, abarca una decena de notas, en las que el cantante puede dar el máximo, tanto en cuanto a voz como en cuanto a **articulación y dicción**. El **timbre** es algo sutil e indefinible que hace que dos voces, al cantar la misma nota, conserven su individualidad, se mantengan inconfundibles: es el color, la personalidad de cada voz. Un timbre puede ser claro, redondo, cálido, áspero, profundo, cristalino, etc. La clasificación según el timbre es menos absoluta que la que se guía por la **tesitura**. Hay voces excepcionales que poseen el timbre cálido, el color, la facilidad del “médium” de una auténtica mezzo-soprano, pero que se encuentran enteramente cómodas en la tesitura de soprano, y llegan hasta el contra-sol (nota grave, muy propia de la contralto) con suma facilidad. Este tipo de voces no se agrupan en divisiones: llevan el nombre de grandes artistas que las han ilustrado: Falcón, Dugazón, barítono Martín, etc.

Etimología del nombre de las voces

“**Soprano**” es una palabra italiana derivada de esta otra “sopra”, que significa *sobre, encima, arriba de*. Con ella se ha designado la voz que, en el conjunto coral, está en el lugar más elevado.

“**Contralto**” es la voz que hace juego o responde, dentro del ámbito de las voces infantiles o blancas, a la más *alta*. Preferimos esa denominación a la de “Alto”, porque hoy día ya no le corresponde esta última, en realidad. Antiguamente cuando esa parte era confiada, no a las voces de los niños, sino a la de uno o varios tenores “altos” (es decir, con capacidad para dar los sonidos

correspondientes a esa parte, sonidos que son muy agudos para la voz adulta), sí era lógica aquella denominación.

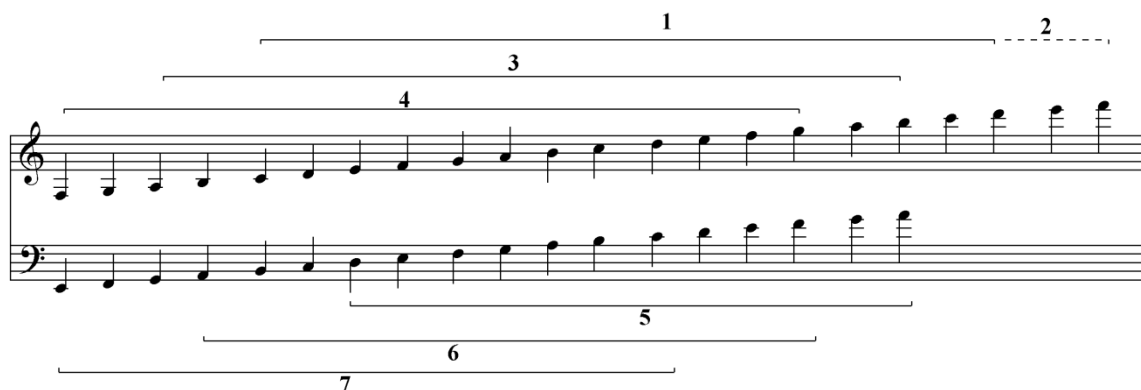
“**Tenor**” se deriva del verbo latino “tenere”, cuyo significado es *sostener, detener*. Se le daba a este nombre a esa voz porque era la que generalmente llevaba el “cantus firmus”, la melodía gregoriana en notas de valor *largo*, sobre la cual se construía todo el tejido contrapuntístico de las otras voces, siendo ella no sólo el tema principal sino como el canevá y el hilo conductor de toda la obra. Esta acepción musical de la palabra “tenor” ha pasado metafóricamente al lenguaje ordinario y, así, decimos: “Recibí una misiva del tenor siguiente”, indicando con ese vocablo el sentido general, la substancia, el tema de una carta.

“Lo esencial no es dar nombre a la voz sino guiarla a lo largo de un estudio que la lleve a su desarrollo máximo, sin fatiga”⁷.

A continuación mostramos un cuadro de la clasificación de las voces, tal como se la ha adoptado generalmente, según su extensión.

“Bajo” viene de “bassus” y de “basis”, ya que con uno y otro de esos términos latinos se indicaba indistintamente, en las obras de los antiguos compositores, la voz más grave, la que, por eso mismo, era base del edificio sonoro.

ESQUEMA PARA CLASIFICAR LAS VOCES



- 1) Soprano. 2) Soprano ligera. 3) Mezzo-soprano. 4) Contralto. 5) Tenor. 6) Barítono. 7) Bajo.

⁷ Íbidem 2. Pág. 72.

La voz hablada y cantada según el concepto de Madeleine Mansion

La voz hablada y la voz cantada son emitidas por los mismos órganos. Hablar y cantar son dos actos entre los que es difícil establecer una delimitación: la palabra es parte integrante del canto articulado, y por otra parte, el habla sin una cierta dosis de canto resulta monótona, seca, y pierde todo su encanto. La diferencia entre el canto y la palabra estriba en que ésta emplea mucho menos notas y las que emplea están muy próximas entre sí. Una voz hablada demasiado limitada en sus notas es monótona. Por medio del trabajo vocal se puede dar a la voz mayor extensión y flexibilidad y aprender a emplear los intervalos y las entonaciones. La alegría, el asombro, la tristeza, no pueden expresarse con las mismas notas. Por lo acariciante de las reflexiones, y la variedad de las entonaciones, se llega a cautivar al auditorio o al interlocutor. En efecto ¿quién, al conversar, no ha sucumbido ante el encanto de una voz cautivadora y cálida, expresiva por sus inflexiones musicales? ¿Quién no ha arduo en deseos de conocer, de ver el “rostro” de la voz hechicera que le llega desde el otro extremo del hilo? Una hermosa voz hablada es uno de los mayores encantos de una persona y en consecuencia se olvidan fácilmente los defectos físicos que pudiera tener un ser que arrulla y envuelve con la música de su voz. Por el contrario, ¿hay algo más decepcionante que oír surgir una voz agria, seca, dura, de una boca graciosa? Un orador, un predicador o un abogado que posea un instrumento vocal desarrollado, rico, y sepa emplearlo, “cautivará” a su auditorio más fácilmente que otro, aun cuando ambos expresaran ideas igualmente convincentes e inteligentes. Los antiguos tenían el culto de la voz y conocían ya todo su misterioso hechizo. La cultivaban con especial empeño. En las épocas más remotas, los primitivos hacían uso del Encantamiento, suerte de declamación canturreada y envolvente, destinada a apaciguar la cólera de los dioses y atraer sus favores. Demóstenes, el más grande orador de la antigua Grecia, comprendió tan bien la importancia de la voz en la oratoria, que, aunque muy mal dotado naturalmente a ese respecto, desarrolló una voz y una articulación notables, habituándose a hablar con guijarros en la boca, próximo al ruido del mar. El poder y éxito de Dantón se debieron en gran parte a su “formidable” voz que electrizaba a las masas. Y, ya más cerca nuestro, Arístides, Briand, Sarah Bernhardt, la “de la voz de oro”, y cuántos más, han cautivado sus auditorios por el hechizo de sus voces habladas. La técnica de la voz hablada se trabaja exactamente como la de la voz cantada. Es la única manera de encontrar su clasificación y sitio exactos, así como de desarrollar todas sus cualidades. Los alumnos de canto se dan cuenta, al cabo de algunos meses, y aun algunas semanas de estudio, que su voz hablada ha cambiado por completo. Está menos apoyada, va más hacia adelante, es más fácil, “llega más”

cansándose menos, posee inflexiones más variadas que les encantan. Entre los que emplean mucho la voz hablada, sucede frecuentemente que, ya por trabajo excesivo, ya simplemente por hábitos defectuosos, su voz está totalmente desplazada. Tal voz, por ejemplo, que es incontestablemente de soprano, habla sobre notas graves de contralto. Este régimen desemboca tarde o temprano, pero infaliblemente, en la ronquera crónica, en la pérdida de la voz, y hasta puede causar graves disturbios traqueales o pulmonares. En esos casos, el trabajo de reeducación deberá realizarse con todo el cuidado que se pone en la cura de una enfermedad grave. En el arte de la oratoria, así como en el del canto, jamás debe temerse exagerar el trabajo técnico. Abogados, actores, predicadores, institutores, oradores, ganarán muchísimo aplicando durante algunos meses la técnica vocal, pues la impostación de la voz cantada mejora infaliblemente la voz hablada y le evita el cansarse demasiado fácilmente⁸.

Es muy importante la ejercitación corporal con dos fines: liberar las tensiones musculares que alteren el funcionamiento correcto del aparato fonador, desde la laringe hasta las cuerdas vocales; y el control relativo del diafragma, fuente energética principal para la voz impostada. A continuación mostramos algunos ejemplos de ejercicios, son en general 18, pero seleccionamos los más importantes para el entrenamiento de la voz.

EJERCICIOS DE UBICACIÓN CORPORAL PARA LA EMISIÓN DE LA VOZ HABLADA Y CANTADA

EJERCICIO 1

LA CONSTRUCCIÓN DEL TORSO

Bajar el torso hacia abajo colgándose en el coxis (foto 1) verificamos la libertad muscular de la región escapular, los músculos faciales del cuello y de los brazos. Ahora intentemos inhalar hacia la región lumbar.; ¿ya Inhalaron? Vamos a verificar: si inhalaron correctamente, los músculos de la zona lumbar se corren a diferentes lados. Ahora probemos exhalar y extender el aire lanzado a lo largo de la espalda, arriba de la lengua hacia el suelo, en combinación con los sonidos: “Ja-a-a-a-m”. Sale insonoro (“Ja-a-a-a-m”). Al principio de nuestro ejercicio todavía no emitimos sonidos, únicamente aprendemos a respirar mucho más abajo de lo

⁸ Íbidem 2.

habitual. Aquí es muy importante controlar que en cada inhalación, al igual que en cada exhalación, la respiración no caiga sobre el pecho.

Después levantamos el torso en 1-2-vértebra (ver foto 2), y de nuevo inhalamos en la espalda, en la región de estas dos vértebras, y de nuevo alargamos la exhalación diciendo Ja-a-a-a lo largo de la espalda, arriba de la lengua, hacia el suelo, pero intentando emitir sonidos. Así subiendo por las vértebras, o sea, viajando del coxis hasta la cúpula de la cabeza, y prolongando a lo largo de la espalda la exhalación, llegamos a la séptima vértebra del cuello, la cual se encuentra en su base (ver fotos 3, 4,5).

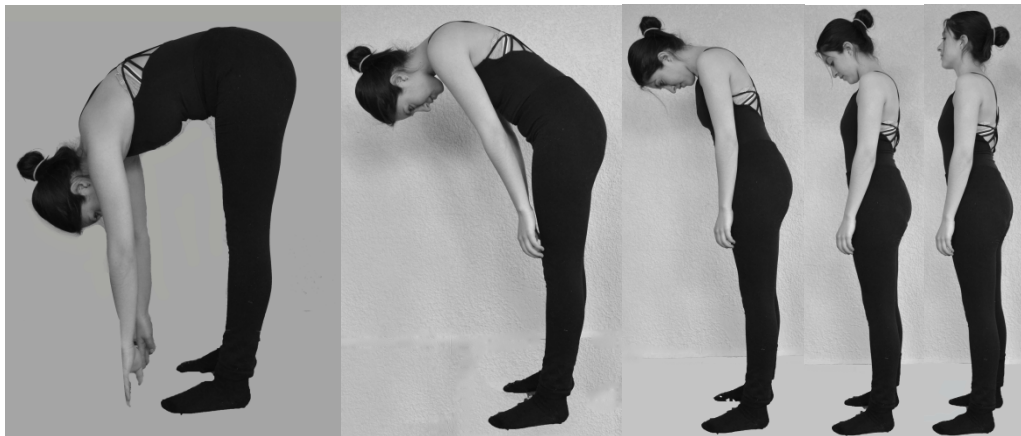


foto 1

foto 2

foto 3

foto 4

foto 5

El sonido “Ja”, el cual se forma por medio de la raíz de la lengua y el paladar blando, a menudo se convierte en obstáculo para la libertad de la inhalación y exhalación, creando la tensión de la raíz de la lengua. Múltiples repeticiones de la combinación de los sonidos Ja-a-a-a, permiten liberar la lengua de tensiones.

EJERCICIO 2

RESONANCIA LUMBAR

La segunda etapa de nuestro trabajo es nuestro ejercicio sobre la resonancia lumbar. Nos sentamos en el suelo, poniendo los pies enfrente nuestro, cruzando la pierna derecha sobre la izquierda (ver foto 6), sostenemos las rodillas con las manos y suavemente rodamos sobre los antebrazos; exhalamos en el lumbar (ver foto 7). ¿Exhalamos? Comprobemos: si la exhalación fue correcta los músculos de la lumbar deben de estirarse hacia diferentes lados.



foto 6



foto 7

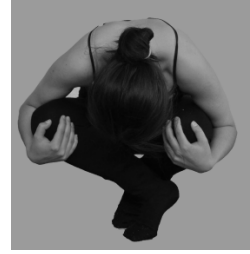


foto 8

Regresamos a la pose inicial (ver foto 8). De nuevo rodamos sobre los antebrazos chequeando que la lumbar y toda la columna vertebral tocaron el suelo, que la lumbar, la espalda y los hombros estén libres de cualquier tensión.

Rodando sobre los antebrazos probamos sonar todo el trabalenguas: “*pepe pecas pica papas con un pico con un pica papas pepe pecas*”, por medio de la espalda (el sonido se dirige hacia la espalda), rodamos de la lumbar hacia los antebrazos. Empezamos a sonar cuando la lumbar toca el suelo y el sonido “dejándolo” en el suelo sin levantarlo. La segunda frase del trabalenguas, *con un pico con un pica papas pepe pecas*, igual, la sonorizamos por medio de la espalda de la lumbar hacia el antebrazo, sin subir la respiración y el volumen, como si arrastrásemos la respiración y el sonido por el suelo, casi con la voz de vientre.

Nosotros conocemos la nueva sonoridad y la especificidad de esta, no se encuentra en la calidad del sonido, ni en la respiración, sino en el conducto de la pared trasera de la glotis. De su capacidad de ser elástica y movable, reaccionar con todos los cambios de nuestro tono, depende la sonoridad de nuestra voz. Comprobando en el suelo, a través del trabalenguas nuestro todavía no perfecto

sonido grave, nosotros estamos aprendiendo a bajar la pared trasera de la glotis, profundamente hacia abajo. El training natural de la pared trasera de la glotis es el “bostezo-sol”; es decir, no un bostezo vertical u horizontal, sino un bostezo que estira la pared trasera de la glotis en todas las direcciones. En esta posición, la pared trasera de la glotis debe de encontrarse como en la sonorización grave igual que en la aguda.

EJERCICIO 4

DINOSAURIO

Imaginemos que nuestra columna vertebral es un instrumento musical, donde el coxis corresponde al sonido más grave, y la cúpula de la cabeza al más agudo. Hay que acuclillarse un poco (ver foto 9), y tomando la respiración en la región del coxis, empezamos a sonar en combinación de los sonidos “Jeeeeey”.

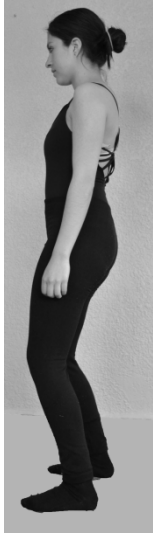


Foto 9

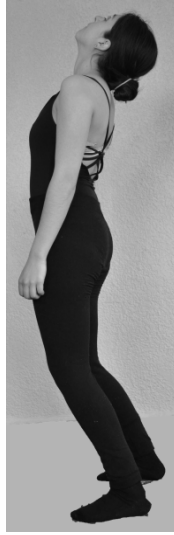


foto 10

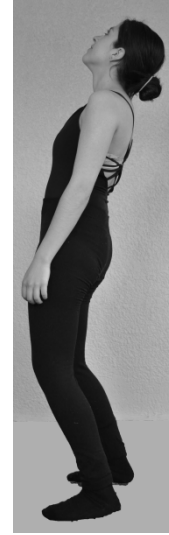


foto 11

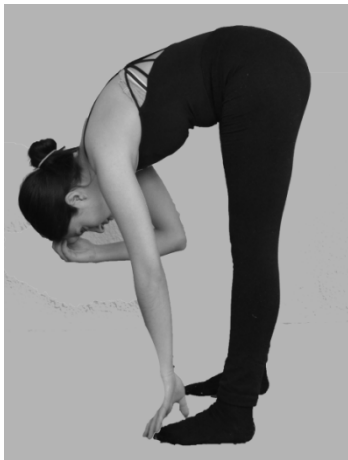


foto 12

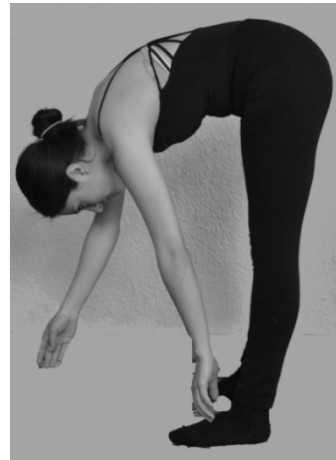


foto 13

Tendiendo el sonido a lo largo de las vértebras del cuello, arriba del occipucio, atravesando la cúpula de la cabeza (ver fotos 10 y 11), dejamos salir el sonido más agudo de la cúpula de la cabeza hacia el suelo. El torso está colgado en el coxis (ver foto 12). La cabeza cae hacia abajo, libremente se cuelga en las vértebras del cuello; las rodillas ligeramente dobladas, y el peso del cuerpo se concentra en medio de la planta de los pies. ¿Porque el ejercicio se llama “Dinosaurio”? Porque la respiración y el sonido comienzan mucho más abajo del coxis, parecido a una larga y poderosa cola, la cual se transforma en igual poderosa columna vertebral. Vértebras del cuello, occipucio, y la cúpula de la cabeza, todos estos son lugares de apoyo para la respiración y el sonido.

En esta postura (cabeza hacia abajo) intentaremos tres veces, cortamente, pronunciar con la máxima voz aguda la combinación de los sonidos “ki-ki- ki”, que

no sea falsete. Enseguida empezamos a levantar el torso (ver foto 13) y el sonido poco a poco lo empezamos a bajar de la nota más aguda de la voz hablada, a través de la cúpula de la cabeza, el occipucio, las vértebras del cuello, la columna vertebral hacia la poderosa cola del Dinosaurio (ver fotos 14 y 15). Después, explorando, brincamos dibujando en el cielo un arcoíris (ver foto 16) pronunciando la combinación de sonido “Ri-ri-ri”.



foto 14

foto 15

foto 16

foto 17

foto 18

foto 19

Modelos: Estephania Anaid Bustos Méndez, Andrey Romanov
Fotos: Marco Antonio Rodríguez

Después de esta generalización acerca de la voz hablada y cantada, que tiene la misma función para actores y cantantes profesionales, y una breve muestra de ejercicios corporales, pasaremos a concluir este trabajo mostrando un valioso artículo de uno de los más exitosos cantantes de ópera que ha tenido México, Roberto Bañuelas⁹, quien con pensamientos a veces muy severos pero realistas, proyecta una síntesis de su experiencia como docente y gran visionario de la voz hablada y cantada.

⁹ Cantante de ópera, mexicano, con una larga trayectoria artística, ha recorrido Europa en su calidad de barítono y compartido actuaciones con los más destacados intérpretes de la lírica mundial. Es Roberto Bañuelas, quien también ha combinado su profesión con la de maestro de canto, dedicado y estudioso de esta disciplina artística.

REFLEXIONES PARA CANTANTES¹⁰

Roberto Bañuelas

La pasión por el estudio y el deseo profundo de desarrollar la potencialidad creadora, deben ser atributos activos en la vida profesional del cantante que sirve al arte.

Las limitaciones vocales marcan al mal cantante la frontera de lo prohibido.

La técnica vocal, asimilada al potencial real de la voz, da al cantante el equilibrio expresivo para un repertorio idóneo.

Los cantantes con más vocación que facultades y talento, dueños a perpetuidad de una voz ingrata, aún en el caso de que pudiesen adquirir una técnica básica, entonan con corrección, sin dejar de hacerlo mal.

El mal cantante, que se da de alta como maestro de canto, se erige como el fundador de una herencia funesta.

El mal cantante es siempre, por impotencia heredada y por ambición vencida, un mal colega, un crítico inoportuno, un intrigante entusiasta y un consejero amargo.

No hay mal cantante que acepte padecer defectos y para compensarse, critica los mismos errores en competidores de la misma hermandad de vicios y confusiones.

El buen cantante es guiado por un excelente oído musical y una entusiasta disciplina de trabajo que se inspira en el ideal de la perfección.

Las obras de repertorio tienen las mismas exigencias técnicas expresivas en todos los teatros de cada país. El compromiso para cada cantante debe consistir en poder calificar para los escenarios del más alto nivel artístico.

El cantante dotado de todas las cualidades, llega a ser grande e individual por un auténtico potencial creativo.

De la creación a la interpretación, el artista es la suma de una personalidad y mensajes auténticos.

El falso artista no tiene personalidad ni rostro porque se descara para parecerse al otro; el triunfador al que imita.

¹⁰ BAÑUELAS, Roberto. *Reflexiones para cantantes*. Revista "El Búho". No. 51. Págs. 68 y 69. INBA. México. 2004.

Los malos cantantes, como imitadores conscientes y ladrones de personalidad, son los protagonistas de su propia caricatura.

Los malos cantantes imitan los defectos de figuras exitosas para organizar un estilo ilusoriamente personal.

Las cualidades, las virtuales, el talento y la autenticidad, son dones personales que no se adquieren por imitación.

El mal cantante, para alimentar su egolatría, devora a los personajes que debiera interpretar.

Al buen cantante, con técnica y sensibilidad, el arte interpretativo se le da por el sentido de lo bello y lo perfecto que acompañan a la libre sonoridad de la voz.

El verdadero cantante demuestra el empleo correcto de su voz en la hora profesional y artística de sus actuaciones, no en ganar discusiones sobre la técnica del canto.

El canto es la suma diversa de los grandes cantantes que establecen la referencia objetiva para la comprensión de obras, estilos y escuelas.

El cantante debe conocerse a sí mismo, así como identificarse y reflejarse en las obras de su repertorio frente a la exigencia del autor y del público a quienes servirá.

El cantante es, al mismo tiempo, el músico de su voz y un intérprete lúcido e imaginativo.

De la autenticidad y de la profundidad artística del intérprete, derivará su calidad de creador para la dimensión que otorgue a los personajes de su repertorio.

Cantar es el resultado de una expresión armónica de la voz, de la sensibilidad y de un talento creador.

El cantante no es un fenómeno ni una rareza de cualidades excepcionales, sino el individuo dotado de voz e inteligencia musical que sabe lo que hace; saber es poder.

El cantante que no logra la libertad y la homogeneidad de su voz, está siempre inseguro y convirtiendo su actuación en un muestrario de esfuerzos negativo.

En lo positivo y lo negativo del canto, cada cantante tiene la técnica que se merece.

El buen cantante, sin pregonarlo, afirma con sus actuaciones que es la verdad demostrada de la técnica vocal y de la calidad interpretativa.

El mal cantante suele servirse del repertorio sin corresponder con el tributo artístico de talento y de capacidad.

El exhibicionismo ególatra y la exuberancia ornamental en la forma, son la cáscara envolvente de un vacío artístico.

El cantante artista, en cada una de sus actuaciones, rinde tributo al arte del canto y al genio de la composición.

El canto artístico es una conjunción de belleza, voz, inspiración y sabiduría.

En todo el arte la expresión es el vínculo creativo hacia el objetivo de la comunicación. En el arte del canto, la expresión operística se sustenta en la capacidad histriónica del intérprete que comparte durante toda la representación, el compromiso del propio arte y la vida del personaje, tan variado como pueda ser en la comedia o en el drama. En la ópera, el protagonismo expresivo es responsabilidad y realización de autor-cantante.

BIBLIOGRAFÍA

BAGRUNOV, Vladimir. *El A-B-C del dominio de la voz. Metodología basada en el descubrimiento de tres secretos del fenómeno de Shalyapin*. Ed. Kompositor. San Petersburgo. 2010.

BAÑUELAS, Roberto. *El Canto. Técnica de la voz y arte de la Interpretación*. Editorial Trillas. México, Argentina, España, Colombia. Puerto Rico, Venezuela. 2001.

BELETSKAYA, Valentina. *El Camino de la Voz*. Ed. Kompositor. San Petersburgo. 2011.

BERNAL JIMÉNEZ, Miguel. *La Disciplina Coral*. Escuela Superior de Música Sagrada. Mprelia, Michoacán, México. 1947.

DMITRIEV, Leonid. *Bases de la metodología vocal*. Ed. Muzyka. Moscú. 2007.

EMELIANOV, Viktor. *El desarrollo de la voz. Coordinación y entrenamiento*. Planeta Muzyka. San Petersburgo-Moscú. 2007.

GONTARENKO, Nadezhda. *El canto del solista. Secretos del arte vocal*. Editorial Fénix, Rostov-na-Donu. Rusia. 2008.

ISAEVA, Inga. *El canto escénico. Curso intensivo del desarrollo de aptitudes vocales*. Editorial ACT: Astrel. Moscú. 2008.

MANSION, Madeleine. *El estudio del Canto. Técnica de la voz hablada y cantada*. Ed. Ricordi. Buenos Aires. 2002.

MARQUART, Linda. *El camino correcto para cantar*. Ed. ACT: Astrel. Moscú. 2009.

PLUSHNIKOV, Konstantin. *Mecánica del canto. Principios de la impostación vocal*. Ed. Kompositor. San Petersburgo. 2004.

KARULINA, Zlatta. *Bases de la protección vocal*. Ed. Sputnik. Moscú. 2007.

