

Capítulo 12. LA TÉCNICA DE LA VOZ

12. 1. INTRODUCCIÓN.

Con este capítulo iniciamos una serie de cuatro temas, de carácter técnico, sobre la formación y el trabajo que se realiza en el seno del Coro:

- La formación vocal, que forma la buena sonoridad coral (capítulo 12).
- La formación musical, para poder comprender razonablemente el arte que se practica, la música, y tener gran amplitud de repertorio (capítulo 13).
- La formación literaria, para comprender y mostrar en la interpretación el soporte textual de toda música vocal, entre la que está la música coral (capítulo 14).
- El ensayo, como espacio y tiempo del trabajo coral habitual: sus métodos y condicionamientos (capítulo 15).

El director de coro trabaja habitualmente con cantores aficionados, dotados de gran vocación, lo que les hace querer cantar; estos cantores, que tienen necesidad de expresarse musicalmente por el canto, sintiendo en este acto unas impresiones personales estéticas indescriptibles, únicas, no suelen tener un conocimiento específico de la técnica vocal, salvo en los casos, muy excepcionales, de ser cantores provenientes de la clase de Canto de un Conservatorio o Escuela de Música.

Pero incluso en este caso último, o en el coro profesional en el que todos los cantores tienen formación técnica vocal en un nivel importante, es necesaria la figura del profesor de técnica vocal que dé adecuada unidad y uniformidad a las técnicas de cada cantor o cantora, muchas veces técnicas dispares, que producen timbres personales también dispares.

La formación del sonido coral de conjunto es algo que está en el origen de la actividad coral: lo primero que el oyente escucha de un coro es su sonido, agradable o desagradable, afinado o desafinado, conjuntado o multitímbrico. La obra puede ser fácil o difícil, se ha podido aprender en sólo un ensayo (porque el coro lee muy bien) o en tres meses (porque el coro no sabe música), pero eso no consta al oyente. Lo que consta es la impresión buena o mala del sonido coral. Una obra sencilla interpretada con buen timbre y afinación siempre será agradable de oír; mientras una obra difícil, por mucho interés que tenga, será desagradable si el coro no afina, o no emite bien.

Naturalmente, lo ideal será un programa de interés musical servido por un coro bien preparado vocalmente, con un sonido bien conjuntado, afinado, con diferencias intensivas importantes desde el *pp* al *ff*. Normalmente las cualidades suelen ir juntas: el coro bien preparado musicalmente también lo está vocalmente (no se pueden trabajar obras importantes en cuanto a

duración y dificultad sin la doble preparación vocal-musical). Por el contrario, como al perro flaco..., los coros sin preparación musical suelen estar también descuidados en el aspecto vocal, con el consiguiente bajo nivel de rendimiento y de apreciación musical.

Los coros profesionales y los no profesionales dotados de buena infraestructura económica pueden tener un preparador o profesor de técnica vocal que habitualmente trabaja con los cantores en este campo.

En los demás casos el director debe ser también el preparador vocal del coro. Por eso el director debe tener una formación vocal tal que pueda a su vez formar a los cantores, al menos en un nivel elemental, para que los cantores puedan sacarle gradualmente a su instrumento el mejor rendimiento y satisfacción personal, y a la vez, también gradualmente, sacar el sonido coral de conjunto de que se ha hablado.

Esta técnica vocal, en un nivel meramente elemental, que el director deberá dar a sus cantores, es por tanto *necesaria*, imprescindible; el no hacerlo podría tener problemas para la salud vocal de los mismos, tantos más cuanto más se cante y con menos control.

Pero esta técnica vocal, en este nivel meramente elemental, es igualmente *suficiente* para obtener un buen sonido coral de conjunto. Para cantar en coro no es preciso tener una formación vocal de escuela de canto completa; es más: con frecuencia las voces muy formadas suelen dar problemas de conjunción entre sí.

Como todo, es cuestión de naturaleza o finalidad coral: el coro sinfónico necesita un gran volumen sonoro, que sólo se consigue en niveles muy altos de formación vocal; mientras el coro polifónico para cantar Renacimiento, Romanticismo o polifonía actual sin soporte instrumental necesita mucha claridad vocal y gran afinación, no alta formación vocal -le basta media- pero una gran preparación musical por la dificultad intrínseca de las obras.

En una obra de conjunto, como este Tratado de Dirección, sólo podremos dar unas nociones elementales de conocimiento y técnica vocales. Al director que quiera profundizar en la materia le animamos encarecidamente a que realice estudios específicos de Canto con un profesor/a especializado/a, pues el Canto no se aprende por libros. De cualquier modo, Tratados de Canto los hay muchos y buenos, y pueden verse en la bibliografía general. Nosotros creemos especialmente clara para los no profesionales del Canto la obra de M. Mansion.¹

12. 2. DESCRIPCIÓN DEL APARATO VOCAL.

Cantar es algo familiar a la naturaleza humana; es por tanto fácil. Se ha cantado y se canta espontáneamente en muchas circunstancias de la vida, que no es necesario recordar. Pero sobre todo se ha cantado y se canta en ciertas labores de trabajo y en ocasiones festivas.

El canto es una actividad superior del hombre como animal racional, que utiliza para ello unos ciertos órganos de su cuerpo, comunes con muchos animales, sobre todo mamíferos. Los aparatos y órganos fisiológicos de los que hablaremos en unos términos apropiados, pero de

¹ Madeleine Mansion: *El estudio del Canto. Técnica de la voz hablada y cantada*. Editorial Ricordi Americana. Buenos Aires, 1967.

manera coloquial, no científica, tienen unas misiones primigenias igualmente fisiológicas, necesarias para vivir (respiración), o para evitar el paso nocivo de cuerpos sólidos a los pulmones (laringe). Con estos órganos los animales producen unos sonidos inarticulados (aullidos, gorgojeos, gruñidos...) característicos de cada especie.

La raza humana, con una lenta aplicación de su inteligencia, ha ido articulando esos sonidos laríngeos, dándoles una admirable forma que constituye el *lenguaje*, por el que la persona es capaz de transmitir sus ideas (no generales, sino concretas) por medio de esos sonidos, comunicándose con sus semejantes.

Como una aplicación superior aún de la inteligencia, el hombre *canta*, en un alarde de evolución, que suma a la belleza fonética e ideológica (transmisora de ideas) del lenguaje articulado la novedad de la modulación de los sonidos, produciendo un arte sublime y nuevo: EL CANTO, origen de toda la música.

El acto de cantar, pese a la facilidad antes aludida, fruto de un largo proceso evolutivo, es un acto complejo, en el que se ponen en funcionamiento e interdependencia varios sistemas y órganos muy distintos de nuestro cuerpo; tantos que puede decirse sin ninguna exageración que *cantamos con todo el cuerpo*. Pero esto es poco: el cantar es un acto de la voluntad y de la inteligencia humana, por lo que además hay que decir que *cantamos con toda nuestra persona*, en el sentido total. Incluso es más importante en el acto de cantar lo inteligente y racional sobre lo meramente somático o fisiológico, aspecto que a veces olvidan los profesores de canto.

El aparato vocal es un mecanismo sumamente complicado, que comprende un número incalculable de nervios, vasos sanguíneos, músculos, cartílagos, conductos tubulares, esfínteres, recipientes aéreos, espacios vacíos entre órganos...

Tratando de clarificar su descripción, dividiremos el instrumento vocal en tres aparatos bien definidos:²

1. *El aparato respiratorio*, en el que el aire se almacena y circula.
2. *El aparato fonador*, en el que el aire se transforma en sonido.
3. *El aparato resonador*, en el que el sonido (aire en vibración) se expande, adquiriendo calidad y amplitud.

12. 2. 1. El aparato respiratorio.

El aparato respiratorio es un conjunto de varios órganos por los que el aire cargado de oxígeno penetra, se almacena y se expulsa cargado con el anhídrido carbónico producido en la respiración de las células.

Los órganos principales de este aparato son:

- La *nariz* o la *boca*, órganos exteriores, por los que penetra o sale finalmente el aire.
- Las *fosas nasales*.
- La *tráquea*, tubo largo que enlaza los órganos superiores y externos con los inferiores e internos. Este tubo se divide en dos a la entrada de los pulmones.
- Los *pulmones*, órgano central y doble de este aparato, en forma de cono truncado. Son

² M. Mansion: o.c., pág. 30ss.

blandos, esponjosos y dilatables para almacenar el aire. Tienen una capacidad media de 1.600 cm³, siendo el derecho algo mayor que el izquierdo (ver fig. 1). Los pulmones están contenidos en la caja torácica a la que están unidos por ligamentos, así como a los músculos intercostales y al diafragma.

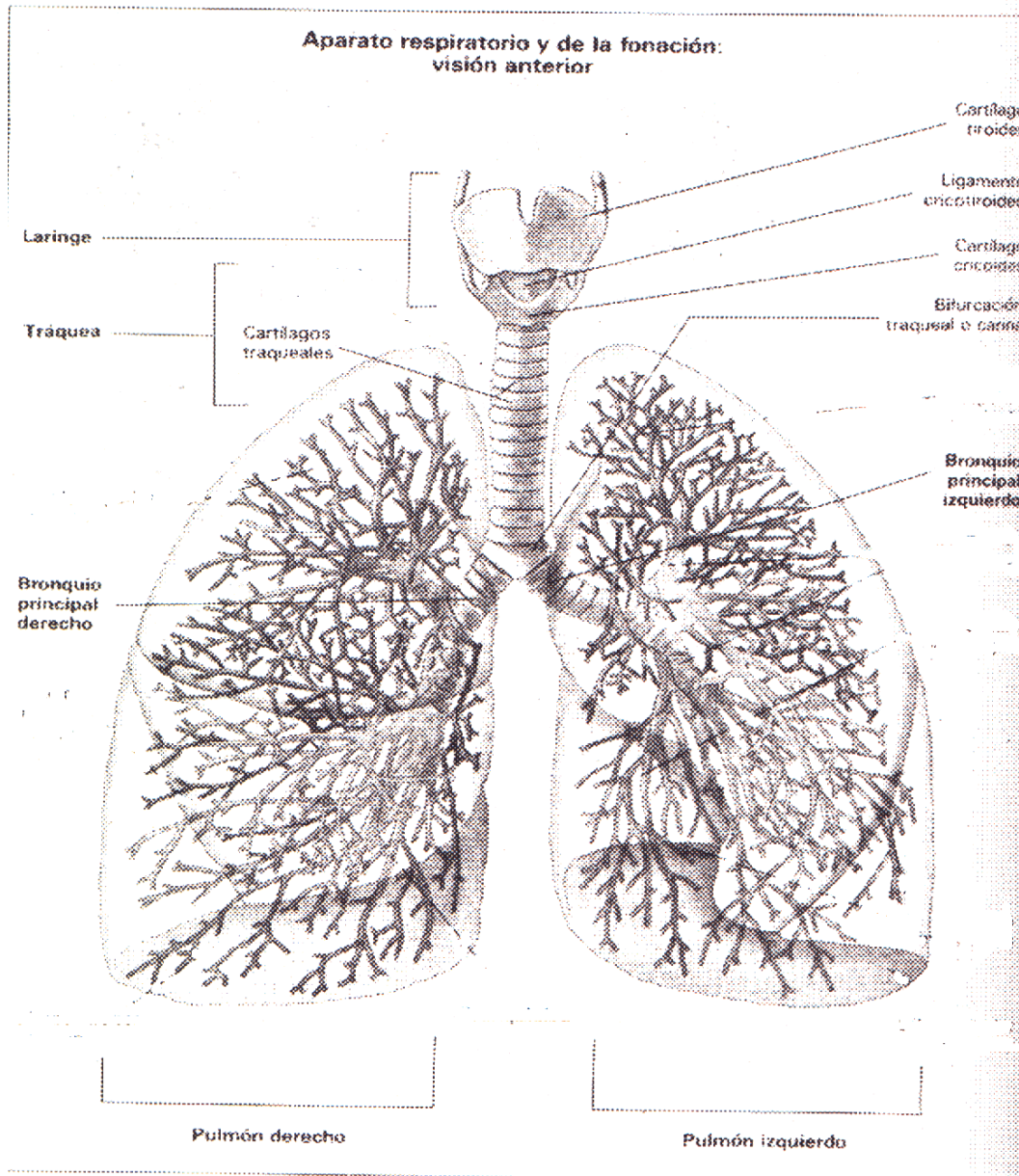


Figura 1

- La *caja torácica* que, naturalmente, no es un órgano del aparato respiratorio, sino un recipiente óseo que protege de golpes a estos órganos vitales blandos (téngase en cuenta que también el corazón está situado entre los pulmones). La caja torácica está formada por un doble conjunto de doce costillas (huesos estrechos de forma curva) que nacen de la columna vertebral (ver fig. 2). De éstas, las siete superiores se cierran con sendos

cartílagos por delante sobre el *esternón*. Las tres siguientes están unidas conjuntamente al esternón en un solo cartílago final, y se llaman *falsas costillas*. Las dos inferiores, llamadas *flotantes*, están libres, sin unirse al esternón. La caja torácica es flexible, gracias a los cartílagos y a los músculos intercostales: cuando los pulmones se llenan de aire por la inspiración, las costillas se separan y la caja torácica se dilata.

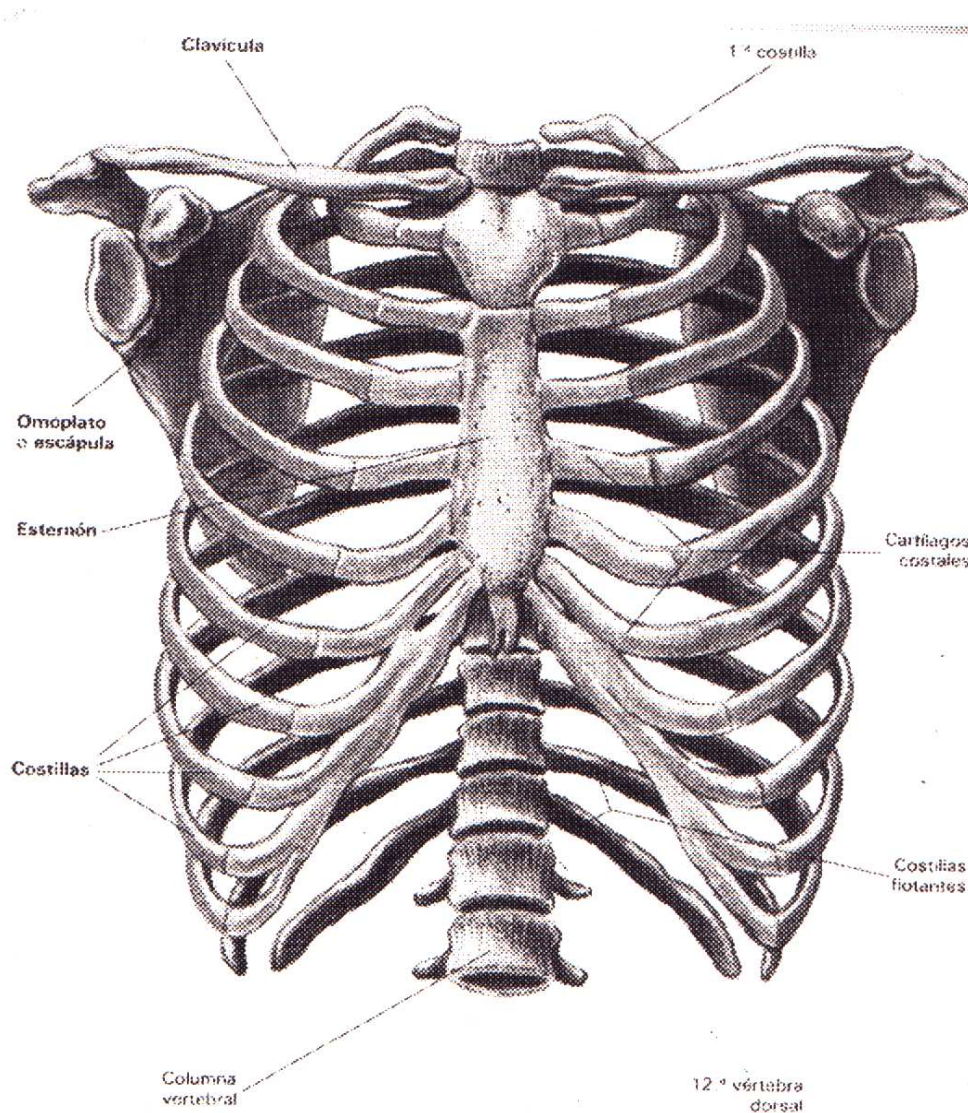


Figura 2

- El *diafragma* tampoco es un órgano del aparato respiratorio, sino un poderoso músculo que separa la cavidad torácica de la abdominal. Tiene la forma de un paraguas abierto y sobre él se apoyan el corazón y los pulmones. Su misión es dar presión al aire contenido en los pulmones en su salida (ver fig. 3).

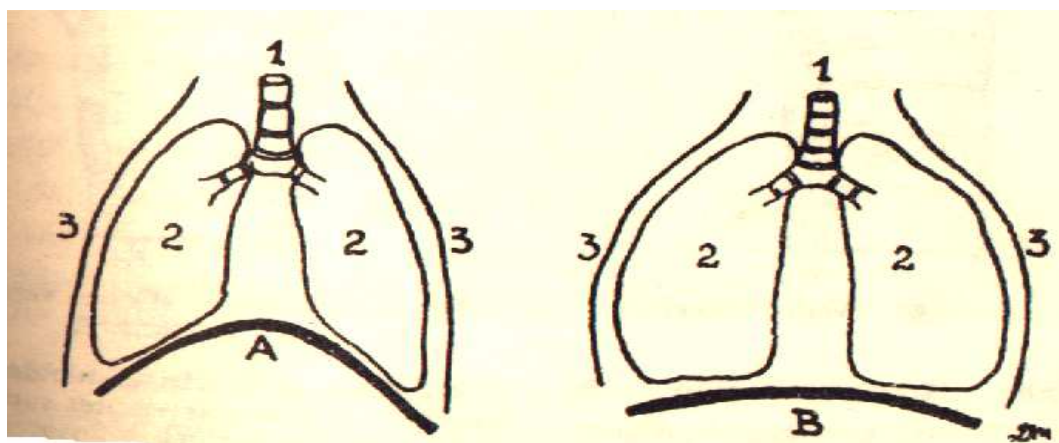


Figura 3

Relación entre los pulmones y el diafragma en la respiración:

1.Tráquea. 2.Pulmones. 3.Pared del tórax. A.Diafragma en reposo después de expirar. B.Diafragma en tensión después de inspirar.

12. 2. 2. El aparato fonador.

El aparato fonador es el lugar donde se origina o nace el sonido. Está constituido por un órgano único: la *laringe*.

La laringe es un órgano cartilaginoso, situado en la parte alta de la tráquea, a la que corona como un capitel. Situada en el interior del cuello, su lugar tiene una señal externa: la protuberancia llamada “nuez”, que es especialmente visible en el varón adulto, por su tamaño mayor en relación con el de la mujer o el niño.

Tiene forma de embudo; en su parte inferior y más estrecha, que enlaza con la tráquea, están situadas las llamadas *cuerdas vocales*, que en realidad son dos ligamentos o repliegues musculares fijados respectivamente a una y otra pared lateral de la laringe.

El espacio comprendido entre los bordes libres de las cuerdas vocales se llama *glotis*.

En realidad, la laringe con sus cuerdas vocales es un esfínter, u órgano que se abre para permitir el paso de algo (en este caso, del aire en la inspiración o expiración), o se cierra para impedir el paso (en este caso, de cualquier cuerpo sólido a los pulmones, desviándolo hacia el aparato digestivo).

En el acto de hablar o cantar las cuerdas vocales se tensan, tienden a acercarse y se ponen en vibración por la acción del *nervio recurrente*.

La glotis está más cerrada y las cuerdas vocales más tensas en los sonidos más agudos. Estos sonidos consumen menos aire, pero el esfuerzo muscular y el cansancio laríngeo es mayor. De manera contraria, la glotis está más abierta y las cuerdas vocales menos tensas en los sonidos más graves, por lo que el esfuerzo muscular de la laringe es menor; en cambio estos sonidos más graves consumen más aire por la mayor abertura de la glotis, por lo que el esfuerzo respiratorio es mayor en notas de igual duración.

En el caso de no fonación, o respiración normal, las cuerdas vocales están totalmente distendidas y la glotis abierta (ver fig. 4).

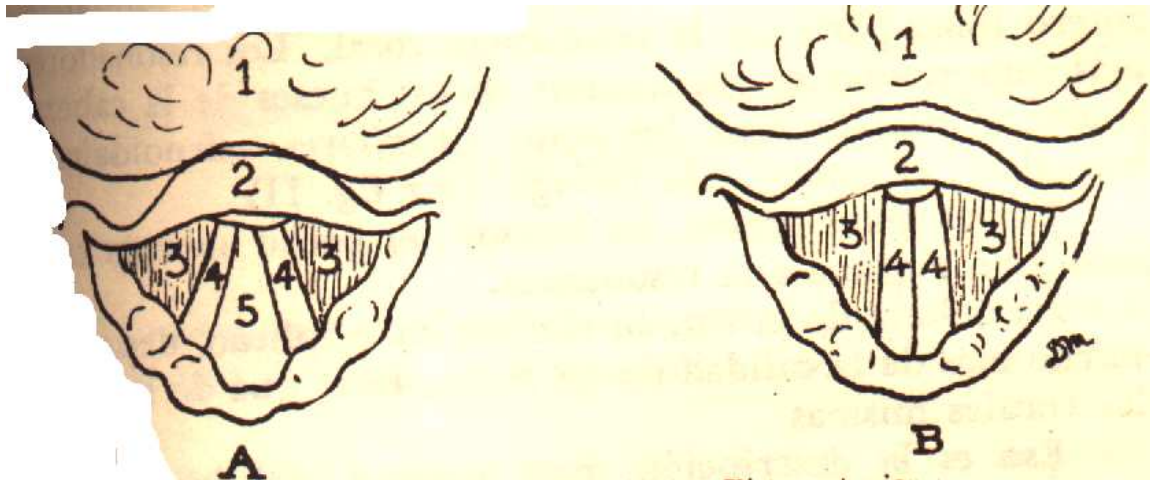


Figura 4

Abertura de la laringe: vista superior.

- 1.Lengua. 2.Epiglotis. 3.Cuerdas vocales superiores o falsas. 4.Cuerdas vocales inferiores o auténticas.
5.Glotis. A.Glotis abierta (respiración). B.Glotis cerrada (producción de sonido).

El sonido vocal es la columna de aire de la expiración que, al pasar por la glotis, recibe la vibración de las cuerdas vocales que ya están vibrando por la acción del nervio recurrente. Debe recordarse que el sonido es un fenómeno físico producido por la vibración de los cuerpos, en este caso una columna de aire, de manera algo semejante a un instrumento de viento de lengüeta.

12. 2. 3. El aparato resonador.

El sonido producido por el aire en vibración es muy tenue de intensidad y primitivo de calidad.

Una cuerda que vibra (por ejemplo, en un piano) o un chorro de aire que vibra al pasar por una lengüeta (por ejemplo, la de un clarinete) necesitan una caja de resonancia (el mueble del piano, el tubo del clarinete) para que ese sonido primigenio se amplifique y adquiera calidad por medio de otros sonidos armónicos. El tamaño y la calidad de su caja de resonancia influyen en la potencia y calidad final del sonido: las cuerdas son prácticamente iguales en un piano vertical doméstico y en un piano de gran cola. Es el tamaño y el tipo de madera de la caja de resonancia (mueble pequeño en el piano vertical o gran mueble en el de cola) el que determina un sonido poco potente en el primer caso (para llenar sonoramente una habitación), o un gran sonido en el del piano de gran cola (para llenar sonoramente una gran sala de conciertos).

También el sonido vocal necesita de un sistema de resonancia, que en nuestro caso es un conjunto de oquedades en distintas partes de nuestro cuerpo, a las que debe proyectarse el sonido nacido en la laringe para que adquiera la redondez, color, calidad y potencia necesarias que lo hagan bello y agradable. Estos sitios huecos son varios; de su forma y posición y, por supuesto, de su utilización, depende el timbre característico de cada persona

En la cabeza se encuentran los resonadores más importantes:

- La *boca* es el mayor, pero también es el último de los resonadores, pues por ella sale finalmente el sonido. Hace la función de pabellón final que puede estar más abierto o cerrado. La posición circular u horizontal de los labios influye en el color del sonido.
- El *paladar óseo* o paladar anterior (hacia los dientes), como el resto de resonadores, tiene una forma fija que no podemos variar..
- Los *senos nasales* son un resonador secundario. Ocasionalmente se convierten en el resonador final en algunas onomatopeyas (ding, dong) o en la emisión conocida como *boca cerrada* (b.c.).
- Los *senos esfenoidales, frontales* e incluso *craneales* u *occipitales*, o cavidades óseas diseminadas por detrás de la cara, entre la mandíbula superior y la frente, son los resonadores superiores. El conjunto de esta región es conocida por muchos como *la máscara*. *Cantar en la máscara*, o *cantar hacia adelante* significa cantar utilizando los resonadores de la cabeza.

Las cavidades faríngea y pectoral son mayores y se precisan, además de las anteriores, para la resonancia de los sonidos más graves.

Por fin, se puede afirmar que todo el esqueleto toma parte en la resonancia de la voz, de manera semejante a cuando aplicamos un diapasón a un mueble o estructura de madera se amplifica su sonido por la transmisión de la pequeña vibración del diapasón a la estructura del mueble que, aunque no lo parezca, entra en vibración y por eso se oye.

12. 3. FUNCIONAMIENTO DEL APARATO VOCAL.

Una vez vistos por separado los diversos aparatos que intervienen en la producción de la voz, exponemos en pocas palabras el funcionamiento conjunto de todos ellos, cómo interactúan o se interrelacionan para producir la voz:

- Al *inspirar*, el aire pasa por la laringe (con la glotis abierta en posición de no fonación), y la tráquea hasta los pulmones; éstos se llenan de aire totalmente, hasta su parte más baja; por el ensanchamiento pulmonar el diafragma es obligado a descender y se pone en tensión.
- Al *expirar*, el diafragma tiende a subir a su posición normal, empujando el aire hacia la laringe; la glotis se cierra por la tensión de las cuerdas vocales que vibran por la acción del nervio recurrente; la columna de aire pasa a través de la glotis más o menos cerrada, poniéndose en vibración y, por tanto, produciéndose el sonido en ese momento.
- El aire, convertido en sonido, se dirige hacia los resonadores, donde adquiere su amplitud y su calidad antes de ser expulsado.

De las tres fases de este proceso, la respiración y la utilización de los resonadores son importantísimas para cantar bien. Para conseguirlo es indispensable la guía de un profesor/a de canto.

En el apartado siguiente se dan unas pautas de trabajo para la formación vocal de los

cantores de coro. Este método de trabajo puede ser útil al director que ya tiene formación vocal técnica y sabe, por tanto, cómo comunicarla. En el caso de un director no formado vocalmente, considero que es imposible el llegar a estarlo por medio de un texto escrito; algo así como aprender a cantar por correspondencia no es posible.

12. 4. TRABAJO PRÁCTICO CON EL CORO.

El trabajo de la formación vocal de un coro es algo muy lento, cuyos efectos se empiezan a notar a medio plazo. Realmente dura toda la vida del cantor y del coro.

El director debe tener esto en cuenta para dosificar gradualmente los distintos elementos de esta formación, a través de muchos ensayos o, mejor, de todos los ensayos, pues a cada ensayo debe preceder un tiempo de técnica vocal, bien como aprendizaje, bien como preparación al mismo.

El proceso de la formación vocal para el coro deberá seguir los pasos siguientes:

- Metodología de la *relajación*.
- Metodología de la *respiración*.
- Metodología de la *emisión del sonido y su resonancia*.

Cada uno de estos pasos tiene su propio proceso de aprendizaje y práctica, y no empezará a combinarse con el paso siguiente hasta haberlo ejercitado bastante.

Así, cuando el director dice: “Vamos a aprender a cantar bien”, y enseña la relajación, o la respiración, realmente está enseñando a cantar bien, aunque durante muchas sesiones no llegue a decir nada sobre la emisión del sonido. Todo llegará.

12. 4. 1. La relajación.

Ya hemos visto que el acto de cantar bien es muy complejo, y afecta a muchos órganos de nuestro cuerpo; además hay que añadirle la necesaria facultad racional que lo convierta en obra de arte. A las dificultades técnico-vocales hay que añadir las dificultades de la música, texto y estilo de la obra que se interpreta. Toda la persona está involucrada en la acción de cantar.

La atención y concentración que todo esto requiere no es posible si no se consigue un adecuado estado de relajación personal exterior e interior.

Invito al director a releer lo que sobre la relajación se expuso en el Cap. 4º de este tratado. Allí se hablaba de la relajación del director. Valen las mismas razones para justificar la relajación en el cantor, con las consiguientes modificaciones a la baja, dada la menor responsabilidad de éste. Sin embargo el conseguir una relajación colectiva del coro, como conjunto, es tan importante como la del director como individuo.

Proponemos a continuación los DOS EJERCICIOS DE RELAJACIÓN que describimos en aquel capítulo con sencillez, sin otras pretensiones científicas o paracientíficas que las de obtener los

resultados que perseguimos: que los cantores tengan la serenidad y el autocontrol necesario para no desperdiciar energías inútiles, sino concentrarlas en los elementos anímicos y corporales que necesitan utilizar para realizar su misión.

A) Relajación pasiva: es aquella en la que sólo trabaja la mente, mientras el cuerpo permanece aparentemente inactivo. Más bien es un ejercicio de concentración, en el que progresivamente nos abstraemos del mundo exterior, nos conocemos mejor psicosomáticamente, descubrimos nuestros "puntos flacos" o miembros en los que se concentra especialmente nuestra tensión, nos tranquilizamos y nos sentimos descansados.

El director, previa concienciación de los cantores, les va a ir invitando a que hagan una serie de cosas o a que ejerzan un determinado control mental sobre algo. Estas invitaciones serán pausadas, lentas, con tono cálido de voz, que lleven a la tranquilidad y a la paz al colectivo coral; de ninguna manera al nerviosismo o a la intranquilidad, por la prisa con que se habla o el tono fuerte o áspero de la voz (el hacer un ejercicio de relajación con sensación de prisa, nerviosismo o carácter imperativo es una contradicción en sí mismo).

- Se invita a los cantores a sentarse... | con las piernas flexionadas normalmente (no cruzadas)... | las manos abiertas apoyadas sobre los muslos... | el tronco apoyado sobre las caderas... | todo con naturalidad... | sin especial esfuerzo...
- En esta posición se invita a los cantores a cerrar los ojos... | y, progresivamente, ir aflojando los músculos... | hacer la respiración (nasal) pausada... | ritmada (con tiempos iguales para la inspiración y la expiración)... | y profunda...
- A continuación se les invita a dar una serie de órdenes mentales de relajación o distensión a las distintas partes del cuerpo, miembros y articulaciones. Estas órdenes serán lentas y tranquilas. Se advierte a los cantores que los elementos corporales a los que se refiera cada orden no se moverán: todo será interno.
La secuencia de estas órdenes podrá ser la siguiente:
- los músculos de la frente...
- los párpados...
- los músculos de la cara... (labios cerrados,... pero no apretados... | caja dental floja... | sensación de que la boca se abriría con un levísimo tirón del mentón)...
- el velo del paladar (paladar blando)... | la lengua (recostada en su base natural)...
- los músculos del cuello... (hasta cierto punto; si la relajación fuera total, caería la cabeza).
- los músculos de los hombros... | y de la espalda...
- los músculos costales... | y abdominales... (hasta cierto punto; si la relajación fuera total caeríamos como un muñeco de trapo).
- tomar conciencia del diafragma y su trabajo constante...
- los músculos de los brazos... | y las articulaciones de los codos...
- los músculos de los antebrazos... | y las articulaciones de las muñecas...
- los músculos de las manos... | y las articulaciones de los dedos...
- los músculos de los muslos (hasta cierto punto...).
- las articulaciones de las rodillas...
- los músculos de las piernas...
- las articulaciones de los tobillos...

- los músculos de los pies... | y las articulaciones de los dedos...

Al terminar este ejercicio, que al principio podrá durar de diez a quince minutos, se deberá sentir una agradable sensación de placidez, bienestar y descanso.

En los primeros ensayos aquí terminará la sesión de *técnica vocal*. A continuación se trabajará el repertorio de obras previsto.

El hábito hará que el ejercicio de relajación pasiva o concentración se haga con más rapidez o se centre sólo en las regiones o partes del cuerpo del cantor que sean más conflictivas porque en ellas se concentra su tensión.

Este ejercicio, muy concentrado en el tiempo, deberá hacerlo el cantor cada vez que, sobre la marcha de la interpretación de una obra, sienta que le invade la tensión, los nervios, el cansancio o cualquier otra sensación negativa o desmoralizante. Se debe invitar al cantor a que utilice cualquier pausa entre obras o tiempos de una obra o, incluso, silencios o cesuras dentro de la misma, para rápidamente volver a concentrarse, relajarse y seguir adelante.

Pasados una serie de ensayos, cuando el director estime que el coro consigue con cierta rapidez la relajación pasiva, acometerá la *relajación activa*.

B) Relajación activa: Es aquella en la que, para conseguir la meta de la relajación, hay movimiento corporal. Es un ejercicio algo gimnástico, pero su objeto no es hacer trabajar los músculos, sino al contrario, destensarlos con vistas a la concentración y autocontrol final.

Los movimientos que se proponen serán, en primer lugar controlados, acompasados, nunca ciegos o al azar pues podrían dañar alguna articulación; en segundo lugar, deberán ser lo suficientemente moderados o lentos para conseguir la distensión muscular y no lo contrario.

En ocasiones puede ser bueno provocar la contracción o tensión muscular correspondiente para tener experiencia de su carácter nocivo y negativo para nuestra actividad, y después proceder a su distensión.

Estos ejercicios requieren que los cantores estén algo separados unos de otros para los movimientos que se van a realizar, además de buena ventilación.

El director, siempre previa concienciación del coro, y con una gran dosis de tranquilidad, seguirá una secuencia de pasos, en este caso activos, semejante a la anterior:

- Invitación a ponerse de pie... | derechos, con normalidad... | los brazos naturalmente caídos... | los pies levemente separados... | controlamos nuestra respiración (nasal)... | para hacerla pausada... | y profunda...
Relajar sucesivamente, siempre con movimientos repetidos, acompasados y moderados:
- la frente... | con los ojos... (si es preciso, automasajearse la frente y las sienas con los dedos)...
- los músculos de la cara...: abrir y cerrar la boca con cierta amplitud... | mover a uno y otro lado la mandíbula inferior... | movimiento circular de la mandíbula... (si es preciso, automasajearse con los dedos)... mover la cara por medio de la boca y los ojos de las maneras más inverosímiles (la cara debe estar preparada para los movimientos articulatorios que requiere la dicción del texto)...
- el velo del paladar o paladar blando (el posterior, que va hacia la garganta)... | subir y bajar el velo del paladar ahuecando la boca... | provocar el bostezo (con él se distienden además todos los músculos faciales)...

- la lengua... | apretarla contra los dientes superiores o contra el paladar duro... | y aflojarla dejándola caer en su lugar natural...
- los músculos del cuello... | flexionar el cuello adelante y volver a la posición natural (no hacia atrás, que comprime las vértebras cervicales)... | flexionar el cuello a derecha e izquierda... | flexionar el cuello circularmente... (si es preciso, automasajearse con las manos).
- los hombros... | y la espalda... | levantar y bajar uno... o los dos hombros... | mover circularmente uno... | u otro hombro alternativa... | o simultáneamente... (los hombros actúan sobre la espalda).
- abrir el pecho... expandiendo la caja torácica... para dejar mayor espacio a los pulmones... y, de camino, distender aún más los músculos de la espalda...
- flexionar las articulaciones de los codos... | las muñecas... | y los dedos de las manos... (recordar la moderación y acompasamiento de todos estos movimientos)...
- tomar conciencia del músculo *diafragma*... y su movimiento continuo..., relacionado con la respiración...: | comprobar que puede entrar o salir rápidamente... | que se nota su acción en los costados... | e incluso por detrás (sentado en una silla, juntando la espalda contra el espaldar de la misma)...
- flexionar el tronco hacia adelante, dejando los brazos caídos para relajar los músculos dorsales y abdominales... | flexionar el tronco a uno y otro lado... | girar el tronco sin mover los pies y piernas...
- manteniendo una pierna fija y firme, flexionar levemente las articulaciones de la pierna contraria: rodilla, talón y dedos del pie...

Terminado este ejercicio, que podrá durar entre quince y diez minutos, el director pasará a ensayar el repertorio previsto; y así lo hará durante una serie de sesiones. Estamos en el primer paso de la formación vocal. Cuando este paso de la relajación se haga con relativa rapidez, se podrá pasar al siguiente, de la formación en la respiración.

Como se ha dicho antes, el director deberá invitar a que los cantores hagan todos o algunos de estos ejercicios de relajación antes de un concierto, con tanta más necesidad cuanto más se sientan nerviosos, o preocupados por cualquiera de los condicionamientos de dicho concierto.

También durante el concierto el cantor acudirá a ellos siempre que se encuentre cargado por la tensión o atezado por los nervios, naturalmente haciendo estos ejercicios con discreción absoluta y sin que externamente se note nada; aprovechará para ello todos los espacios entre obra y obra, o entre partes diferentes de una misma obra.

12. 4. 2. La respiración.

La relajación es importante para cantar, por ser este acto muy complejo y requerir gran atención personal. Pero la relajación es necesaria para otras muchas ocasiones de la vida, en las que es necesario ejercer un autocontrol personal, por ejemplo un examen, o tener una gran serenidad ante acontecimientos adversos, situaciones de miedo, etc.

La respiración es una acción vital espontánea que nos acompaña desde el nacimiento. Esta respiración normal o habitual es suficiente para la vida; espontáneamente se enlentece cuando

la actividad vital es poca, como en el sueño, o se amplifica en actividad vital importante, como en el deporte.

Pero el cantor trabaja expresa y conscientemente la respiración por ser la base del sonido vocal. *El sonido vocal es el aire expirado*. Con el trabajo sobre el dominio del proceso respiratorio nos adentramos totalmente en el mundo específico de la técnica vocal.

*El estudio de la respiración es la base de la técnica vocal.*³ No se puede cantar bien sin un perfecto control de la respiración.

Para cantar hay que amplificar la respiración *natural* hasta hacerla *profunda*. La respiración *natural* se da por excelencia en el sueño; cuando se respira en posición acostado boca arriba se percibe la dilatación de la caja torácica y se comprueba que los hombros no intervienen en este proceso.

La respiración *profunda* llena por completo los pulmones, haciendo descender el diafragma y dilatando las costillas. Recibe el nombre de respiración *costo-abdominal* y la empleamos inconscientemente en el habla, aunque no con el rigor que se va a pedir al cantor; pero al hablar inspiramos rápidamente, y con el diafragma regulamos la emisión del aire, de acuerdo a la extensión de la frase literaria.

La respiración, como ejercicio consciente, se realiza en tres tiempos:

1. INSPIRACIÓN o ASPIRACIÓN: es la toma de aire, que debe tener estas características:
 - *Nasal*: Al penetrar el aire por la nariz éste se limpia de impurezas, que quedan en la mucosa nasal; en épocas o ambientes fríos el aire frío inspirado por la nariz se calienta al pasar por las amplias fosas nasales, mientras que si se inspira o aspira por la boca puede enfriar la garganta que está a la temperatura normal del cuerpo. La inspiración constante por la boca reseca la boca y la garganta, órganos que precisan buena humedad e insalivación para cantar. Habitualmente inspiramos por la nariz, salvo problemas temporales de resfriado. La sinusitis, desviación del tabique nasal u otras anomalías funcionales que permanentemente obstaculicen una respiración nasal son un inconveniente insuperable para cantar, salvo corrección médica o quirúrgica. Otra cosa es la imposibilidad de inspirar nasalmente porque en una frase concreta la música no lo permite por la brevedad de tiempo de silencio o cesura: en casos en que haya que aspirar por la boca excepcionalmente, debe ponerse la lengua en medio tocando con su punta los dientes superiores, para que el aire al rozarla se caliente algo y se humedezca.
 - *Profunda o plena*, que afecte al diafragma, haciéndolo descender y ponerse en tensión. Se debe evitar subir los hombros, lo que provoca una respiración nada más que de la parte superior de los pulmones o *clavicular*. Por el contrario, la inmovilidad de los hombros favorece la penetración del aire hasta el fondo de los pulmones. Se debe notar la tensión-presión de la zona lateral del diafragma y de los músculos costales, poniéndose las manos en los costados, allí donde acaban las vértebras, con el dedo pulgar hacia atrás y los cuatro dedos restantes hacia adelante.

³ M. Mansion: *o.c.*, pág. 35ss.

- *Silenciosa*, por razones evidentes.
2. SUSPENSIÓN Y BLOQUEO DEL AIRE durante un breve espacio de tiempo; tener la sensación de las costillas separadas y de descansar sobre el diafragma.
 3. EXPIRACIÓN o ESPIRACIÓN: expulsión del aire transformado en sonido por su vibración. Este momento final es el que requiere más formación para que el aire esté absolutamente bajo nuestro control consciente: el aire, según la necesidad musical, debe poder salir lentamente o de repente, en forma total o parcial, fuerte o suavemente, pero, sobre todo, debe salir con igualdad y no a borbotones.
La caja torácica y el diafragma deben permanecer dilatados y en tensión el mayor tiempo posible, como manera de dar presión al aire en su salida.

EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN PARA EL CORO:

Estos ejercicios se hacen de pie, con la colocación buena para cantar, los brazos caídos y los pies levemente separados, previa relajación. El director debe avisar y recordar frecuentemente que estos ejercicios no deben crear tensión.

- Inspirar y expirar por la nariz varias veces en tiempos lentos e iguales. Observar que no se eleven los hombros al inspirar. Descansar y relajar.
- Inspirar y expirar por la nariz profundamente varias veces en tiempos más lentos e iguales, comprobando con las manos en los costados el descenso y tensión diafragmáticos al aspirar y su distensión gradual al espirar. Descansar y relajar. Esta respiración ya es diafragmática, pero aún no es la del cantor, que se dará en el ejercicio siguiente.
- Inspirar por la nariz y expirar por la boca en forma de soplo para frenar la salida del aire. Mientras se expira (sería el momento del canto) se debe mantener la tensión de los músculos abdominales y del diafragma para dar presión uniforme al aire que sale.

En el momento de cesar la expiración tiene lugar una rápida relajación del diafragma (que se nota en la distensión y entrada intercostal, recuérdese que las manos están puestas en los costados), para tensarse en seguida en la inspiración siguiente y repetir el proceso.

Hacer el ejercicio varias veces. Descansar y relajar.

Los siguientes ejercicios son métricos, y tratan de educar la respiración para su utilización en el canto: consisten en ir acortando cada vez más el tiempo de inspiración (que, a veces, en la interpretación musical tiene que ser brevísimo) e ir alargando progresivamente el tiempo de expiración, en el que tiene lugar el canto y que, a veces tiene que sustentar frases bastante largas que no deben ser cortadas.

Para ello el director pulsa y cuenta en voz alta tiempos iguales de una negra por segundo ($\text{♩} = 60$), y gradualmente propone ejercicios como los siguientes:

- Varios ciclos de 3 tiempos de inspiración | 3 tiempos de bloqueo | 12 tiempos de expiración (en forma de soplo no sonoro, o con sonido de *S* sonora). Después de explicado el ejercicio, el director puede pulsar y contar así:

| | |
|--|------------------|
| (inspir.) (bloqueo) (expiración) | (inspirac.) |
| 1 - 2 - 3 1 - 2 - 3 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10 - 11 - 12 | 1 - 2 - 3 etc. |

Descansar y relajar.

- Varios ciclos de 3 tiempos de inspiración | 3 tiempos de bloqueo | 15 tiempos de expiración. Descansar y relajar.
- Varios ciclos de 2 tiempos de inspiración | 3 tiempos de bloqueo | 18 tiempos de expiración. Descansar y relajar.
- Etc. ... hasta llegar a:
- Varios ciclos de 1 tiempo de inspiración | 3 tiempos de bloqueo | 30 tiempos de expiración. Descansar y relajar.
- Si se quiere, puede alargarse algo más la expiración; pero con cantores habituados a expirar durante medio minuto (30') puede hacerse una música bien fraseada en dinámica $p < mf$. Las frases en f consumen más aire y deben ser más cortas.
Los coros no formados en la respiración se notan en que cortan las frases literario-musicales en cualquier sitio, y se ponen mucho más en evidencia por la poca consistencia de su sonido.
- Como una variante de los ejercicios anteriores, se propone un ciclo en el que la expiración se haga en forma de S sonora intermitente (naturalmente sin respirar en los silencios):

| |
|---|
| (expiración) |
| Inspiración  etc. |

En el proceso de formación vocal de un coro, los ejercicios de respiración son la segunda fase de este trabajo vocal. En cada ensayo les precederá una breve relajación activa; en conjunto tendrán una duración de 10 a 15 minutos, procediéndose después al ensayo del repertorio previsto. Se procurará que durante la marcha del ensayo se vayan aplicando los criterios ya conocidos de relajación y respiración, para que la formación sea útil. En caso contrario la formación está separada de la práctica y ajena a ella.

12. 4. 3. La emisión del sonido.

*La emisión vocal es el acto de producir un sonido.*⁴ Para ello ponemos en acción todos los aparatos descritos al principio de este capítulo: el respiratorio, el fonador y el resonador.

De la formación en la respiración acabamos de hablar en el apartado anterior. El aparato fonador y el resonador deben trabajarse juntos, ya que, como dijimos al principio, el sonido vocal primigenio originado en la laringe (órgano de la fonación) es débil y primitivo; además de que cantar, como hablar (producir sonido vocal), todo el mundo lo hace.

Hay varias maneras de cantar:

- Cuando a alguien no iniciado se le invita a que cante (por ejemplo, en una prueba de

⁴ M. Mansion: *o.c.*, pág. 49ss.

admisión), normalmente lo hace con la boca semicerrada, en una emisión que podríamos llamar *velada* u *opaca*.

- Si le decimos a esa persona que abra la boca, normalmente lo hará en sentido vertical, y a lo ancho, enseñando hasta los dientes como un león, pero el velo del paladar estará bajo; se produce así una emisión *chata* o *plana*.
- Los que han oído algo de *bel canto* sospechan que se canta de otra manera y contraen el fondo de la garganta, a la vez que redondean los labios con intención de cerrarlos, produciendo una voz *sombría* u *oscura* y *engolada*.

Lo característico de la buena formación vocal es la *emisión con resonancia*. Para que la voz vaya a los resonadores, lo único que hay que hacer es *permitirlo*, por medio de una postura peculiar de los órganos de la boca. Éstos reciben el sonido a su salida de la laringe y tienen la misión de realzar al máximo sus posibilidades, dirigiéndolo a los resonadores y proporcionándole la poderosa ayuda de una buena articulación:

- LA BOCA debe tener una abertura importante, pero no es la abertura tensa del león que enseña los dientes.

- LA MANDÍBULA INFERIOR debe estar muy relajada para poder estar baja en las vocales y poder subir y bajar en las articulaciones consonánticas

- LA LENGUA debe estar blanda y pasiva en los sonidos mantenidos (naturalmente sobre vocal), pero debe ser firme y vivaz para la articulación de las consonantes que la requieran, volviendo en seguida a su lugar natural, el fondo de la mandíbula inferior, nunca en medio de la boca.

- LOS LABIOS deben estar redondeados en los sonidos mantenidos, según la vocal; siempre cubriendo los dientes sin esfuerzo alguno; sin embargo, deben ser enérgicos, como la lengua, en la articulación de las consonantes que los requieran.

- EL VELO DEL PALADAR o PALADAR BLANDO tiene una función importantísima en la bella producción de la voz cantada: al elevarse obtura las fosas nasales, libera el fondo de la garganta y permite el paso del sonido a los resonadores de la cabeza. Esta colocación de *velo del paladar elevado*, como una gran cúpula interna de la boca, es la postura normal del *bostezo* o gran expansión interna de la boca en situaciones de relax, sueño, hambre, etc. Pone la región buco-nasal en comunicación con el conducto auditivo, pudiendo oír hasta el aire de la propia inspiración.

- Por fin, la EXPRESIÓN NATURAL DE LA CARA matiza infaliblemente la voz, de acuerdo con el sentimiento del texto y música.

“Si se canta con un ánimo feliz o jovial y una expresión sonriente, la voz adquirirá un timbre, un ‘color’ claro y alegre, mientras que, si se experimentan sentimientos tristes y se los traduce en sinceridad, adoptando la fisonomía, la expresión por ellos impuesta, la voz adquirirá las inflexiones y el ‘color’ de la tristeza”.⁵

Los ejercicios a trabajar con el coro son fundamentalmente de tres tipos:

- *Resonancias*, para familiarizarse con la posición peculiar de la boca en bostezo o velo del paladar elevado, y con la resonancia del sonido en la cabeza.

- *Vocalizaciones*, para trabajar la emisión abierta, sobre las vocales, que es la manera normalizada del sonido,

⁵ M. Mansion: *o. c.*, p. 44.

- *Articulaciones*, para trabajar las distintas consonantes, sus peculiaridades y la energía de los músculos que intervienen en su pronunciación.

Estos ejercicios están siempre en conexión con la respiración, que se trabaja simultáneamente, según la duración de la fórmula del ejercicio y su dinámica.

- Pero sobre todo se trabajará la respiración conectada con el sonido en los ejercicios de *sonidos largamente tenidos*.

- Por fin, para coros con buena formación musical y vocal se proponen algunos ejercicios de *agilidad*, en los que se requiere un peculiar trabajo diafragmático.

Todos estos ejercicios tienen la misión de formar y educar la voz; pero también, o quizá es lo mismo, la de ensanchar la *extensión* de la voz, sobre todo en la región aguda, que es la más difícil. Cada uno de los tipos de ejercicios (resonancias, vocalizaciones, articulaciones, etc.) llevará una etapa de trabajo más o menos largo; no se pasará al siguiente tipo hasta no haber satisfecho, en parte al menos, las metas del anterior. Decimos “en parte”, porque el perfeccionamiento en el arte del canto es continuo y nunca se terminará.

Observaciones sobre estos ejercicios:

- Todos se harán en principio en *mf* (*mezzoforte*); cuando se tenga más experiencia y el *mezzoforte* vaya bien, se harán en *f* (*forte*) y, sobre todo, en *p* (*piano*).
- Los diseños o fórmulas melódicas que se propongan para hacer un ejercicio, pueden ser variables, para no aburrir, pero deben ser fáciles y lógicas; su objeto es el ejercicio vocal, no el alarde de la invención de la fórmula. Pueden contener distintos intervalos, pero no son buenos los más amplios que los de 3ª; y, sobre todo, al sonido o grado más agudo de la fórmula se debe llegar por un intervalo conjunto para preparar mejor esa cumbre.
- El último sonido de cada diseño melódico será largo, para que puedan escucharse los cantores unos a otros, e igualar el sonido común.
- Todos comenzarán en el *Do* grave y se irá ascendiendo por semitonos para que muy gradualmente se vaya preparando la consecución de los sonidos agudos. Una vez conseguido el límite agudo prefijado (según la clase de ejercicio y el estado de preparación vocal del coro) se puede descender por tonos enteros hasta un límite también prefijado para trabajar el registro grave. A continuación se escriben algunas propuestas de diseños melódicos, sólo como orientación:





- La meta final por el registro agudo puede ser el *Sol*, *Sol #* o *La* agudo para Sopranos y Tenores.⁶ Las Contraltos y Bajos callarán más o menos a partir del *Mi* agudo. Al descender, las Sopranos y Tenores callarán alrededor del *Do* grave; las Contraltos y Bajos seguirán hasta el *Sol*, *Fa #* o *Fa* inferior. Los ejercicios de *resonancia* no deben subir ni bajar tanto como los de *vocalización*, *articulación* o *agilidad*.
- Para hacer bien estos ejercicios es bueno el apoyo armónico del piano, que nos vaya elevando por semitonos, o nos haga descender por tonos enteros. Se aconseja que estas progresiones por semitonos ascendentes o por tonos enteros descendentes se hagan por parte del pianista *con discreción* en cuanto al volumen sonoro del piano; *ajustándose a la métrica* que el director desee, y no por libre; y *con musicalidad* en cuanto a la manera de realizar las progresiones: con enlaces armónicos bien hechos, y no, como se escucha casi siempre, subiendo los semitonos o bajando los tonos *a la brava*, produciendo octavas y quintas paralelas. Véase el siguiente modelo de progresiones:

Diseño melódico

⁶ Se omite el índice acústico por la diferencia de una octava entre el sonido de las mujeres y hombres.



- Cuando no hay piano, como puede ocurrir en el lugar de un concierto, o cuando se prefiera, se pueden hacer las progresiones ascendentes y descendentes según la escala diatónica de *Do Mayor*, en lugar de hacerlo por semitonos ascendentes y por tonos descendentes. De esta manera se sabe mejor la altura en la que se está siempre. Un diseño melódico sencillo sería así (pero puede utilizarse cualquiera de los que se han propuesto más arriba, u otro que proponga el director):



- A) EJERCICIOS DE RESONANCIA:
Tienen la misión de ayudar a encontrar los resonadores superiores o de la cabeza y el “apoyo” de la voz.
 1. Intento de bostezar y reprimir el bostezo cerrando la boca. Que cada cantor observe cómo el velo del paladar se desplaza hacia arriba. (Cuando no hay hábito

se bosteza de verdad: esto es normal, y bueno para sentir la experiencia de la gran cavidad que se puede formar. Se debe invitar a la naturalidad en este y otros ejercicios, sin bromear sobre ellos). Repetir varias veces.

2. Con la boca en posición de bostezo, o de velo del paladar elevado, pero con los labios cerrados, no apretados (posición de resonancia):
Inspiración - bloqueo - emitir un zumbido,⁷ respirando cuando cada cantor lo necesite. Sentir la experiencia de la resonancia dentro de la cabeza. Relajar y repetir. (Observar las caras de los cantores algo alargadas, pues la mandíbula inferior baja, pero sin exageración o tensión. Observar que ningún cantor adelante la mandíbula inferior). Algún cantor puede sentir algo de mareo las primeras veces ante esta experiencia nueva de la resonancia del sonido en la cabeza.
3. En la posición de resonancia, emitir un zumbido no entonado que comience en la región grave y vaya subiendo gradualmente hasta la región más aguda posible para cada cantor (tomar aire cuando se precise). Invitar a los cantores a que se señalen con la mano la zona de la cabeza en la que va resonando el sonido (los sonidos graves resonarán por la zona del cuello y faringe, para ir ascendiendo por la cara hasta llegar a la frente y zona alta del cráneo).
4. Tomar un pequeño diseño melódico en posición de resonancia o *b.c.* o *M*, en *mf* y subir por semitonos, las contraltos y bajos hasta el *Do # /Re* agudo, y las sopranos y tenores hasta *Mi/Fa* agudo. Descender por tonos enteros, las sopranos/tenores hasta *Do* grave, y las contraltos/bajos hasta *La/La b* grave. (Evitar el “golpe de glotis”: tener la sensación de que el origen de la emisión del sonido está en el diafragma).

- EJERCICIOS DE VOCALIZACIÓN.

Cada vocal tiene unas características tímbricas y requiere una especial colocación de la boca. Todas tienen una redondez peculiar como consecuencia de emitirse con la posición de velo del paladar elevado o posición de bostezo.

Para ayudar a encontrar al principio el lugar de la resonancia, todos los ejercicios de vocalización comenzarán por *M* o *boca cerrada (b.c.)* para, conservando esa posición, abrir los labios y buscar la vocal correspondiente. Recordar frecuentemente no tensar la cara por ello.

Estos ejercicios se harán de pie, en la posición normal del cantor, previa relajación, y recordando siempre el control respiratorio.

Hay diversas opiniones entre los maestros de canto en relación al orden de trabajar las vocales. Por nuestra parte estimamos que hay unas vocales especialmente redondas que, desde la más cerrada hasta la más abierta, son *U, O, A*; y otras que en castellano son estrechas y planas

⁷ Este zumbido es lo que se conoce en la música coral como “*boca cerrada*” o emisión sobre *M*.

(E, I) y que habrá que redondearlas como consecuencia de la postura bucal antes dicha, por lo que serán algo más difíciles.

A cada vocal se le debe dedicar una sesión o unas sesiones de trabajo independiente. Repitamos una vez más que en la vida de un coro no hay prisa. Es mejor practicar una sola vocal, que hacerse un lío si en una sola sesión se explican todas las vocales.

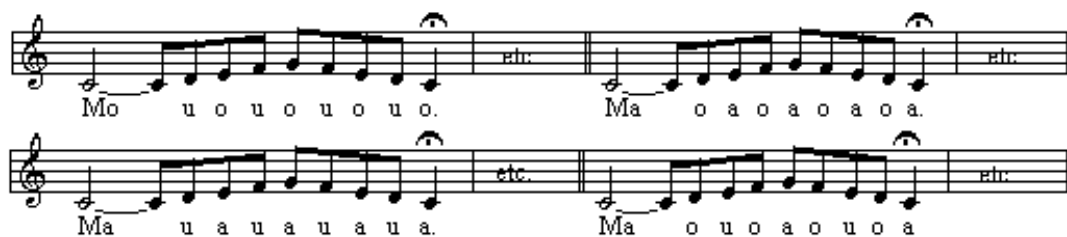
Proponemos, por tanto, el siguiente orden de trabajo de las vocales:

1. *U*: Es una vocal muy redonda, pero muy cerrada de labios, que reciben una pequeña entubación, por lo que su emisión es un poco oscura. La cara estará un poco estirada, pues los dientes estarán abiertos (se dice que deben caber dos dedos verticalmente entre ellos, si se abren los labios). En los primeros ejercicios se debe empezar, como se ha dicho, por la resonancia o *M*, parándose en la primera nota del diseño que se proponga, por ejemplo:



Subir por semitonos (o por los grados de la escala diatónica), hasta la altura deseada, según se explicó en las notas previas. (Relajar el fondo de la boca en los agudos sobre *u*, que no deben pedirse demasiado). Descender por tonos enteros (o por los grados de la escala diatónica, si se subió así), igualmente hasta la altura deseada.

2. *O*: Es igualmente una vocal muy redonda; los labios forman un círculo más abierto que el de la *u*, por lo que su emisión es bastante más clara y cómoda. Puede ser expresivo para recordar su colocación, cómo se haría una exclamación importante sobre *¡¡¡OOOOhhhh!!!*; nunca se haría con la boca pequeña, ni plana, sino con gran redondez y resonancia: exactamente lo que buscamos.
3. *A*: Vocal totalmente redonda y abierta de labios, la más clara y cómoda de emisión. Como en el caso de la *O*, puede ser expresivo para colocarla el hacer una exclamación importante sobre *¡¡¡AAAhhhh!!!*.
4. Hacer ejercicios que combinen las vocales redondas, procurando que en la cumbre del diseño melódico esté la vocal más abierta. Por ejemplo:



En estos ejercicios debe variar la postura de los labios, según la vocal; pero

obsérvese que no varía la postura de la caja bucal que está igualmente abierta en las tres vocales. Debe cuidarse la *A*: es muy fácil descolocarla, *echándola para atrás, y poniéndola en la garganta.*

5. *E*: Es una vocal muy plana y estrecha en castellano, por ejemplo en *Pepe*. Como tal su emisión no es buena. Cuando decimos una *E* en posición de velo del paladar elevado, o bostezo, (o sea, permitiendo su resonancia) adquiere una cierta redondez que la acerca a la *O*, ó *E oscura francesa*. Probablemente es la *E* que saldría espontáneamente en el grito de aviso *¡¡EEEEhhhh!!!*. (Muchas veces, lo espontáneo está mejor hecho que lo intencionado). De cualquier modo, la caja bucal está algo más cerrada que en las vocales redondas.
6. *I*: Tiene los mismos problemas que la *E*: en castellano es estrecha y plana (normalmente con los labios muy a lo largo). Cuando la emitimos en posición correcta de resonancia, adquiere una redondez que la acerca a la *U*, ó *U francesa* ó *Ü alemana*. La caja bucal está algo más cerrada que en la *E*. Cuando la vocal *I* se coloca bien, es estupenda para orientar la dirección del sonido, que parece atravesar los dientes y el labio superiores. En esa dirección deberían emitirse todas las vocales.
7. Ejercicios que combinen las vocales *E - I*. Por ejemplo:



En estos ejercicios se debe evitar alargar los labios, sino por el contrario, permitir que éstos adquieran la redondez que exija la colocación del bostezo. La caja bucal se abre algo con la *E*, y se cierra algo con la *I*. Éstos son ejercicios difíciles en los comienzos del aprendizaje técnico del canto.

8. Ejercicios que combinen todas las vocales: al principio serán lentos para observar la colocación de la boca y de los labios diversa y específica de cada vocal. Pueden imaginarse distintos diseños, procurando, en lo posible, que la *A* ocupe la cima melódica. Por ejemplo:



12. 4. 4. La articulación.

El cantor está continuamente moviendo la boca, pese a lo visto en el apartado anterior de las vocalizaciones; las palabras, base de un texto, están compuestas de sílabas en las que hay vocales (que son las portadoras *naturales* del sonido) y consonantes (que ocultan momentáneamente el sonido).

La pronunciación de las consonantes obliga a un amplio movimiento de la boca y sus órganos móviles, como los labios y la lengua, que adquieren mayor flexibilidad, firmeza y agilidad.

Las consonantes son las bisagras de las vocales y, por su solidez, hacen las veces de trampolín, proyectando las vocales hacia adelante.⁸ Al trabajo sobre las consonantes y su buena pronunciación se le llama *articulación*.

Lo primero que hay que decir, una vez más, es que *no se puede cantar como hablamos*. Nuestra pronunciación es normalmente descuidada y, por tanto, blanda. *Las consonantes deben pronunciarse duplicadas* siempre que sea posible. Esto supone un esfuerzo más en la técnica del canto, hasta que se vuelve habitual en el acto de cantar. El cantor cambia su personalidad habitual en el contexto del canto: pronuncia de otra manera, como emite de otra manera, respira de otra manera, o se coloca de otra manera.

Por medio del empleo de las consonantes, y según la fuerza y la importancia que se les dé, se puede agregar a las palabras un elemento expresivo de notable *claridad*, poniéndolas en relieve. Esto se debe tener en cuenta especialmente cuando se canta en locales de gran resonancia, como una iglesia.

La voz bien articulada aumenta la *sonoridad*, lo que se debe tener en cuenta en los *piani* (*p*), que pueden llegar hasta el fondo de las salas más amplias cuando son *llevados* por una buena articulación.

- EJERCICIOS DE ARTICULACIÓN.

Para trabajar la *articulación consonántica* se puede seguir cualquier orden, dedicando una sesión de trabajo técnico en cada ensayo a una consonante, por aquello de que en el coro hay mucho tiempo por delante. Algunas articulaciones más difíciles requerirán más de una sesión (*d, g-j, r, s*, consonantes dobles, etc.)

Se tomará un diseño melódico, que se subirá por semitonos hasta ganar la altura deseada, bajándose a continuación por tonos enteros, a la manera habitual; también puede ascenderse o descenderse por los grados de la escala diatónica, como se comentó al principio de los ejercicios. Ejemplo:



El director explicará cómo se articula cada consonante que proponga y qué órganos de

⁸ M. Mansion: *Op. cit.*, pág. 65s.

la boca se implican en ella.

Concretando, proponemos el siguiente orden de trabajo articulatorio de las consonantes, teniendo en cuenta que esta ordenación es totalmente opinable:

1. Las consonantes sonoras más sencillas (pueden llevar sonido por sí mismas, sin vocal, lo que se podrá utilizar excepcionalmente por los compositores para crear efectos fonéticos especiales):

M: Es la consonante ya conocida como base del ejercicio de *resonancia*. Ahora ya se toma como articulación con las distintas vocales. (Los labios están juntos, pero no apretados. Se supone siempre la posición bucal de velo del paladar elevado).

N: (Boca abierta; la lengua toca con la punta la parte delantera del paladar óseo o duro. Tapa el paso del sonido a los resonadores de la cabeza, excepto a las fosas nasales, por lo que la resonancia es solamente nasal).

Ñ: (Boca abierta; la lengua en forma de arco toca la parte delantera del paladar óseo. Articulación muy blanda y fácil).

L: (Boca abierta; la lengua toca con la punta el paladar óseo en alguna parte de su superficie).

Ll: (Boca abierta; lengua plana que se junta en su sección final con el paladar óseo).

2. Seguir el trabajo con el resto de consonantes, por su orden alfabético, reuniéndolas, si parece conveniente, por familias fonéticas.

B: (Sonora, pues puede dejar escapar el aire. Bilabial, se juntan los dos labios).

P: (Sorda, pues ocluye la corriente de aire. Bilabial, hermana de la anterior).

Proyecta el sonido mejor que otras.

C(e, i) - *Z*: (de *Cecilio* o *zarpazo*). (Sonora. Linguo-dental, la lengua se une al filo de los incisivos superiores).

C(a, o, u) - *K* - *Q*: (de *caqui* o *kimono*). (Sorda. Gutural, la lengua en forma de arco toca el paladar blando).

G(a, o, u): (de *gasa* o *guitarra*). (Sonora. Gutural, hermana de la anterior).

G(e, i) - *J*: (de *gemido* o *jarro*). (Sonora. Gutural, pero fricativa, pues hay un roce entre el arco de la lengua y el velo del paladar). Es una de las articulaciones más difíciles: algunos niños no la pueden pronunciar; en algunos idiomas (como el francés) no existe este fonema.

CH: (Sorda. Linguo-palatal, la zona superior de la lengua se pega al paladar óseo).

Y: (Sonora. Linguo-palatal, hermana de la anterior).

D: (Sonora. Linguo-dental, la lengua se aprieta en su extremo con los incisivos superiores).

T: (Sorda. Linguo-dental, hermana de la anterior).

F: (Sonora. Labio-dental, el labio inferior se une a los incisivos superiores. Fricativa, pues hay roce al salir el aire).

V (latina): (Sorda. Labio-dental, hermana de la anterior). La *V* española se identifica fonéticamente con la *B*. Pero hay que trabajar la *V*, pues se precisa para la correcta lectura del latín, en el que sí hay que distinguir, por ejemplo, *vivere* (vivir) de *bibere* (beber), etc.

R - RR: (Sonora. Linguo-palatal; es esencial la vibración de la lengua al pasar el aire). Probablemente el fonema más difícil de clarificar en el lenguaje colectivo. Incluso en los idiomas en los que tiene una pronunciación gutural (francés, alemán), se ha normalizado la pronunciación vibrante. La *R* (*sencilla*) en el canto debe tener dos vibraciones de lengua para que esté bien articulada; la *RR* (*doble*) debe tener tres vibraciones.

S: (Puede ser sonora o sorda. En el trabajo coral es preciso trabajar la *S* sorda y evitar los finales en *sss*).

3. Trabajar consonantes dobles. La *L* y la *R* pueden combinarse con otras consonantes, formando un grupo consonántico doble que, como tal, es un poco más torpe o lento de articulación que el simple. Entre los dos grupos es más difícil aún aquél en el que entra la *R*.

Los ejercicios sobre estos fonemas serán más lentos que los anteriores, por la razón dada:

Bl (de *bloque*). Ejemplo:



Naturalmente se trata de ejercicios; no hay ninguna palabra que tenga tantas sílabas difíciles como alguno de los ejercicios sobre fonemas que van a seguir; pero si se consigue agilidad articularia en estos ejercicios se estará muy bien preparado para cualquier palabra que pueda presentarse.

Br (de *brazo*). Recuérdese la doble vibración de la *R*.

Cl (de *clan*).

Cr (de *crecer*).

Dr (de *dragón*).

Fl (de *flaco*).

Fr (de *frágil*).

Gl (de *glosa*).

Gr (de *gracia*).

Pl (de *plácido*).

Pr (de *prado*).

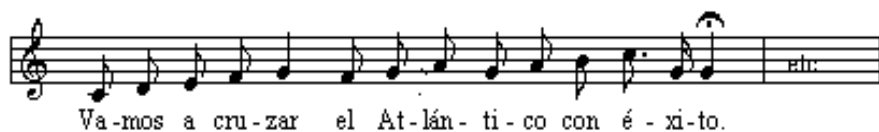
Tr (de *trino*).

Hay dos casos de consonantes dobles en los que éstas no se pueden decir en una sola emisión, como las anteriores, sino que cada una de las consonantes necesita su pronunciación separada. Éstas son:

Tl (de *Atlántico*): *T + L*.

X (de *éxito*): *C + S*.

Quizá no se deban hacer ejercicios por el estilo de los anteriores con estos fonemas; serían muy torpes y pesados. Sería mejor inventarse alguna frase en la que salgan algunos de éstos problemas y trabajarla. Por ejemplo:



El mundo de la articulación es muy complejo. Aún quedarían por considerar las

consonantes *enclíticas*: las que van tras las vocales, cerrando las sílabas. Los casos aquí son ya innumerables y los ejemplos los dejamos al ingenio del director. (Por cierto, la palabra *director* tiene dos consonantes enclíticas: la *C* [de -rec-] y la *R* [de -tor]).

Como ejemplo de una frase compleja articulatoriamente hablando, por la multiplicidad de consonantes directas y enclíticas, que se juntan entre sí, proponemos el siguiente:



Nótese la cantidad de consonantes que se juntan en este ejemplo:⁹

TRaNSCRiBiMoS PaRTiTURaS CiRCuNSTaNCiaLMeNte.

Puede ser útil la práctica de *trabalenguas* en el coro, como una especie de gimnasia bucal. Proponemos alguno sobre las consonantes que nos parecen más problemáticas:¹⁰

- Sobre *R*: *Erre con erre, cigarro, | erre con erre, barril; | qué rápido corren los carros | llevando el azúcar | al ferrocarril.*
- Sobre *J-G*: *Junté geranios rojos, | jacintos y jazmines, | junquillos, girasoles, | judías y jengibres.*
- Sobre *C-Z*: *Diez cenas hizo Cecilia, | diez cenas hizo Ezequiel, | con cazo, cacillo y taza, | cazuela y vino doncel.*
- Sobre *D-T*: *Mientras Herodoto ditirambos dicte, | tendiendo en detalle todos los datos, | importa un ardite la dote de Taide o de nadie, | si Dante con Dandi en su tienda ditirambos venden.*
- Sobre *S*: *“UNA SIBILA SENSATA”*. Por Joaquín Arozamena.
*“Es una sibila sensata que sazona la sosa salsa semiótica. Salpimienta lo insólito. Sabe que el seso rápido no es exclusivo del sexo sátrapa. Satina las sentencias con serena sindéresis; es sabiamente sencilla y sobriamente sabia. Salpica serenidad simpática... Sondea las sombras y sale sensible de las socialañas. Su éxito es la gnosis... Simultanea la salmodia en el coro y el son del repique. Separa la seriedad del sarao...”*¹¹

12. 4. 5. Los sonidos largos.

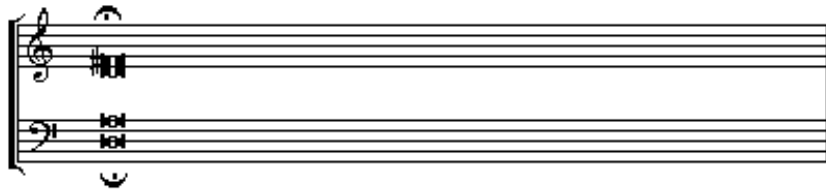
- EJERCICIOS SOBRE SONIDOS LARGAMENTE TENIDOS.

Tomar una nota larga al unísono o un acorde a cuatro voces en posición central cómoda:

⁹ Ejemplos como este los puede inventar el director, según su criterio o las necesidades que plantee el texto de una obra. El alemán es un idioma especialmente duro y exigente en su articulación.

¹⁰ En el círculo de los estudiantes de Arte Dramático y Doblaje circulan colecciones mecanografiadas de *trabalenguas* ingeniosos.

¹¹ J. Arozamena: “A Victoria Prego”. Diario 16, 1-Febrero-1987.



Aplicarle una vocal a trabajar.

Se mantendrá su sonido durante un tiempo indefinido, para:

- Trabajar la respiración (el *fiato*) sin que tiemble el sonido: los cantores deberán inspirar cuando les falte el aire, pero ni los cortes de estas inspiraciones personales, ni las nuevas entradas personales sobre el sonido colectivo deberán notarse.

- Mantener la altura (no bajarse): tener la sensación de quien aguanta algo que pesa, y si no se sostiene con esfuerzo se nos cae poco a poco para abajo; casi sentir la sensación de ir subiendo.

- Trabajar la expresión dinámica, según los gestos del director (lo que sirve para que el coro conozca mejor el lenguaje gestual del director).

- Hacer cortes del sonido y ataques con distintas intensidades, según indicaciones gestuales del director (lo que sirve para que el director clarifique su lenguaje gestual, ya que los cantores no tienen partitura de lo que van a hacer).

- Trabajar la afinación colectiva, haciendo subir o bajar el acorde (en todas las voces simultáneamente, o voz por voz) por semitonos o tonos enteros, según indicaciones del director.

- Etc.

12. 4. 6. La agilidad.

- EJERCICIOS DE AGILIDAD.

Estos ejercicios suponen la adquisición de una técnica superior, necesaria para poder interpretar las vocalizaciones, a veces muy rápidas y largas, de muchas obras del Renacimiento y Barroco.

Estas vocalizaciones no pueden interpretarse en estilo *legato*, que enturbia la línea melódica, y mucho más en el canto colectivo, como es el coral.

Entonces, estas vocalizaciones deben interpretarse en un estilo algo *staccato* (destacado), en el que cada nota tenga su colocación absoluta y no se mezcle con las colaterales. El estilo será tanto más *staccato* cuanto más breves o rápidos sean los sonidos. Es lo que se llama *limpiar* la línea melódica, y puede afectar a cualquiera de las voces polifónicas, pues el canto adornado con abundancia de vocalizaciones o *melismas* es un recurso del estilo imitativo.

Algunos cantores, con técnica defectuosa, destacan estos sonidos breves cortando el sonido en la glotis: esto es dañino, además de antiestético, pues supone cantar *con la garganta*.

La buena interpretación de esta manera musical está en el uso del diafragma, que debe dar un leve impulso a cada sonido breve (no corte sonoro), en un ejercicio muscular que puede ser muy cansado, si no se le ejercita. El cantor, con sus manos sobre el diafragma, debe percibir sus propios leves empujes o impulsos diafragmáticos.

La explicación y el oído del director serán definitivos para que los cantores comprendan

bien la mecánica de estos ejercicios que, repetimos de nuevo, están sólo al alcance de coros con buena técnica vocal, de igual manera que las obras de este estilo están sólo al alcance de coros con buen nivel de lectura y comprensión musical.

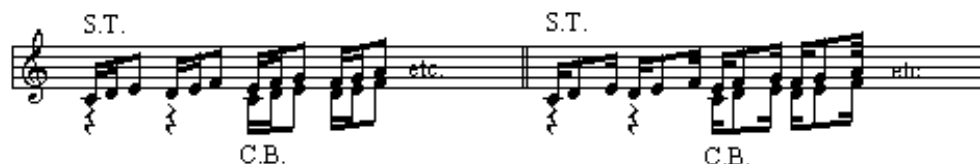
Algunos ejercicios para trabajar la agilidad del sonido:¹²



O el siguiente ejercicio a dos voces (1. soprano-tenor; 2. contralto-bajo):



O estas variantes del mismo ejercicio:



12. 5. LA HIGIENE DEL CANTOR.

Como hemos visto, el canto es una actividad que involucra a la persona entera, mente y cuerpo. En lo que al cuerpo se refiere, anatómica y fisiológicamente, son tantos los órganos que se ponen en actividad que, prácticamente todo el cuerpo interviene, como decíamos al principio de este capítulo.

Por tanto el cantor o la cantora han de preocuparse por gozar de un buen estado de salud general, mental y corporal. Los cuidados que deberán tenerse no se limitan a la garganta, a la nariz o a los pulmones.

La voz acusa casi siempre las más pequeñas alteraciones del estado general del cantor: un malestar, el exceso de fatiga, una preocupación, un disgusto laboral o familiar. Todos los cantantes saben que cuesta más cantar con un dolor de estómago que con un principio de angina.

Como el estado de bienestar general es algo totalmente personal e intransferible, no hay reglas o consejos prácticos aplicables para todos los temperamentos: unos pueden comer más cantidad que otros; unos necesitan dormir más que otros para encontrarse bien; unos soportan

¹² Véanse muchos diseños para ejercicios de agilidad en M. Mansión: *op. cit.*, pág. 153.

el frío bien, mientras otros se resfrían en seguida. Unos necesitan una intensa cultura física para su bienestar, mientras a otros les va mejor la calma y el reposo.

Para todos, en general, es bueno:

- Dormir sus horas necesarias habitualmente; con más razón la jornada previa a un concierto.
- Una alimentación sana; en general tendente a la frugalidad. No se debe dar un concierto mientras se hace la digestión, por el mucho esfuerzo que realiza el aparato digestivo y el acopio de sangre que necesita para ella, que iría en detrimento del otro esfuerzo de cantar con su necesario acopio de sangre; la última comida importante habrá sido dos horas antes, al menos; sí se deberá beber abundante líquido previamente al concierto.
- Es preferible con mucho el aire puro, en lugar del aire acondicionado. Cuidar al máximo las corrientes de aire, y los cambios bruscos de temperatura (del interior al exterior, tanto en invierno como en verano). En general es bueno tener caliente el cuello en invierno, por medio de abrigos de cuello alto o bufanda.
- Evitar habitualmente las emociones violentas, creándose unos hábitos de vida serena, apacible y optimista.
- El deporte es sano, si no es violento. Son especialmente aptos para el cantor los deportes que de alguna manera exigen una cadencia respiratoria regularizada, como la natación, el ciclismo o el remo.
- Hablar suave habitualmente. En sitios ruidosos, como bares, estadios deportivos, por la calle, etc. evitar hablar para no dar voces. Los profesores y otras personas que tengan que hablar en público deberán poner en práctica todo lo aprendido sobre la técnica vocal del canto (relajación, respiración, impostación, etc.) y aplicarlo a su acto habitual de hablar en público para no desgastarse. En general aconsejamos respirar profundamente, hablar despacio, emitiendo en posición de velo del paladar algo elevado y articulando muy bien; pero sobre todo aconsejamos a los docentes crear un clima de silencio y sosiego en los alumnos, en lugar del clima de nerviosismo y tensión de quien quiere sobresalir sobre el ruido de sus alumnos, o hablar más fuerte que ellos (que siempre podrán más que el profesor).
- El fumar, el beber... es pernicioso en cuanto que lo es para la salud general de la persona. Es claro que el exceso de alcohol disminuye los reflejos, de los que tanto se necesita para cantar lo que tantos problemas tiene y tanto se ha ensayado. El fumar en exceso produce enfermedades bronquio-pulmonares que afectan a la capacidad respiratoria. El que algún o alguna cantante célebre sea muy fumador/a, o cante mejor si se bebe una buena dosis de alcohol, no son sino excepciones de una regla general que no tiene más necesidad de justificación, pues es evidente. De la misma manera que alguna cantante se introduce un trozo de hielo en la boca antes de cantar, pero esto sería algo muy peligroso para la generalidad de los cantores.

- La preocupación del cantor por su bienestar general y por su rendimiento como tal está en proporción directa con el grado de su responsabilidad para con el coro, así como con la calidad del mismo coro, la importancia de la actividad concertística, el ser cantor solista en alguna obra, etc. No es lo mismo la ascesis de un profesional que la de un aficionado; y dentro del campo no profesional, no es lo mismo la preocupación del cantor de un coro que actúa en un Museo de Bellas Artes con un concierto monográfico sobre policoralidad barroca, que la de un cantor de un coro popular que canta la Misa del Santo Patrón en el día de las fiestas.
- Ya se ha dicho que antes de un concierto se debe beber mucho líquido, sobre todo agua, para favorecer una buena insalivación de la boca y garganta. Las voces se ponen a tono con una buena sesión de preparación vocal. Los caramelos mentolados parecen buenos por el frescor que aportan; los caramelos normales dulces ponen la *saliva gorda* (en el argot de los cantores).
- Se debe evitar toser: el golpe de tos es una violenta sacudida para todos los órganos de la boca y cuello, sobre todo de la glotis. Las flemas de la garganta se van expectorando con normalidad durante el ejercicio de calentamiento vocal previo al concierto.
- Pequeños remedios para afecciones pasajeras en el día del concierto son: hacer gárgaras con miel con limón templado; chupar una pastilla de *clorato potásico*, que limpia la garganta y la boca en general; si hay un profesional entendido, aplicar una *punturación* o *moxibustión* en los puntos precisos. Como cosa muy excepcional, por tratarse de un cantor o cantora insustituible, y con asesoramiento médico, se puede aplicar un medicamento *vasoconstrictor* o *corticoide*, que permite durante unas horas la actividad respiratoria o emisora normalizada.

Por el contrario, la práctica del canto, además de la satisfacción de una afición personal gratificante y de su aspecto socializador, aporta una enorme fuente de provecho 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...”*¹³

La práctica del control respiratorio actúa sobre los centros nerviosos, equilibrándolos y aportando serenidad en momentos de estrés, tensión o decisiones de responsabilidad (piénsese en exámenes, entrevistas laborales, oposiciones, etc.).

Moralmente, como todas las artes u otras acciones superiores del hombre, el cantar bien *“educa, afina, libera, da fuerza y coraje para sobrellevar las dificultades de la vida. Es, en medio de las preocupaciones cotidianas, una ventana abierta hacia lo Ideal”*.¹⁴

Invitamos en este punto a releer lo escrito en el Cap. 10.3 sobre los *beneficios individuales de la actividad coral*.

¹³ M. Mansión: *op. cit.*, pág. 19.

¹⁴ M. Mansión; *op. cit.*, pág. 20.