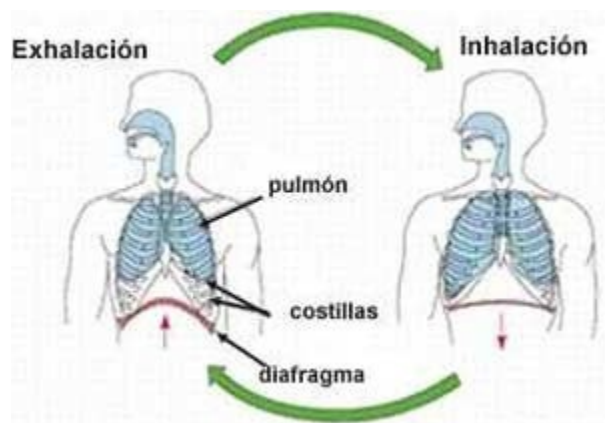


Respiración

Nociones básicas

Antes de describir los ejercicios querría explicar brevemente como funciona el mecanismo respiratorio al cantar. Estas nociones son necesarias para entender qué buscamos con cada ejercicio. No hace falta explicar todo esto al coro el primer día, ya que el entenderlo de forma teórica no tiene por qué traducirse inmediatamente en una comprensión a nivel corporal. A algunos cantantes les ayuda, pero en otros casos puede ser contraproducente.

Muchas veces, en las explicaciones de los ejercicios, utilizamos imágenes metafóricas que no son ciertas. Por ejemplo, en el ejercicio 1 el aire no puede llegar hasta por debajo del ombligo, pero la imagen puede ayudar a los cantantes a interiorizar la sensación que buscamos.



En la respiración aplicada al canto intervienen multitud de músculos en una coordinación que muy poca gente usa de manera natural al hablar. Para empezar, casi siempre necesitamos mayor volumen de aire, y necesitamos también controlar su velocidad de salida de forma más eficiente.

Cuando inspiramos, contraemos el diafragma (una gran membrana muscular en forma de cúpula que separa los pulmones del resto de vísceras), que se aplana y desciende. Al hacerlo, por un lado tira de la pleura, la membrana que recubre los pulmones, haciendo que éstos se ensanchen por la parte inferior; por el otro empuja los órganos del vientre de forma que la barriga nos crece un poco. El diafragma NO está en el vientre, la barriga la causan las vísceras al desplazarse hacia abajo empujadas por el diafragma.

Explicación del proceso de respiración



Para espirar de forma controlada, tenemos dos formas de disminuir la salida del aire: o bien disminuir el orificio de salida (cerrando de forma más eficiente las cuerdas vocales) o bien hacemos que el aire "no quiera" salir manteniendo los pulmones dilatados y la presión interna baja. En canto usamos una combinación de las dos. Por una parte, buscamos una posición de laringe baja, que favorezca un cierre más eficiente, de forma que la presión interna pueda ser un poco mayor sin que se escape todo el aire; además, esta posición abre la faringe y la estira, permitiendo que funcione mejor como espacio resonador. Por otra parte, controlamos esta presión intentando mantener el diafragma bajo y las costillas abiertas para que no presionen a los pulmones. De esta forma conseguimos un flujo constante de aire a una presión inusualmente alta comparando con el habla normal.

Así pues, ¿qué ejercicios podemos hacer para ayudar a nuestro coro a mejorar su respiración? A continuación propongo unos cuantos. Recomiendo elegir dos o tres de ellos y repetirlos durante tres o cuatro ensayos para que los cantantes tengan tiempo de familiarizarse con ellos (la primera vez no suelen funcionar del todo bien); después conviene irlos cambiando para evitar la rutina. Aunque también tenemos que estar abiertos a improvisar y hacer un ejercicio determinado si vemos que un día en concreto el coro necesita nuestra ayuda para tonificar el diafragma, o para relajar...

Los ejercicios de respiración, sobre todo los más pausados, también pueden ayudar a centrar la concentración antes de un concierto o un día en el que los cantantes estén dispersos.

Ejercicio 1

1. Vaciar los pulmones al máximo.
2. Tomar aire como a sorbos, de forma muy activa. Imaginar que cada "trago" de aire se dirige directamente de los labios al *hara* (es un punto situado un poco por debajo del ombligo, el centro de equilibrio del cuerpo).
3. Cuando ya nos hemos llenado de aire, lo expulsamos con una "s" muy intensa, no simplemente pasiva, tan larga como nos sea posible.

Ejercicio 2

1. Realizamos una inspiración profunda por la nariz. Podemos pensar que el aire va directo al *hara*, o que los pulmones están donde están nuestros riñones, o que quisiéramos hinchar un flotador alrededor de nuestro vientre...
2. Expulsamos el aire a impulsos cortos, pero activos. Podemos utilizar los grupos de consonantes "ts", "ft"...

Ejercicio 3

Este ejercicio es muy similar a lo que en yoga se llama "respiración de fuego".

1. Contraemos el abdomen de forma repentina, produciendo una exhalación muy rápida, e



inmediatamente lo relajamos. Al hacerlo, el aire entra solo. No necesitamos pensar en inspirar de forma activa, la inhalación es solo una consecuencia de la relajación.

2. Vamos repitiendo el paso 1 durante un minuto. A medida que comprobamos que la relajación posterior se produce sola, aumentamos progresivamente la velocidad (una vez cada dos segundos, cada segundo, 2 por segundo, 3 por segundo...). Sólo llegamos hasta donde vemos que el abdomen es capaz de relajarse y el aire vuelve a entrar. Si vamos demasiado rápido acabamos llegando a un punto en el que no tenemos tiempo de dejar que el aire entre y cada vez estamos más contraídos; en ese momento tenemos que dar un paso atrás y quedarnos en una velocidad cómoda. Cuando ya llevamos unas semanas practicando y hemos aprendido a hacerlo, se parece mucho al jadeo de un perro. A medida que vamos acelerando, la cantidad de aire que movemos se tiene que reducir en proporción o corremos riesgo de hiperventilarnos; al final el aire es tan poco que casi ni se oye desde fuera.

No sirve de nada hacer el ejercicio más deprisa de lo que se puede en ese momento, este es un ejercicio que hay que practicar y aprender a hacer con el tiempo.

Ejercicio 4

Este ejercicio desarrolla la consciencia de nuestra propia capacidad pulmonar, lo que luego se traduce en una mejor distribución del aire.

1. Realizamos una inspiración profunda durante 3 segundos. Calculamos la velocidad de entrada del aire de forma que ni nos llenemos de aire antes de que se acaben ni tengamos que tomar al final mucho aire de golpe, tiene que ser regular.

2. Retenemos el aire dentro durante 3 segundos, *sin cerrar ni la boca ni la laringe*. El aire se mantiene dentro porque hacemos un esfuerzo consciente para mantener las costillas abiertas y los pulmones dilatados. Aprovechamos estos segundos para comprobar la relajación de los hombros.

3. Expulsamos el aire con una "s" (o cualquier otra consonante fricativa) durante 9 segundos, de forma tan regular como sea posible, de forma que el aire se nos termine justo cuando pase ese tiempo.

4. Realizamos el ejercicio entero 2 o 3 veces más, ampliando el tiempo de espiración a 12, 15, 18... Dependiendo del conjunto, podemos empezar directamente con 12 o 15 segundos de espiración y llegar hasta los 24.

Ejercicio 4b

Es una variante del anterior que incluye un paso justo después del 3: una vez que nos hemos vaciado, nos mantenemos 3 segundos vacíos de aire, con la boca y la laringe abiertas. Inmediatamente a continuación enlazamos de nuevo con el paso 1 sintiendo que, más que introducir el aire de forma consciente en nuestro cuerpo, lo que hacemos es *dejar que entre*. La sensación debería ser de liberación, de relajación.

Realizamos todo el ciclo 3 veces, ampliando a cada vez el tiempo de espiración como veíamos más arriba, en el ejercicio 4.



Vocalización

Introducción: la voz

Antes de nada, necesitamos entender cómo se produce el sonido en nuestro cuerpo.

El órgano donde se inicia el sonido son las cuerdas vocales. Éstas son dos dobles ligamentos que cruzan la laringe de adelante a atrás, recubiertos por una membrana muscular que los une a las paredes del tubo. Podemos separarlos y juntarlos a voluntad, abriendo el tubo para respirar o cerrándolo para impedir el paso del aire por la glotis.

Pero también podemos dejar las cuerdas casi en contacto una con otra, de forma que el aire a presión que sale de nuestros pulmones las haga vibrar, produciendo un sonido. A mayor tensión de las cuerdas vocales, más agudo es el sonido; a mayor relajación, más grave. Este sonido va pasando por distintos espacios que llamamos resonadores, donde se amplifica; los principales son la faringe, la cavidad bucal y los senos nasales. La lengua, los labios y el paladar blando modifican la estructura de la cavidad bucal, potenciando la resonancia de determinadas frecuencias y definiendo el timbre del sonido para crear las distintas vocales y los distintos colores de la voz. Además, cuando alguno de estos elementos bloquea o entorpece la salida del aire se producen los sonidos consonánticos.

Si queréis ver una explicación más extensa de qué son las cuerdas vocales y cómo funcionan, haced clic [aquí](#). Si preferís ver un vídeo donde se explica su funcionamiento, podéis hacerlo [aquí](#).

Plantear una vocalización

Lo primero de todo, como siempre, tenemos que tener en cuenta el coro que tenemos delante y el repertorio que vamos a trabajar. A menos que las obras tengan pasajes largos especialmente graves, no es preciso bajar hasta el límite del registro de los cantantes. Si se trata de un coro con una formación vocal sólida bastará con un solo ejercicio que recorra todo

el registro (subiendo desde el Do 3 hasta lo más agudo y después bajando hasta lo más grave que vayan a cantar), o incluso –excepcionalmente– podría no ser necesario ningún ejercicio si empezamos con una pieza que no sea especialmente exigente. En cambio, si trabajamos con un conjunto con una formación básica o media conviene dedicarle a la vocalización todo el tiempo que haga falta.

Vamos a ponernos en el último caso. Yo recomiendo hacer tres o cuatro ejercicios cada día e irlos cambiando al cabo de unas sesiones, igual que con los de respiración. Normalmente empiezo con uno en tesitura media, después alguno que suba un poco, uno que trabaje los graves y por último uno que alcance el registro más agudo. Dentro de esta clasificación, podemos trabajar distintos aspectos técnicos y adaptar cada ejercicio a las necesidades del coro.

Ejercicios

En cada uno de los siguientes ejercicios se indica la tonalidad inicial y se sugiere una tonalidad final, pero eso depende siempre de nuestros cantantes: hay que adaptarse a lo que sean capaces de hacer de modo que les resulte útil. Intentar forzarlos más allá de lo que pueden hacer puede hacer más daño que bien. No obstante, la vocalización es el momento de experimentar, cada vez debemos animarlos y ayudarlos a superar sus límites.

Ejercicio 1

Este ejercicio combina un despertar suave de las cuerdas con el trabajo del apoyo de diafragma y por tanto del control del aire.

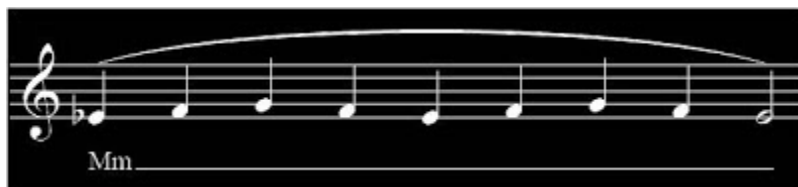


Subir por semitonos comenzando en Do M hasta Sol M. No hace falta descender.

Intentamos que la "r" salga limpia, con la mínima cantidad de aire posible. Si algún cantante tiene problemas con este sonido (o simplemente por no repetir el ejercicio igual cada día) también se puede hacer resoplando con los labios (como un caballo). Otra opción es hacer las primeras veces sólo dos grupetos de corcheas al principio en vez de cuatro y después de unas cuantas veces realizar ya el ejercicio entero, o incluso añadir más grupetos a medida que van controlando su cuerpo.

Ejercicio 2

Resonancias. Clásico, sencillo y efectivo. Una forma poco agresiva de empezar los ejercicios sonoros. Trabaja fundamentalmente el resonador nasal.

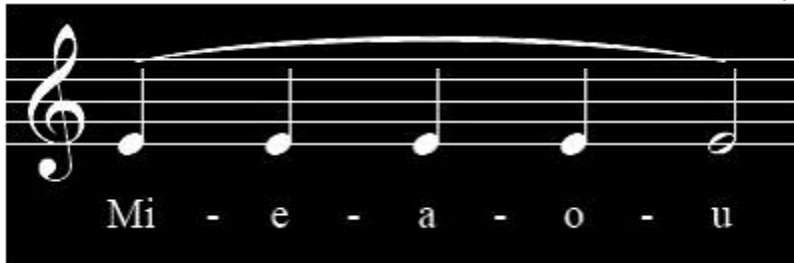


Subir por semitonos desde Mi b M hasta La M o un poco más. Bajar por tonos hasta un registro medio.

Aquí buscamos sobre todo la sensación de naturalidad, de que cantar es algo fácil y agradable (a veces olvidamos que lo segundo es cierto). La lengua está relajada, apoyada en el suelo de la boca, el paladar arriba y un poquito de sonrisa. La sonrisa es importante; la producen los músculos zigomáticos, que están sobre los pómulos, y nos libera el resonador nasal. Aparte de que sonreír siempre es importante...

Ejercicio 3

Este ejercicio trabaja el cambio suave de una vocal a otra y nos permite explorar la posición de la lengua, labios y paladar en cada una de ellas. Además este es un buen ejercicio auditivo y de empaste. Hecho "a capella" en una acústica no excesivamente seca puede dejarnos oír los armónicos resultantes cuando la afinación es correcta.



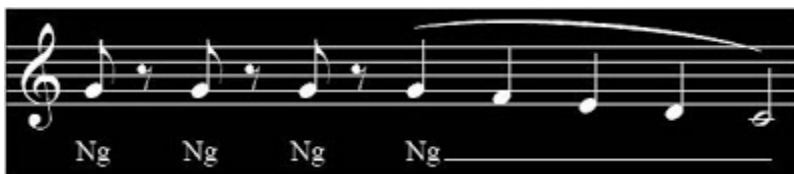
Subir por semitonos, 5 o 6 repeticiones. No es preciso bajar.

Es importante que la transición de una vocal a otra sea lo más suave posible, realizando cuantos menos cambios mejor. El paladar bien alto en todas, incluso en la "i" inicial; la mandíbula bien abierta en todas las vocales, no necesitamos moverla desde la segunda vocal.

Otra variante, si nuestro coro afina lo bastante y disponemos de un piano o teclado, es ir cambiando el acompañamiento a cada blanca y obligar al coro a corregir la afinación para adaptarse a la afinación no temperada del piano. Por ejemplo, si mientras cantan el Mi tocamos una blanca con la armonía de Do M, una de Do# m y una de Do M (a ser posible sin tocar la tercera) les hacemos subir el Mi un poquito en la segunda blanca y bajarlo otra vez después. Esto les ayuda a calentar también el oído y no solo la voz.

Ejercicio 4

El objetivo de este ejercicio es despertar los resonadores nasales y trabajar el levantamiento del paladar (Nota: la parte anterior del paladar es ósea y está fija, pero si vamos palpando con el dedo veremos que hacia atrás hay una parte cartilaginosa llamada paladar blando que sí podemos mover, por ejemplo al bostezar).



Subir por semitonos comenzando en Do M hasta Sol M o La M y descender por tonos hasta el punto de partida.

Es importante pensar cada nota como si fuera la primera, "bostezando" a cada nota para asegurarnos de que el paladar está bien arriba. Cuando llevemos unas pocas repeticiones, el cansancio empezará a actuar y necesitaremos recordar al coro que levanten bien el paladar, sobre todo en la primera nota del descenso de negras. Este espacio será de vital importancia mientras cantamos, pues amplía el principal resonador del cuerpo, el laríngeo.

Siempre conviene evitar fruncir el ceño mientras cantamos, pero especialmente en este ejercicio, pues nos impide levantar el paladar al máximo y aprovechar bien el resonador nasal. Si ocurre y los cantantes no pueden controlarlo, les podemos pedir que canten "por los ojos", o simplemente que disfruten. Otra cosa que puede ayudar es comprobar que nosotros mismos no lo estamos haciendo, es un gesto que se contagia mucho y a veces nosotros mismos lo producimos en los cantantes sin darnos cuenta.

Ejercicio 5

Este ejercicio obliga a activar la musculatura de la cara que nos servirá para formar las vocales.



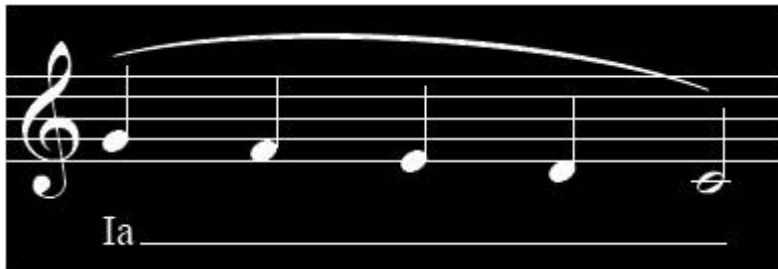
Ascender por semitonos desde Do M hasta Si b M, descender por tonos al punto de partida.

Especialmente la "o" y la "u", como obligan a la lengua a retroceder, nos privan de espacio de resonancia en la parte posterior de la boca, y es preciso compensarlo proyectando los labios hacia adelante. Sí, visualmente es un poco ridículo, pero a nivel sonoro funciona. Es importante darle a la "u" la corchea entera que tiene asignada y no pasar a la "i" antes de tiempo, ya que la

"u" ayuda a subir el paladar y si tenemos tiempo para asimilar esa sensación es más fácil mantenerlo alto durante la "i". La vocal sólo la producen la lengua y los labios, pero la mandíbula y el paladar se mantienen quietos.

Ejercicio 6

Un ejercicio sencillo para explorar los graves.



Descender por semitonos desde Re M hasta donde requiera el repertorio. No hace falta subir después.

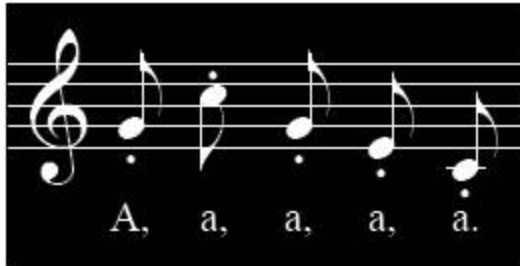
Debemos vigilar que solo baje la voz, y no la cabeza entera; es muy típico querer sacar papada para llegar a los graves, pero es contraproducente. No debemos buscar un gran sonido a base de dar fuerza, sino una resonancia amplia; los sonidos graves necesitan menos presión de aire que los agudos. Si no suena fuerte, no tiene ninguna importancia, pero ante todo que no suene apretado. Puede ayudar a los cantantes pedirles que mantengan la sonrisa durante el ejercicio.

Aunque tenores y sopranos pueden llegar perfectamente hasta más abajo, no vale la pena trabajar con ellos más allá de las notas que vayan a necesitar. Sobre todo en el caso de los tenores, les puede dificultar después encontrar la sensación del paso de la voz. De modo que recomiendo que no se les permita vocalizar más abajo del Do 3 (sopranos) o Do 2 (tenores). Posiblemente los frustre (sobre todo a los tenores les encanta cantar un grave de vez en

cuando, y en el resto del ensayo no tendrán ocasión), pero es por su bien.

Ejercicio 7

El objetivo de este ejercicio no es trabajar una tesitura que después necesitaremos para cantar, sino buscar la relajación máxima de la laringe.



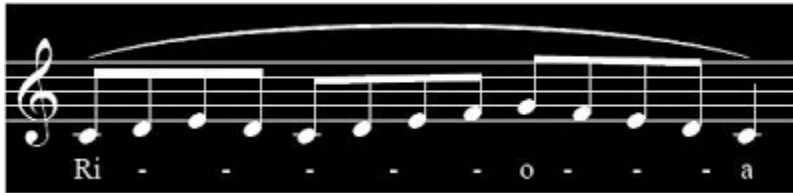
Bajar por semitonos desde Do M hasta muy abajo, quizá hasta el Do 1 o incluso más allá. No hace falta subir.

Si nos quedamos un tiempo en una nota, inevitablemente nos detenemos a escuchar el resultado y queremos controlarlo. Por eso en este ejercicio las notas deben ser muy cortas, sólo nos interesa el ataque. Por costumbre, los cantantes querrán quedarse en la última, pero es igual de corta que las demás. Debemos evitar a toda costa que se produzca un golpe glótico para asegurar la afinación. No pasa nada si desafinan, o si no llegan bien a la última nota; aunque no esté bien, cada repetición bajarán más.

Si se hace bien, la sensación de no hacer ningún esfuerzo en la laringe es muy agradable. El problema es que a veces se convierte en falta de tono muscular en el diafragma, por lo que después de este ejercicio conviene realizar otro más activo como el 9 o el 10, no acabando nunca la sesión de calentamiento con este ejercicio.

Ejercicio 8

Un ejercicio sencillo para calentar motores.



Subir por semitonos empezando en Do M hasta el límite, descender por tonos hasta el punto de partida.

Es importante atacar la "i" ya con bastante espacio atrás (paladar, paladar, siempre paladar...) y con eso deberíamos evitar que el paso a la "o" sea muy brusco. Puede ayudar pensar que la nota aguda no es un vértice o un punto de llegada, como la cumbre de una montaña, sino un punto más dentro de un arco, como el cénit en la trayectoria del Sol. (Nota: algún comentario medio poético de este tipo de vez en cuando puede hacer mucho más agradable una árida sesión de técnica vocal).

Ejercicio 9

Este ejercicio combina la actividad de diafragma con el cambio suave de vocales manteniendo la apertura de la mandíbula.



Ir subiendo por semitonos desde Re M hasta el máximo (aunque puede que el máximo de este ejercicio no sea tan agudo como otros con valores más largos), descender por tonos hasta el punto de partida. Hacia el final del ascenso se puede empezar a acelerar y mantener esta aceleración durante la bajada.

Buscamos que los ataques sean regulares y con poco aire (de hecho, en cuanto aprendan a hacerlo incluso les sobrar  para acabar la repetición). La mandíbula y el paladar se mantienen bien abiertos durante todo el ejercicio, son los labios y la lengua los que conforman las vocales; podemos comprobarlo si situamos una mano tocando por fuera el hueso del pómulo y el de la mandíbula inferior a la vez, de forma que sintamos cada movimiento de mandíbula.

El cansancio se notar  cuando llevemos unas cuantas repeticiones. Podemos entonces recordarles que gasten poco aire y empezar a acelerar, eso les ayudará a mantener el esfuerzo. Es perfectamente normal acabar cansado después de hacer este ejercicio (si se hace bien, lo raro sería no estarlo). Incluso puede ocurrir que algún cantante en baja forma se queje de agujetas al día siguiente.

Este es un ejercicio dinámico y divertido que puede servir muy bien para concluir una vocalización.

Fuente: <https://sites.google.com/site/talldireccion/ensayo/vocalizacion/vocalizacion>