

CON DUMMIES ES MÁS FÁCIL



Canto y técnica vocal

para
dummies



Reconoce
las clases de voces y sus
características

Descubre el instrumento
vocal y sus partes

Prepárate para cantar
en público



Descárgate los archivos
de vídeo en nuestra web

Begoña Alberdi

Soprano y profesora de canto

Índice

Portada

¡La fórmula del éxito!

Sobre la autora

Dedicatoria

Agradecimientos

Introducción

Parte I. ¿Qué es la voz? Mecánica del instrumento

Capítulo 1: El primer instrumento de la historia. Cantar es fácil si te enseñan

Capítulo 2: El maravilloso instrumento de la voz

Capítulo 3: Don o profesión

Capítulo 4: La oratoria y la proyección

Capítulo 5: La cadena de montaje

Parte II. Cómo ejercitar y utilizar los tres motores

Capítulo 6: El diafragma

Capítulo 7: Los pulmones

Capítulo 8: La laringe, el cartílago mágico

Capítulo 9: Las cuerdas vocales

Capítulo 10: La boca

Capítulo 11: La nariz

Parte III. Verdades y mentiras sobre la voz

Capítulo 12: Calentar la voz

Capítulo 13: El cantante es alguien normal, no una flor de invernadero

Capítulo 14: Cómo cuidar la voz

Parte IV. Enfrentarse al escenario. Claves contra el miedo escénico

Capítulo 15: ¿Qué es el track o pánico escénico?

Capítulo 16: La autoestima

Parte V. Los decálogos

Capítulo 17: Los diez conceptos más utilizados por los profesores

Capítulo 18: Los diez mandamientos del cantante

Capítulo 19: Las diez arias que deberías escuchar

Capítulo 20: Las diez piezas corales que no te puedes perder

Capítulo 21: Los diez grandes cantantes de ópera de la historia

Créditos

Gracias por adquirir este eBook

Visita Planetadelibros.com y
descubre una
nueva forma de disfrutar de la lectura

**¡Regístrate y accede a contenidos
exclusivos!**

Primeros capítulos
Fragmentos de próximas publicaciones
Clubs de lectura con los autores
Concursos, sorteos y promociones
Participa en presentaciones de libros

PlanetadeLibros

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:



Explora

Descubre

Comparte



¡La fórmula del éxito!

- » Un tema de actualidad
- » Un autor de prestigio
- » Contenido útil
- » Lenguaje sencillo
- » Un diseño agradable, ágil y práctico
- » Un toque de informalidad
- » Una pizca de humor cuando viene al caso
- » Respuestas que satisfacen la curiosidad del lector

¡Este es un libro *...para Dummies!*

Los libros de la colección *...para Dummies* están dirigidos a lectores de todas las edades y niveles de conocimiento interesados en encontrar una manera profesional, directa y a la vez entretenida de aproximarse a la información que necesitan.

Millones de lectores satisfechos en todo el mundo coinciden en afirmar que la colección *...para Dummies* ha revolucionado la forma de aproximarse al conocimiento mediante libros que ofrecen contenido serio y profundo con un toque de informalidad y en lenguaje sencillo.



www.dummies.es

¡Entra a formar parte de la comunidad Dummies!

El sitio web de la colección *...para Dummies* es un recurso divertido, diseñado para que tengas a mano toda la información que necesitas sobre los libros publicados en esta colección. Desde este sitio web podrás comunicarte directamente con Wiley Publishing, Inc., la editorial que publica en Estados Unidos los libros que nuestra editorial traduce y adapta al español y publica en España.

En www.dummies.es podrás intercambiar ideas con otros lectores de la serie en todo el mundo, conversar con los autores, ¡y divertirte! En www.dummies.es podrás ver qué Dummies han sido traducidos al español y qué Dummies de autores españoles hemos publicado, ¡y comprarlos!

10 cosas divertidas que puedes hacer en

www.dummies.es:

1. Descubrir la lista completa de libros *...para Dummies* y leer información detallada sobre cada uno de ellos.
2. Leer artículos relacionados con los temas que tratan los libros.
3. Solicitar eTips con información útil sobre muchos temas de interés.
4. Conocer otros productos que llevan la marca *...para Dummies*.
5. Descubrir Dummies en otros idiomas, publicados con los editores de la colección en todo el mundo.
6. Participar en concursos y ganar premios.
7. Intercambiar información con otros lectores de la colección *...para Dummies*.

8. Hablar con Wiley Publishing. Hacer comentarios y preguntas y recibir respuestas.
9. Conocer a tus autores favoritos en los chats que organiza Wiley Publishing.
10. Descargar software gratuito.

**Visítanos y entra a formar parte de
la comunidad Dummies en www.dummies.es**

Sobre la autora

Begoña Alberdi nació en Barcelona, se licenció en Interpretación por la ESMUC (Escuela Superior de Música de Cataluña) y comenzó su carrera operística con 23 años ganando el concurso Eugenio Marco de Sabadell que le llevó a interpretar su primera ópera (Orfeo ed Euridice). A partir de ese momento canta en el Coliseo catalán más de 40 óperas y más de 200 funciones junto a nombres como Montserrat Caballé, Plácido Domingo, José Carreras, Jaume Aragall, Mirella Freni, Eva Marton, Edita Gruberova, Nina Stemme, Angela Gheorghiu, Fiorenza Cedolins, etcétera.

Tras el incendio del Gran Teatro del Liceo en 1994, la soprano catalana emprende una nueva disciplina enrolándose en la compañía de teatro Els Joglars bajo la dirección de Albert Boadella con los que trabajará en dos espectáculos y en una serie de TV. Durante los cuatro años que duró esta colaboración, Begoña Alberdi se convirtió en una cantante con experiencia en teatro, lo que se hizo muy atractivo para directores de escena como Calixto Bieito, Carles Santos o Billy Decker. Sus dotes teatrales, sumadas a una potente voz y una técnica apurada, han permitido que la soprano pueda afrontar roles de una dificultad vocal extrema en producciones rupturistas e innovadoras.

En la vertiente docente, Begoña Alberdi lleva más de 15 años impartiendo clases de técnica vocal a la que después añadió interpretación, estilo y movimientos escénicos, así como interpretación de recitativos y cadencias en el bel canto. También ha impartido conferencias en universidades como la de Sevilla sobre el bel canto y la importancia de una buena técnica.

Dedicatoria

A “La señora de la radio”

Cuando era pequeña, debía tener unos 6 años, recuerdo que los jueves por la noche mi madre me llevaba a su habitación y escuchábamos un transistor pequeño desde donde se retransmitían óperas en directo. Yo escuchaba absorta aquella música. Mi madre me explicaba lo que ocurría en cada momento y yo me imaginaba las cosas que pasaban e imaginaba escenarios, personajes y vestuarios. Siempre en la oscuridad, las dos disfrutábamos de aquel momento único en toda la semana. Yo escuchaba una señora que cantaba como los ángeles y que me hipnotizaba con su voz. Le dije a mi madre: “Mamá... yo quiero ser como la señora de la radio”.

Muchos años después descubrí que aquellas retransmisiones eran desde la Scala de Milán y la señora que escuchaba era Maria Callas.

Agradecimientos

A Montserrat Caballé

Al doctor Joaquim Gea, catedrático de Fisiología y Ciencias de la Salud y de la Vida en la Universidad Pompeu Fabra

Al doctor Benyat Eguiarte

Doctor Oriol Genover

Y a todos mis alumnos que tanto me enseñan todos los días y me impulsan a investigar sobre nuestro maravilloso instrumento.

Introducción

El 80 % de las personas que he conocido a lo largo de mi vida han cantado o cantan en alguna coral, grupo de rock, coro de su localidad, formación musical, etcétera.

A todos nos gusta cantar. En las fiestas, en los acontecimientos importantes de nuestras vidas o cuando estamos solos, relajados o contentos... cantamos.

Cantar es una acción innata en el ser humano. Lo hacemos por intuición, está en nuestro ADN. Los problemas empiezan cuando queremos hacerlo de una manera más consciente, con unos resultados óptimos y siguiendo una línea determinada. Entonces empiezan a oírse afirmaciones como: “No llego a esta nota”, “En esta pieza, me canso”, “Cuando acabo el ensayo, estoy afónico”... Estos problemas surgen cuando sometemos a nuestro instrumento a un ejercicio para el que no está entrenado.

Este libro te mostrará las bases necesarias para empezar a cantar. Diseccionaré para ti cada una de las partes de un maravilloso instrumento que, lejos de ser intuitivo, es mecánica pura.

Al igual que un deportista de élite, el cantante debe conocer su instrumento y utilizarlo para que rinda al máximo y sea longevo.

Lo irónico es que quienes se disponen a correr una maratón ni se plantean hacerlo sin entrenar uno o dos meses antes (como poco), pero existe la creencia popular de que cantar es algo que no requiere más que ganas y valor.

Quien ha experimentado la afonía o una lesión por mal uso de la voz sabe que se rompe en un minuto y que, en el mejor de los casos, tarda un par de semanas en recuperarse. Por eso este libro te ofrece las claves para que tu instrumento vocal sea fuerte y puedas utilizarlo de manera óptima tanto para cantar como para hablar, recitar o declamar. Esto marca la diferencia. Una gran diferencia.

Todo lo que aquí te enseñaré se basa en mi experiencia como cantante que ha tenido que enfrentarse a retos profesionales de máxima dureza y que me han obligado a llevar a mi instrumento a situaciones extremas y a buscar su máximo rendimiento. También es fruto de mi experiencia como docente de técnica vocal durante más de veinte años. Este libro se basa en el Método Alberdi de técnica vocal que he ido construyendo a lo largo de toda mi vida como profesional de la voz. Cientos de cantantes principiantes y profesionales han solucionado sus problemas con él y ahora voy a explicártelo a ti de manera fácil y amena.

Sobre este libro

¿Te gusta cantar? ¿Por qué quieres cantar? Estas son dos de las preguntas que planteo a mis alumnos el primer día. En realidad, pocos saben contestar. Saben que cantar les hace felices, que les gusta la sensación que les genera, que se sienten poderosos cuando lo hacen, pero cuando se enfrentan a un escenario, por pequeño que sea, aparecen los miedos, inseguridades y, en el peor de los casos, pánico. Esto sucede porque, aunque sepamos cantar, carecemos de la técnica necesaria.

La buena noticia es que si aprendes los mecanismos del instrumento y los protocolos que te enseñaré para vencer todas y cada una de tus inseguridades, te darás cuenta de que, si ahora disfrutas cantando, cuando acabes este libro... cantar te hará feliz porque habrás perdido el miedo.

El miedo es la reacción a lo desconocido. Cuando sepas qué debes hacer en cada momento, el miedo desaparecerá.

Algunas suposiciones

Igual que no es lo mismo discutir que negociar (te darás cuenta en el libro de Alejandro Hernández *Negociación para Dummies*, en esta misma colección), tampoco es lo mismo tararear una canción que CANTAR. Y lo pongo en mayúsculas porque no es lo mismo cantar el “Cumpleaños feliz” en una fiesta con amigos que enfrentarse en el escenario de un teatro a una partitura de tres horas con una orquesta de 120 músicos para 2.500 personas. Para mucha gente, cantar es cantar. Pienso mostrarte que, cuando se quiere cantar en serio, la cosa se complica.

También te hablaré de algunos conceptos populares como el de “Claro, es que tú tienes un don” u otro muy difundido: “Es que tu abres la boca y te sale SOLO”...

Querido amigo o amiga, te aseguro que SOLO no sale nada en esta vida. Puedes tener más facilidad para una cosa que para otra, pero cuando te mueves a ciertos niveles en cualquier disciplina, “solo” no sale.

Si te dieran un violín y te dijeran que intentases tocarlo, tu cara de sorpresa sería mayúscula. Cogerías el instrumento como seguramente has visto que lo cogen los violinistas e intentarías rascar las cuerdas con el arco. Físicamente, podría parecer que estás tocando, pero te aseguro que el sonido sería otra cosa. Nadie se aventura a tocar el piano, el violín o el clarinete sin saber cómo se hace. Sin embargo, cantar es una actividad tan extendida que parece que todo el mundo pueda hacerlo. Y posiblemente sea así... hasta que la afición se convierte en profesión.

Supongo que has comprado este libro porque quieres aprender a cantar, algo que puede parecer muy complicado porque siempre que se habla de técnica esto implica preparación, estudio, práctica y horas... muchas horas.

Si quieres sacar el máximo partido de tu voz, ya sea para cantar, para no quedarte afónico en una comida familiar o para acabar una semana de clases en la universidad sin que necesites estar en silencio todo el fin de semana, te felicito. Sí, porque al comprar este libro te adentrarás en un mundo fascinante que está dentro de ti.

Desconocemos nuestro interior. Vemos nuestro cuerpo como algo que funciona, pero no sabemos cómo. En este viaje, te mostraré pieza a pieza el increíble instrumento de la voz. Conocerás cosas que has oído alguna vez pero que nunca te has preguntado para qué servían. Aprenderás a “controlar” partes de tu cuerpo sobre las que ahora piensas que escapan a tu dominio.

Bienvenido o bienvenida a esta aventura que, sin duda, no te dejará indiferente.

A quién se dirige este libro

Este libro pretende conseguir que toda persona que utiliza su voz como instrumento de trabajo conozca su funcionamiento. Desde el que habla para treinta adolescentes en plena efervescencia hormonal con poco o nulo control del silencio (profesores de instituto) como para personas que necesitan proyectar y controlar su voz para cantar, hablar en público o para ser más convincentes o vender mejor.

Por eso lo recomiendo a un montón de personas de todas las clases, profesiones y aficiones.

¿Necesito saber música para leer este libro?

Rotundamente NO.

Si bien es cierto que si quieres dedicarte a cantar necesitarás conocer el código musical (perfectamente explicado en *Teoría musical para Dummies*, en esta misma colección) en este libro explicaré todas y cada una de las partes con términos inteligibles para todos los públicos.

Este manual de técnica vocal pretende que mejores el uso de tu voz sin necesidad de saber cómo leer una partitura.

Cómo se organiza este libro

Todos los libros de la colección *para Dummies* siguen una estructura similar formada por partes independientes. De esta manera, el lector puede saltar de un apartado a otro sin que suponga una laguna en el aprendizaje.

En el caso de este libro, lo he organizado de la siguiente manera:

Parte I. ¿Qué es la voz? Mecánica del instrumento

Empecemos por el principio. Hablamos mucho de la voz, de tener buena o mala voz, de utilizarla mejor o peor, pero... voz tenemos todos (excepto, obviamente, los que padecen una patología). Todos nacemos con voz... Entonces, ¿a qué nos referimos con estas afirmaciones?

La voz es aire, así de sencillo. Aire que, al pasar por los pliegues o cuerdas vocales, hace que estos vibren y eso produce un sonido. A partir de aquí hasta llegar a lo que la gente se refiere cuando habla de la “voz” hay un extenso abanico de conceptos, situaciones y combinación de mecanismos que pueden hacer de este fenómeno un sonido más o menos agradable.

En este apartado te enseñaré todo lo necesario para que, aunque nunca hayas oído hablar de estos mecanismos, los domines como el más experto de los cantantes.

Así como un violín se compone de caja, cuerdas, puente etc., el instrumento vocal se compone de varios elementos que describiré con todo lujo de detalles. Te adelanto algunos:

- » Diafragma.
- » Laringe.
- » Cuerdas vocales.

- » Lengua.
- » Resonadores.
- » Pulmones.
- » Nariz.

También te hablaré de la historia de este maravilloso instrumento a lo largo de nuestra evolución.

Saber de dónde venimos y por qué tenemos la capacidad de hablar y, por tanto, de cantar, es vital para entender su funcionamiento y dominio. Y como el cantante es un ser humano (no solo un instrumento), se ve condicionado por las emociones, los sentimientos... Por eso entraré en el tema del control de este instrumento para interpretar una ópera, hablar en público y recitar un poema o a Shakespeare sin morir en el intento.

Parte II. Cómo ejercitar y utilizar los tres motores

En esta parte entraremos de lleno en el instrumento. Diseccionaré para ti cada uno de los mecanismos que permiten que fonemos, gritemos y afinemos.

Como hablaremos del sistema motor, también te explicaré de una manera divulgativa, para que todos lo entendamos, en qué consisten algunas de las funciones del cerebro. La neurociencia está desvelando los misterios de este órgano tan importante de nuestro cuerpo. Así que en este libro aprenderemos cuáles son las áreas relacionadas con la capacidad de movernos, escuchar, afinar o recordar una pieza, texto o poesía.

Te ayudaré a descubrir un montón de cosas sobre ti que seguramente nunca te has preguntado y que te ayudarán a entender tu instrumento vocal y cómo te comportas al usarlo. Son preguntas como:

- » ¿Por qué cantamos?

- » ¿Por qué los bebés no se quedan afónicos?
- » ¿Para qué sirve la nariz?
- » ¿Por qué no me cuesta memorizar una canción, pero voy tan despacio al aprenderme un poema?

Y responderé a muchas otras curiosidades, en definitiva, a todo aquello que, en algún momento de tu vida, has aprendido en los libros escolares, pero nunca llegaste a investigar.

Somos nuestra voz, y por eso es tan complicado. Es un instrumento unido a nuestro cuerpo, camina con nosotros, siente lo que nosotros sentimos, llora, sufre y padece... con nosotros.

Por eso voy a diseccionar las partes del instrumento vocal con todo lujo de detalles.

Después de aprender todo lo anterior, toca levantarse de la silla y empezar a encontrar todos esos elementos en tu cuerpo. Para ello, te pondré a hinchar globos, a soplar velas, a reír, a toser, a aullar y realizarás otros muchos ejercicios prácticos (fruto de más de veintidós años enseñando). Al principio, estos ejercicios te pueden parecer fáciles, incluso tontos, pero te darás cuenta de que encierran mucho más de lo que imaginas.

También te explicaré, de una manera muy sencilla, lo siguiente:

- » ¿Qué son los resonadores?
- » ¿Qué es la famosa “máscara”?
- » ¿Por qué necesitamos proyectar cuando cantamos o leemos un discurso?
- » ¿Para qué sirve la nariz?
- » Cuanta más capacidad pulmonar tengo, ¿mejor canto?
- » ¿Hasta dónde puedo llegar con mi voz?

Seguro que alguna vez te has planteado estas preguntas... Aquí obtendrás una respuesta definitiva.

Parte III. Verdades y mentiras sobre la voz

En esta parte te explicaré un montón de verdades y mentiras sobre la voz. Es un compendio de sabiduría popular que no siempre responde a una verdad científica. También te hablaré sobre los cantantes y sus “necesidades”. Cuando nos hablan de un cantante (sobre todo los que nos dedicamos a la ópera), siempre nos describen como personas que “se cuidan mucho”, que “necesitan unas condiciones determinadas para desarrollar su trabajo”, personas con un “físico determinado” y, cómo no, de seres caprichosos que se consideran dioses.

Bueno... tengo que decirte que, salvo excepciones, somos personas normales que se dedican a una profesión que, eso sí, requiere mucha preparación, una salud de hierro y una inteligencia emocional sólida. Por lo demás... no somos flores de invernadero. El divismo no tiene nada que ver con la profesión. Hay divos en todas las profesiones del mundo.

Como curiosidad, te hablaré de los *castrati*. Existe mucha leyenda sobre ellos y sobre su arte. Ellos fueron personas muy especiales por razones que nada tenían que ver con el canto, si no con su fisiología o la mutilación de la misma.

Parte IV. Enfrentarse al escenario. Claves contra el miedo escénico

Después de todo lo que ya sabes sobre la voz, ha llegado la hora de desmitificarla.

Ya sabemos cantar, así que vamos a mostrarnos ante público. Pero... nuestro cuerpo se bloquea, pierde el control sobre sus acciones... El cerebro se llena

de un enemigo letal... el miedo.

En esta parte del libro te enseñaré por qué tenemos miedo al escenario, por qué nos bloqueamos al pisar la tarima desde la que vamos a dar un discurso, o por qué aquello que me sabía tan bien hace una hora parece haberse borrado de mi memoria.

Te enseñaré técnicas y trucos para superar este pánico conocido como *track*, un mecanismo de defensa de nuestro cerebro ante el peligro inminente de ser juzgados.

Conocer a tu enemigo es la mejor manera de vencerlo, así que toca saberlo todo sobre él para derrotarlo.

Parte V. Los decálogos

Como todos los libros de esta colección, *Canto y técnica vocal para Dummies* acaba con “Los decálogos”, una serie de listas de diez elementos que te permitirán tanto echar un vistazo rápido a todos los temas tratados en los capítulos precedentes como ampliar algunos asuntos que también tienen un interés considerable.

En este libro podrás encontrar cinco decálogos:

- » Los diez conceptos más utilizados por los profesores
- » Los diez mandamientos del cantante
- » Las diez arias que deberías escuchar
- » Las diez piezas corales que no te puedes perder
- » Los diez grandes cantantes de ópera de la historia y por qué eran o son únicos

Te lo voy a contar de una manera sencilla, sin pretensiones ni pedanterías. No planteo definiciones raras ni teorías esotéricas. Lo que importa no es lo que

yo pueda saber al respecto, sino lo que tú entiendes y aprendes, así que nos dejaremos de carreteras comarcales y apostaremos por las autopistas, rápidas, seguras y directas. Como dijo un conocido empresario, “Lo importante no es lo que les cuentas a mis colaboradores, sino lo que ellos asimilan” (*Negociación para Dummies*, de Alejandro Hernández).

Iconos utilizados en este libro

En las páginas de este libro encontrarás una serie de iconos que sirven para llamar tu atención sobre algunos aspectos relevantes. Cuando veas uno, conviene que leas con atención el texto al que acompaña porque te ayudará a localizar las ideas más destacadas de un vistazo.

En este libro encontrarás los siguientes:



CONSEJO

Este icono indica que estás ante una información útil, trucos y recomendaciones que te ayudarán a conseguir el ejercicio.



EJERCICIO

Al ver este icono, estarás ante una sugerencia para que pongas en práctica lo que explica el texto al que acompaña.



ANÉCDOTA

Al lado de este icono encontrarás una historia real o ficticia que ayudará a entender y visualizar mejor el tema que se trate en ese momento. En muchos

casos, se presenta como una fábula o moraleja.



RECUERDA

Este icono señala un dato interesante y útil, algo que te gustaría recordar por si te sirve más adelante.



Este icono avisa de que hay material audiovisual que acompaña al texto. Algunos de los vídeos deberás descargártelos de nuestra web. Cuando lo veas, presta atención.

¿Qué hacer ahora?

La estructura de este libro te permite leerlo de arriba abajo, adentrarte en algunas partes de forma individual, o ir directamente a los capítulos que te interesen y comenzar por ahí. Se organiza por partes y capítulos para que puedas leerlo como prefieras.

El orden de los capítulos responde a un protocolo que me funciona en los talleres y clases que imparto, pero tanto si eres un cantante novel cómo si eres uno experto, entenderás el concepto lo leas como lo leas.

También puedes usarlo como libro de consulta para cuando quieras trabajar la técnica. Si, por ejemplo, necesitas saber cómo respirar, puedes ir directamente al capítulo que corresponda.

¡Feliz viaje!

1

¿Qué es la voz? Mecánica del instrumento

EN ESTA PARTE . . .

Te invito a que me acompañes en este viaje al centro de tu instrumento. Te garantizo que será una experiencia fascinante. Leerás información que conoces, otra que siempre habías creído que era de una manera y no es así, y otra totalmente nueva. Espero captar tu atención porque realmente te apasionará.

A continuación averiguaremos qué es la voz, cómo nos conecta con el mundo exterior, y analizaremos sus diferentes usos profesionales y cotidianos, para adentrarnos después en el instrumento en sí, en sus partes, y en su funcionamiento.

EN ESTE CAPÍTULO

Aprender qué es la voz

Conocer los beneficios de cantar

Darse cuenta de quién puede cantar y quién no

Saber más sobre el instrumento que no se ve

Capítulo 1

El primer instrumento de la historia. Cantar es fácil si te enseñan

Mi madre solía decirme que empecé a cantar antes que a hablar. Dejando aparte su amor incondicional, seguro que no andaba desencaminada.

Cantar es algo innato, algo que hacemos casi sin darnos cuenta cuando tarareamos en la cocina o en el coche... Pero vamos a empezar por saber más acerca de este fenómeno tan curioso.

Para empezar... ¿qué es la voz?

Según la definición que se encuentra en los diccionarios, podemos definir la voz como:

1. f. Sonido producido por la vibración de las cuerdas vocales.
2. Resultado de la vibración de las cuerdas o pliegues vocales al pasar por ellos el aire.

Así es. La voz es vibración. En el caso que nos ocupa, es decir, la voz humana, esta se produce cuando el aire de los pulmones sale por la tráquea (tubo que lleva el aire hacia los pulmones) y se encuentra con las cuerdas vocales, que impiden su paso. Al intentar pasar a través de ellas, estas vibran produciendo un sonido al que llamamos *voz*.

Una vez producido el sonido, entra en juego nuestro cerebro, que determinará si con ese sonido articularemos palabras, notas musicales o un grito.

“Quien canta, su mal espanta”

Este dicho popular encierra más verdad de la que crees. Actualmente, se conocen los beneficios de la musicoterapia, pero desde los albores de la humanidad se han utilizado cantos para los festejos alegres, para los funerales, para pedir la lluvia a los dioses o para darles las gracias por la cosecha. Desde la Antigüedad, todos los rituales han venido acompañados de canciones.

Y es que cantar es la expresión más elaborada del habla. Cuando queremos que una frase tenga más énfasis, la cantamos. La música ofrece un soporte emocional a cualquier palabra que acompañe. Y es que a nuestro cerebro le encanta la música. La procesa, la entiende y la asimila.

¿Cuántas veces has oído a alguien dedicarle una canción a su novia, a su mejor amigo, a una amiga, a su madre o a su padre, o a un familiar? Da igual si canta bien o mal, pues para esa persona es el máximo exponente de sus sentimientos.



ANÉCDOTA

Recuerdo, hace mucho tiempo, que alguien me explicó que, en su pueblo, los chicos solían cantar baladas o cantatas a las chicas jóvenes para conquistarlas. Se ponían bajo el balcón de la dama con una guitarra o un laúd y entonaban sus melodías para conquistarlas.

Un día, una chica salió al balcón y le dijo al chico:

—¡Por favor! Me casaré contigo con una condición... ¡Que dejes de cantar!

Por lo visto el chico tenía buenas intenciones, pero muy mala voz.

Tengo voz. ¿Puedo cantar?

Para no llegar a la desagradable situación del chico de la anécdota anterior, te voy a explicar qué significa “tener voz”.



ANÉCDOTA

Un niño pequeño le dice a su padre que quiere cantar en la fiesta de fin de curso del colegio. Su padre, entusiasmado por la iniciativa de su hijo, se sienta al piano, coge la partitura y empieza a tocar la melodía para acompañarlo. Al final de la canción, el niño le pregunta a su padre:

—¿Qué tal lo he hecho, papá?

El padre, sin ánimo de desanimar al niño, le dice:

—Hijo, has dado todas las notas, pero en el orden equivocado.

Y es que, para cantar, primero hay que comprobar que somos capaces de afinar. He buscado la definición y esto es lo que dice el DRAE:

Afinar. Cantar o tocar entonando con perfección los sonidos.

Afinar es la capacidad de imitar con la voz el sonido de otro instrumento. Es una capacidad sensitiva que nada tiene que ver con la voluntad. Hay personas que no pueden hacerlo y, para ellas, cantar una canción es un auténtico reto.

Los auténticos desafinadores ni siquiera se dan cuenta de que están destrozando la canción. Creen que lo hacen bien, pero el público los mira horrorizado. No tienen la culpa, pues carecen de la capacidad de encontrar ese sonido en el córtex auditivo y reproducirlo.

Pero exceptuando a estas personas que necesitarían de un arduo trabajo de

percepción auditiva y de “adiestramiento” del oído... veamos qué aporta el hecho de cantar a los que podéis afinar.

Beneficios de cantar



ANÉCDOTA

Hace mucho tiempo, después de un concierto, se me acercó una persona del público y me preguntó:

—Señora Alberdi, la he escuchado cantar “Casta Diva” (de la ópera *Norma* de Bellini) y me he fijado en su cara. Desprendía usted paz. ¿Qué siente mientras canta?

Yo le contesté:

—Esta aria en concreto me ofrece un estado de paz como ninguna otra.

El canto beneficia a los demás, pero también a quien canta. Nuestro cuerpo está en constante vibración, y se ve influido por el movimiento, por las ondas que nos rodean, la respiración o el torrente sanguíneo. Si observásemos nuestras células con un microscopio, veríamos que vibran constantemente, pues somos vibración.

Cuando cantamos, todo nuestro cuerpo se ve afectado por la vibración de las cuerdas vocales, y esta vibración se extiende por todo el cuerpo como si se tratara de un masaje.

Es una sensación muy agradable, pero, para sentirla, hay que estar relajado. Las personas que cantan tensas no disfrutan de esa sensación. Como sucede con cualquier instrumento de cuerda, cuando cantamos, todo nuestro cuerpo se convierte en una caja de resonancia.

Cantar nos libera de tensiones, angustias, ansiedad, canaliza nuestra

adrenalina y nos descarga de energía negativa. Cuando queremos expresar alegría, gritamos; cuando estamos desesperados, gritamos; cuando sufrimos dolor, gritamos. La voz es nuestro instrumento máspreciado para expresar sentimientos, y cantar es su máxima expresión.

Cuando cantamos y disfrutamos al hacerlo, se segregan un montón de sustancias cerebrales como la serotonina o la dopamina que nos hacen sentir felices.

Así que, cuando empieces a cantar, piensa que en tu cerebro están pasando un montón de cosas que te harán sentir bien. Y, cuanto mejor cantes, mayor será tu satisfacción. ¿Te apuntas?

El instrumento que no vemos

¿Has visto un piano por dentro? ¿Y una guitarra? ¿Has podido tocar sus cuerdas? ¿Has visto o tocado un instrumento de viento, de percusión...?

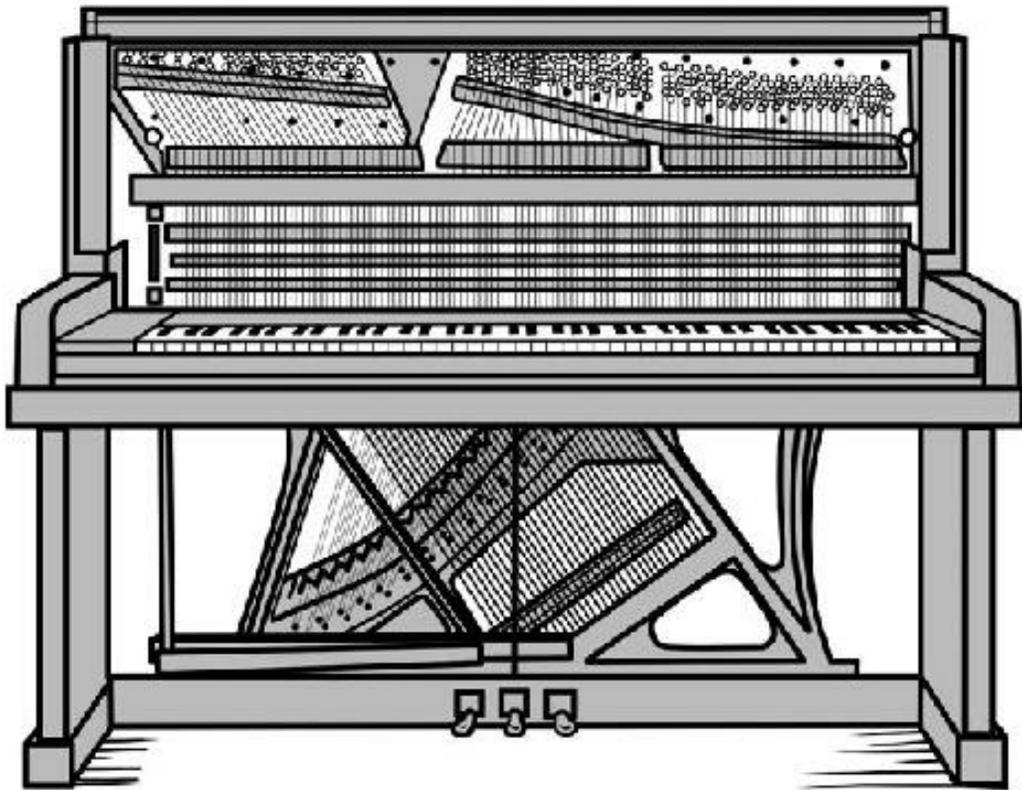


FIGURA 1.1.

Este instrumento lo vemos, pero la voz se esconde en nuestra garganta.

El instrumento vocal no lo vemos ni lo podemos tocar. Solo podemos acceder a él mediante una pequeña cámara que nos muestra la parte superior de los pliegues vocales o con una radiografía.

Por eso es tan importante saber cómo es, qué elementos lo componen y cómo utilizarlos.

Voy a intentar “despiezar” este maravilloso instrumento para que no tenga secretos para ti.

Notarás cada parte, verás cómo controlarlas y cómo responden a un trabajo creado únicamente para ellas.

EN ESTE CAPÍTULO

Diferenciar los tipos de voces

Conocer los distintos usos de la voz como herramienta de trabajo

Saber qué es la voz hablada

Ver cómo usan la voz los profesores de colegio, los políticos y los oradores

Conocer la voz cantada y las clases de voces según los estilos

Capítulo 2

El maravilloso instrumento de la VOZ

La voz hablada

Desde la más tierna infancia, utilizamos nuestra capacidad para hablar de una manera muy natural, casi sin esfuerzo, casi sin darnos cuenta.

Esta manera de articular las palabras, de construir mensajes, de dar sonido a cada una de las vocales y consonantes de nuestro idioma, formará parte de nuestra identidad durante toda la vida.

Cómo hablamos, el deje que le damos a los finales de las frases o cómo pronunciamos una *R* o una *S* hará que se nos identifique al hablar. Por eso podemos reconocer a un amigo cuando nos habla por teléfono.

Aprendemos a hablar de oído. ¿Qué significa eso? Pues que, queramos o no, asimilamos la manera de hablar de nuestros mentores.



ANÉCDOTA

Hace tiempo pasó por mi estudio una persona que quería cantar. Nada más conocerla, me di cuenta de que tenía un habitual “seseo” que le impedía hacer sonar la *S* correctamente. Era curioso, porque cuando cantaba no le ocurría, lo que me llevó a investigar sobre el tema. Meses después conocí a una de sus hermanas. Cuál fue mi sorpresa cuando vi que su hermana tenía el mismo problema de seseo. Entonces me di cuenta de cuál era el patrón. Semanas

después, en su fiesta de cumpleaños, conocí al resto de hermanas y a su madre. ¿Adivinas quién seseaba? La madre les había transmitido su seseo a todas.



FIGURA 2.1.

Desde que aprendemos a hablar, la voz se convierte en el instrumento del cerebro.

Cuando aprendemos a hablar también heredamos el acento del lugar, del idioma e incluso de ciertas zonas urbanas.

Pero nuestra voz no es más que el instrumento de nuestro cerebro para comunicarnos, para tener contacto con nuestro exterior, socializarnos, estudiar y formar parte del grupo.



RECUERDA

La voz hablada es la misma con la que cantamos, lloramos, gritamos y reímos, son las mismas cuerdas vocales, los mismos músculos moviéndose y el mismo cerebro dando órdenes.

Sin embargo, para el habla cotidiana no utilizamos algunos de los elementos que tenemos en nuestro cuerpo y que dotan a nuestra voz de cuerpo, volumen y color, como el diafragma.

Los profesores de colegio

Héroes de nuestra sociedad, los profesores de colegio son quizás los profesionales que se ven más afectados por las patologías de la voz.

Se encuentran en la situación de hablar durante horas en un espacio sin control acústico alguno, y casi siempre alzando la voz para captar la atención de su alumnado.

De todos ellos, los más afectados son los que tratan con niños pequeños. Estos, quienes todavía no comprenden las convenciones sociales, como escuchar cuando se les habla, gritan muchísimo, lo que pone al pobre profesor en la tesitura de gritar más que ellos.

En el recreo, las clases, los juegos, la calle... estos profesionales ven continuamente forzada su voz y la afonía está siempre llamando a su puerta.

Por eso es tan importante que sepan cómo amplificar su voz sin forzar las cuerdas vocales y sin pasar por periodos de descanso vocal forzado.

Los políticos

Este es otro sector de la población que necesita utilizar su voz de manera eficiente. En su caso, necesitan ser asertivos, convincentes, seductores y, en ocasiones, inexorables. Para ello deben controlar muy bien no solo el tono de voz sino el volumen y, por supuesto, todo lo referente a la oratoria.

Si bien es cierto que lo importante es *qué* dicen, no dejemos de lado el *cómo* lo dicen.



ANÉCDOTA

En televisión vemos constantemente programas en los que expertos vendedores te cuentan las maravillas de un pelapatatas o de una máquina de zumos.

Si te fijas, el concepto es sencillo: un aparato que pela patatas, pero cuando oyes al vendedor parece que aquel aparato haya salido de un mundo maravilloso y que puede hacer cosas que ni siquiera pensabas que se podían hacer. Te lo “vende” con una gran pasión, poniendo énfasis en cada palabra, en cada sonido. Es un discurso lleno de exclamaciones y modulaciones que hacen que aprietes el botón de añadir al carro.

Los políticos influyen sobre la comunidad, necesitan adeptos, lo que los convierte en vendedores de ideas, sueños, promesas... Para eso necesitan disponer de una voz seductora y de una oratoria medida.

Una voz demasiado fuerte, gritona, incisiva o demasiado baja, casi inaudible, pueden ser la causa del fracaso estrepitoso de un discurso.

En el caso de estos profesionales, la modulación es una importante arma de convicción.

Así, modular la voz para que suene autoritaria cuando se trata de promesas y seductora cuando deben pedir algo, les hará sumar seguidores a sus filas.

Los oradores

Entre los oradores encontramos desde los conferenciantes hasta los miembros de diferentes ramas religiosas que se ponen ante una audiencia para emitir un discurso de la índole que sea.

Ellos saben que una voz pausada, controlada y bien colocada hará que su mensaje traspase los metros que les separan de su público.

Hoy en día, todos estos profesionales cuentan con la inestimable ayuda de la microfonía, pero es un error común pensar que el micrófono solucionará las deficiencias del discurso. El micrófono amplifica, pero no corrige nada.

Por eso es importante emitir el discurso con la misma intensidad, emoción y pasión que si no se tuviera esta herramienta electrónica delante.

Lo único que asegura el micrófono es que nuestra voz llegará a los más recónditos rincones de la sala.

En la época de los griegos o los romanos, los discursos se hacían en voz alta, sin megafonía, y eso los obligaba a tener un control exhaustivo de la proyección, es decir, de la técnica que utilizamos los cantantes para que nuestra voz recorra decenas de metros sin perder un solo decibelio.

Los actores

Los actores se encuentran con el problema de tener que declamar ante una audiencia que les pide expresión, interpretación y, a la vez, proyección. Por eso los incluyo en el grupo de profesionales que dependen de un lugar con una acústica controlada. Esto significa que, al igual que se tiene en cuenta la sala en la que se hará un concierto porque para el cantante es vital que la voz resuene y le vuelva, un actor necesita tener ese retorno para no gritar y quedarse afónico.

Estos se encuentran la dificultad de recitar un texto que, en ocasiones, debe ser íntimo, delicado, susurrado, pero que, a la vez, lo deben oír los espectadores.

Para eso utilizan la misma técnica que los cantantes, la proyección, la impostación de la voz. Y necesitan todos y cada uno de los elementos que explicaré más adelante.

La voz cantada

Muchos son los estilos musicales que existen y cada uno requiere unas cualidades y unas exigencias determinadas.

Desde la ópera hasta el *heavy metal*, el intérprete necesita que su voz suene bien y que no se dañe por el camino.

El esfuerzo vocal de cada uno de ellos es diferente, pero todos coinciden en la importancia de una buena técnica para preservar las cuerdas vocales de patologías que pondrían en serio compromiso su carrera como artistas.

Según los diferentes estilos, podemos clasificar las voces en:

» **Estilo moderno:** casi todo es voz de pecho. Esto significa que la resonancia es la misma que en la voz hablada, con lo que casi no requieren impostación (salvo algunos cantantes concretos). Suelen cantar con micro, con lo que el apoyo o la proyección no es una condición para cantar en este estilo.

» **Estilo clásico:**

1. **La ópera.** Es la élite de los cantantes por lo que a exigencias técnicas se refiere. La voz debe tener una ejecución perfecta, una afinación exacta, un dominio del aire excelente y una coordinación de todos los elementos del instrumento que no deje paso al error. Las exigencias de este tipo de música son muchas, por eso es

importante comenzar desde joven con una técnica adecuada que garantice la longevidad del instrumento.

2. **El musical.** Este estilo que combina lo clásico y lo moderno es una mezcla entre la ópera y la música moderna. Se trata de composiciones que explican historias cuyos protagonistas cantan con menos exigencias técnicas y, en muchas ocasiones, con micro. Su extensión o tesitura vocal es menos extensa que la anterior, pero necesitan una gran musicalidad y resistencia, ya que en muchos de ellos los cantantes bailan y se mueven incesantemente por el escenario.
3. **Los coros o corales.** Son grupos de cantantes más o menos numerosos cuyo objetivo es que el grupo se oiga como una sola voz. Para ello, las exigencias técnicas son diferentes. Las voces necesitan amalgamarse como una sola, con lo que el apoyo o proyección no siempre es lo demandado. Cuando se utiliza esta técnica, la voz sobresale del grupo lo que no es conveniente en este estilo. Necesitan voces muy musicales, aunque la potencia de las mismas no es una condición, ya que lo que importa es el conjunto.

EN ESTE CAPÍTULO

Identificar la actitud y la aptitud necesarias para cantar

Cantar con perseverancia

Identificar el objetivo

Ser constantes y disciplinados en el canto

Capítulo 3

Don o profesión

Actitud y aptitud

¿Recuerdas cuando la profesora del colegio les decía a tus padres que tu actitud era buena o mala? O... ¿cuántas veces te han dicho “Cambia de actitud”?

Como ya es costumbre en este libro, vamos a definir los conceptos para desarrollarlos después.

Actitud

Podemos definirla de estas dos formas:

- » Manera de estar alguien dispuesto a comportarse u obrar.
- » Postura del cuerpo que revela un estado de ánimo.

Son muchos los libros de autoayuda que afirman que “no importa lo que te pasa en la vida sino tu *actitud* ante ese hecho”. Pues bien, en casi todo lo que hacemos en la vida, requerimos de una disposición determinada para obtener los resultados deseados.

El deporte es un claro ejemplo, ya que solo el entreno incansable y constante lleva al que lo realiza a alcanzar el objetivo deseado.

En cualquier profesión, la dedicación y la perseverancia son los pilares fundamentales para convertirse en un buen profesional.

La música es una profesión maravillosa y una amante muy exigente. No podemos pensar en una carrera exitosa en el mundo de la música sin haber pasado por un incontable número de horas al piano, al violín o a cualquier otro instrumento al que queramos dedicarnos.

Y si bien es cierto que el canto es algo innato en el ser humano y que lo realiza de manera casi intuitiva, las cosas cambian cuando queremos hacerlo de una manera académica. Es decir, si queremos dedicarnos de manera profesional queda atrás toda idea de que “sale solo”.

Habrás oído cientos de veces que a la gente que canta bien se le dice: “Claro, es que a ti te sale”, “Cuando tú lo haces, parece tan fácil...” o “Es que has nacido con ese don”.

La historia de la música está llena de anécdotas de personas a las que profesores y entendidos les decían que no tenían talento, que no servían para la música, que lo dejaran, que no tenían futuro. Sin embargo, ellos hicieron oídos sordos y siguieron trabajando para conseguir su sueño.



ANÉCDOTA

Giuseppe Verdi fue uno de los compositores de ópera más reconocidos de la historia. El famoso brindis de *La traviata* o la famosa melodía “La donna è mobile” salieron de su pluma. Sin embargo, su vida no fue un camino de rosas. Cuando salió de su pequeña población natal, Busseto, para entrar en el conservatorio de Milán, los profesores que le hicieron la prueba de piano le dijeron que la posición de sus manos no era correcta y que nunca sería un buen músico.

Él se fue de allí sin hacer caso de lo que aquellos supuestos expertos le dijeron y siguió con su trabajo. Veinticinco años después, quisieron ponerle su nombre al conservatorio, propuesta que él declinó.

Hay cientos de historias como esta en el mundo de la música, por eso la actitud es fundamental para el éxito. Una disposición al trabajo, la búsqueda

incansable de la excelencia u horas incontables de estudio son siempre la precuela de una historia de éxito.

Todos aquellos que piensan que “hay un camino más corto” se equivocan. La música es una catedral que se construye piedra a piedra y en la que cada una de las piezas tiene una importancia tremenda. De la solidez de una depende el sostén de las demás. Cuanto más sólidos sean los cimientos, más altas podrán ser las columnas que sostengan los arcos.



CONSEJO

Por eso insisto a mis alumnos que, para conseguir algo, hay que tener la actitud adecuada y, en el caso del canto, empieza por un conocimiento exhaustivo del instrumento, el dominio de este y nunca creer que ya lo sabes todo.

Aptitud

Podemos definirla de estas dos formas:

- » Capacidad de una persona o una cosa para realizar adecuadamente cierta actividad, función o servicio.
- » Habilidad natural para adquirir cierto tipo de conocimientos o para desenvolverse adecuadamente en una materia. Por ejemplo, tener aptitud para los negocios; sobradas aptitudes para la música...

Vamos con nuestra segunda condición, la aptitud. Como vemos en la definición, es la capacidad innata para realizar cualquier actividad de una forma más rápida o eficiente que otra persona. Y a eso lo llaman “don”.

Lo que olvidan es que el don sin trabajo tiene una corta vida y más en el mundo de la música.

Hace unos años se hizo muy famoso un método para que niños muy pequeños aprendieran a tocar un instrumento sin necesidad de aprender lenguaje musical ni asistir a aburridas clases de técnica de dicho instrumento. Estos niños se exhibían en público interpretando difíciles piezas de repertorio ante los atónitos espectadores. Lo que luego no se explicaba es que, al cabo de los años, estos niños que querían formar parte de una orquesta o que querían dedicarse profesionalmente a la música se topaban con el pesado muro de no saber leer música, ni conocer la partitura que interpretaban. Si bien mostraban unas fantásticas aptitudes para dedicarse a la profesión, el camino corto les impidió desarrollar su pasión, por lo que tuvieron que pasar de mayores por algo que deberían haber hecho al comenzar con la música.



CONSEJO

La facilidad para hacer algo solo nos facilita el proceso.



ANÉCDOTA

Recuerdo que, cuando tenía cuatro años, mi madre tuvo que ponerse a trabajar y muchas veces me dejaba sola en casa. Vivíamos en una casa con un pasillo larguísimo y oscuro al que yo tenía pánico. Para no sentirme sola, empecé a cantar y todos los vecinos le decían a mi madre que tenía un don y que podía llevarme a concursos de niños prodigio. Gracias a Dios, mi madre no les hizo caso, y prefirió que siguiera los pasos para sentar bases sólidas con las que construir una carrera larga y sana.

Seguramente pensarás que no tienes un don para cantar o que tu vecino canta mejor que tú, o todo lo contrario, que no necesitas técnica porque desde que tienes uso de razón lo de cantar te sale solo.

Déjame que te diga que todo artista que espera que la inspiración le venga de la nada está abocado al fracaso. El éxito llega con el trabajo, la dedicación, la

autoestima, la fuerza, la seguridad, la pasión.



CONSEJO

Nunca te olvides de tu objetivo, porque son muchas las dificultades, muchas las piedras con las que te tropezarás en el camino, muchas las personas que te dirán que no puedes, que lo dejes, que te busques otra cosa de la que vivir.

Pero, amigo mío, si la música ha entrado en tus venas, olvídate de dejarla. Estás atrapado en su magia, su fuerza, su energía, su adicción... Ya no podrás dejarla fácilmente porque, al cantar, sientes una alegría, una paz, una felicidad que pocas cosas en la vida te la ofrecen.

Si has caído en sus garras, si has probado el sabor de su miel, si has conocido su efecto, no dejes de leer este libro porque te llevará a disfrutar del maravilloso instrumento que llevas dentro y que no puede compararse a ningún otro.



FIGURA 3.1.

A pesar del trabajo que representa, la constancia y la perseverancia nos acercarán a nuestro objetivo: cantar.

Perseverancia y constancia



RECUERDA

Del latín *perseverantia*, la perseverancia es la acción y efecto de perseverar. Este verbo se refiere a mantenerse constante.

La constancia es la voluntad inquebrantable y continuada en la determinación de hacer una cosa o en el modo de realizarla.

Cuando empezamos a estudiar música, nos parece la cosa más aburrida del mundo. Tantas notas, armaduras, sostenidos y bemoles, corcheas y semicorcheas se amontonan en nuestra cabeza y a veces nos llevan al colapso. Solfear nos estresa porque nuestro cerebro se resiste a descifrar tan hermético código.

Sin embargo, solo la perseverancia y la constancia nos llevarán a dominarlo.

Mis alumnos me dicen: “Maestra, yo estudio, pero nunca sé si lo estoy haciendo bien o mal. Me pongo de los nervios cuando no me sale y lo dejo constantemente, aunque lo que querría es seguir... ¿Qué hago?”.

Yo les contesto que las cosas más difíciles siempre empiezan por un primer paso, y después por un segundo. Aunque a veces en el camino haya pendientes o caminos difíciles, lo importante es no detenerse. Aminora la velocidad, respira, piensa en la satisfacción que tendrás cuando consigas tu objetivo. No te hundas, no te rindas.

A veces, nuestro cerebro nos pone trampas para que desistamos: cansancio, aburrimiento, impotencia, desesperación... Pero no son más que trampas para

que desistas. Les digo: “Cuando te sientas cansado, frustrado, recuerda por qué estás aquí, cuál es tu sueño, cuál es tu motivación... ¿Por qué estás estudiando esto? ¿Qué sientes cuando por fin te sale algo que no te salía hace unos días? Eso es lo que tienes que pensar”.

Lo fácil es rendirse, irse de copas con los amigos, decir “Mañana sigo”, pero el triunfo es de los que luchan, de los que persisten, de los que insisten, de los que no se rinden, de los que descansan y siguen adelante. Solo estos prueban los frutos del éxito. Así que, amigo mío, si quieres cantar, abandonar cuando no te salga algo no es una opción.

Como profesora, me llena de satisfacción cuando veo evolucionar a mis alumnos día a día, cuando veo cómo cosas que les parecían imposibles se convierten en habituales, cotidianas y pasan a hacerlas sin dificultad. Eso es lo importante, la perseverancia.

Y la perseverancia siempre viene acompañada de la inseparable constancia. Cada día, cada hora, cada momento, tu objetivo está delante de ti. Con cada ejercicio que hagas, cada vez que te equivoques y pienses que esto no es para ti, continúa.

Cada día darás pequeños pasos que te llevarán a conseguirlo. A veces estarás cansado, pensarás que no puedes, pero recuerda que el cerebro no distingue entre la realidad y la ficción, así que tanto si crees que puedes como que no puedes, estás en lo cierto.

Sé positivo, no te derrumbes. Te aseguro que las tres décadas que he dedicado a esta profesión avalan lo que te digo.

Nadie puede decirte de lo que eres capaz, pero sé constante. Piensa que la Muralla China se construyó piedra a piedra y fueron miles de personas las que trabajaron sin descanso durante años.

Deja de pensar que cantar es un sueño... Es un objetivo.

Objetivo

¿Cuál era tu objetivo cuando compraste este libro? ¿Leerlo para saber más acerca del canto? ¿La esperanza de que te revelaría una “receta mágica” con la que cantar en dos días? ¿O buscabas un método que te enseñase a cantar?

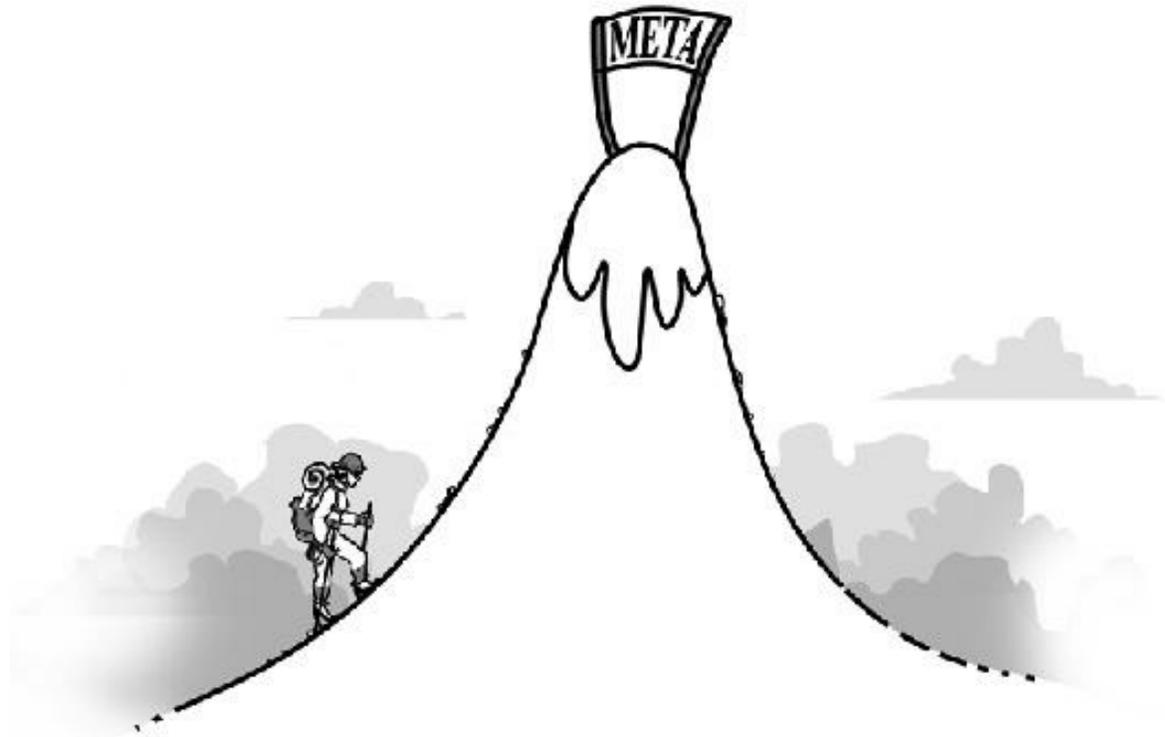


FIGURA 3.2.

No pierdas nunca de vista tu objetivo.

El objetivo es primordial cuando emprendemos una actividad, independientemente del tipo que sea, y no perderlo de vista es la segunda de las condiciones para alcanzarlo. Son miles las distracciones que se nos presentan y que parecen más atractivas que trabajar para alcanzar nuestro objetivo.

Cuántas veces nos ha pasado que, después de apuntarnos a una actividad, los amigos, la televisión, un día cansado, un correo del trabajo, la compra por hacer y una interminable lista de cosas nos impiden ir cada día a conseguir nuestro objetivo...

Por eso es importante que no perdamos la motivación porque de ella depende el ponernos a trabajar a diario para conseguir nuestra meta.

No importa lo lento o rápido que vayas, lo importante es que no pierdas de vista el objetivo.

EN ESTE CAPÍTULO

Conocer la buena técnica

Valorar la respiración como una herramienta valiosa para convencer

Darse cuenta de que un silencio también es música

Identificar la mejor actitud ante el público

Capítulo 4

La oratoria y la proyección

¿Por qué es importante la técnica?

Cada vez es más frecuente oír que grandes cantantes actuales deben dejar su carrera porque se “han roto”. ¿Qué significa esto?

El buen uso de tus cuerdas vocales es esencial para tener una larga vida como cantante, orador, actor o profesor.

Utilizamos estos pequeños pliegues durante horas, los sometemos a frío, calor, enfermedades... y siguen siendo fieles a su función, proporcionándonos la preciada voz con la que nos comunicamos.

Una buena técnica te permitirá mantener tu salud vocal: su color original, flexibilidad, precisión, limpieza de sonido...

Esto es importante porque, cuando necesites someter a tus cuerdas a inclemencias ambientales, gritos, lamentos o largas horas de clases, ensayos o discursos, ellas necesitarán estar “entrenadas” para soportar este ejercicio.

Así siempre las tendrás a tu servicio.

La respiración, una herramienta valiosa para convencer

Todo el mundo sabe que la buena oratoria puede convencer a todo un pueblo. Por eso los grandes oradores conocen la importancia de la respiración.

Cuando hablamos en público, muchas veces nuestro corazón se acelera, sentimos que se nos va a salir del pecho, incluso notamos palpitaciones...

¿Nunca has oído aquello de “Respira hondo y sal al escenario”? Bueno, más adelante desvelaré todos los secretos de la respiración diafragmática paso a paso, pero de momento nos centramos en lo que recibe el oyente cuando un orador respira bien.

“Su voz pausada, tranquila, penetrante, hizo que viviera cada momento de aquella preciosa narración”. Esto es lo que podría decir cualquier espectador al oír a un buen narrador.

Respira entre frases, respeta las comas, modula con naturalidad y, si quieres convencer a tu auditorio, piensa que su cerebro necesita tiempo para asimilar todo lo que le estás diciendo. Procura no correr cuando hables, mastica cada palabra articulando vocales y consonantes y piensa que, tanto cantar como hablar en público, no es un concurso de apneas. Respirar no está penado, al contrario. Da un respiro al que habla y al que escucha.



CONSEJO

Recuerda: cuando tengas que hablar en público, respira.

El silencio también es música

El silencio se define como la ausencia de sonido.

¿Alguna vez has sentido esa extraña sensación de que algo está pasando cuando se hace el silencio en una conversación, un escenario, un discurso o una conferencia?

Esto es así porque no nos gustan los silencios. El cerebro los codifica como error en la ejecución, como un fallo, un problema que rompe el discurso. Pero

no es cierto. En oratoria se estudia que, a veces, el silencio forma parte del discurso, igual que en la música forma parte de la partitura.

Los músicos sabemos que los silencios también son música, porque la ausencia de sonido refuerza la intensidad de este. Después de un silencio, cualquier cosa que suene se recibe en nuestro córtex auditivo como una novedad, como un estímulo nuevo y fuerte.

Cuando hablamos, es muy importante respetar los silencios que permiten que el cerebro procese las palabras y su significado en el contexto. Permite la reflexión y prepara nuestra mente para nuevos conceptos o melodías.

Quedarnos en silencio nos intimida porque parece que si rompemos el sonido con él no podremos reanudarlo. No sabemos qué hacer sobre el escenario. Sube la tensión arterial, nuestro cerebro nos impulsa a decir algo, a hacer algo, porque no podemos estar sin hacer nada. No podemos limitarnos a aguantar el silencio.

Cuando controles esto, dominarás el escenario. Los grandes oradores, políticos o actores saben cómo controlarlos para crear expectación, para poner al espectador en la difícil situación de la incomodidad de pensar que algo pasa, que algo no va bien. Sin embargo, quien está sobre el escenario, conocedor de su efecto, lo utiliza para su interpretación dramática.



CONSEJO

Utiliza el silencio en su justa medida y controlarás la situación.

La actitud ante el público

No sé si te pasa a ti, pero yo, cuando veo salir a alguien al escenario, puedo imaginarme cómo cantará.

El lenguaje no verbal es muy claro y los cuatro pasos que das antes de comenzar a hablar o a cantar dirán mucho de ti.

Un triunfador sale erguido, seguro, con el paso firme, la cabeza alta, el pecho delante, mirada al frente..., mientras que alguien asustado sale cabizbajo, con los hombros encorvados, la mirada al suelo, los brazos tensos y el paso titubeante.

Seguro que recuerdas el día que tuviste que hacer un examen oral en el instituto o en la universidad, ¿a que sí?

Pues ahora se trata de que antes de hablar o cantar te sientas un triunfador. Como me dijeron en un curso de economía y marketing: “Si no puedes convencerlos, confúndelos”.

Nuestra posición ante el público debe ser segura, confiada, tranquila, para que vean que tienes autoridad sobre lo que vas a exponer.

No digo que los que se ponen nerviosos no la tengan, pero probablemente convencen menos y son menos creíbles.

Ahora nos toca disimular nuestras debilidades, miedos e inseguridades.

Cada vez que salgas a un escenario, piensa que, antes de emitir el primer sonido, tu auditorio sabrá mucho de ti por tu lenguaje corporal.

Seguro que hay algo en este mundo que haces con tranquilidad, con confianza... Pues así debes mostrarte. Nos pone nerviosos que nos juzguen, y gran parte de esto sucede porque no estamos seguros de lo que vamos a hacer. Si dominas la partitura, la música, el discurso, y si lo has ensayado una y otra vez, las probabilidades de que te pongas nervioso disminuyen.



CONSEJO

Yo siempre les digo a mis alumnos: “Pensad que, en la ópera, cuando salimos al escenario el día del estreno, hemos estado ocho horas al día durante un mes ensayando una obra que el primer día ya nos sabíamos de memoria”. Así se

adquiere seguridad: con la práctica y el dominio.



FIGURA 4.1.
Posición del triunfador seguro de sí mismo.



FIGURA 4.2.
Posición de la persona insegura, asustada.

EN ESTE CAPÍTULO

Identificar nuestra propia cadena de montaje

Saber por qué es importante la coordinación

Conocer cómo funciona el sistema motor

Descubrir los tres motores

Capítulo 5

La cadena de montaje

¿Qué es una cadena de montaje?

Esencialmente, una cadena de montaje es un conjunto de máquinas (motores) que tienen un cometido determinado, pero que trabajan de manera coordinada para obtener un producto totalmente manufacturado.

Y te preguntarás, ¿por qué utilizas este ejemplo?

Cuando pienso en la maquinaria interna que nos permite ejecutar la música siempre aparecen en mi mente dos conceptos claros: *coordinación* y *precisión*.

Por ejemplo, imagina la fábrica de una bebida famosa. Piensa en el recorrido que sigue una de sus botellas.

Primero, una máquina la coloca en la cinta transportadora por la que irá hasta llegar a la caja que la llevará a la tienda. Pasa por una máquina que pone el líquido en su interior, y lo hace en la cantidad justa y en el momento adecuado. Sin pararse, sigue por la cinta hasta otra máquina que le pone el tapón, otra que le pone la etiqueta, otra más que certifica que todo está correcto y la última la deposita en la caja.

En menos de un minuto, esta botella ha pasado por numerosas máquinas. Cada una tenía una función específica, pero el resultado no sería el esperado si una de ellas hiciera su función fuera de tiempo. De ser así, la botella saldría sin etiqueta, sin líquido o sin tapón.

Así es el instrumento vocal. Una serie de mecanismos coordinados de una manera precisa y exacta que permiten que la voz salga con la calidad,

volumen y proyección exacta.

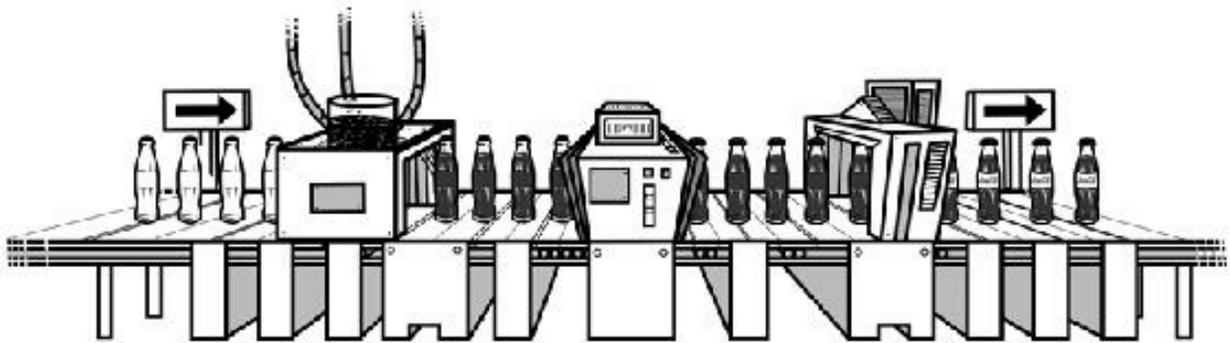


FIGURA 5.1.

Los motores implicados en la emisión de la voz son como una cadena de montaje perfectamente engrasada.

Tras años de docencia, he visto a muchas personas que conocen las partes del instrumento, pero no las utilizan de manera coordinada, por lo que el resultado es muy frustrante porque no consiguen lo que quieren.

Por eso no basta con conocerlos, hay que saber cómo funcionan, para qué sirve cada uno, cómo dominarlos y cómo coordinarlos. Solo así el resultado será, simplemente, óptimo.

¿Por qué nos movemos? El sistema motor

Antes de entrar en materia, me gustaría ofrecerte algunas nociones acerca de cómo funciona nuestro cuerpo.

Cada vez que movemos un brazo, un pie o un dedo de la mano, el cerebro envía esa información en forma de impulsos nerviosos que activan los músculos con un complicado entramado de cálculos de distancia, peso y velocidad que tienen como resultado el movimiento deseado. Esto sucede con todos los músculos del cuerpo, todos poseen este entramado nervioso. Entonces, te preguntarás, ¿por qué no puedo mover la ceja como hace mi amigo o tener la rapidez de un violinista con los dedos? Pues la respuesta es... práctica.

Si activamos los circuitos neuronales, podremos controlar cualquier músculo.

Así es nuestro sistema motor, el encargado de todos los movimientos conscientes que ejecutamos a lo largo de nuestra vida. Por eso es importante saber que tenemos control sobre todos y cada uno de los músculos de nuestro cuerpo, aunque debemos conocer todos los tipos de musculatura que hay en nuestro cuerpo.

Algunos de nuestros músculos son tensores, como los de la espalda, que permiten nuestra posición erecta. Otros, como los bíceps, permiten el movimiento del brazo, o el cuádriceps y los gemelos, que nos permiten caminar.

Seguro que nunca te has parado a pensar en la cantidad de músculos que pones en funcionamiento cuando estás de pie, aparentemente sin hacer nada.



FIGURA 5.2.

Si activamos los circuitos neuronales, podremos mover cualquier músculo.

El hecho de mantenernos en pie es un milagro de la naturaleza, un cálculo exacto de contrapesos de fuerza, peso y equilibrio.

Cuando empiezan a andar, los niños pequeños no tienen definidos estos parámetros y por eso se caen constantemente. Su cerebro todavía no calcula con exactitud la fuerza que deben ejercer los músculos para mantenerse en pie.

Durante el resto de su vida, estos músculos trabajarán de manera excelente, permitiéndoles miles de movimientos sin que se vea comprometida su integridad.

La plasticidad del cerebro

Recientemente, muchos estudios han demostrado que el cerebro, en contra de lo que se había dicho, está en continuo crecimiento. Su plasticidad es un hecho constatado. Cuando aprendemos cosas nuevas, cuando escuchamos nuevas lenguas, cuando aprendemos un baile o hacemos un sudoku, nuestro cerebro se reinventa, crea nuevas neuronas, se rediseña para integrar en su mapa todos estos conocimientos.

Por eso, cuando empiezas a tocar un instrumento como el piano, el violín o el arpa, tus dedos “despiertan” todas las conexiones neuronales que poseen y las llevan a su máximo rendimiento, y lo mismo hace cualquier otro músculo que decidas “entrenar”.

Por eso es tan importante trabajar los músculos por separado. Solo así, después, podrás coordinarlos y hacer que la cadena de montaje sea perfecta.

Los aficionados al gimnasio saben que, para trabajar un músculo, hay que aislarlo de los demás. La posición que se toma al hacer pesas es sumamente importante para trabajar el músculo que se desea sin implicar al resto más de lo necesario y para no lesionarse.

Después, cada uno tiene entidad propia, trabaja de manera individual.

Lo mismo sucede cuando estudias piano. Al principio, los dedos parecen negarse taxativamente a moverse por separado. Poco a poco, y con horas de práctica, cada uno adquiere independencia hasta ser totalmente autónomos.

Lo mismo tendremos que hacer con todos los elementos del instrumento vocal que pasarás a conocer en unas páginas, así que ármate de paciencia porque los trabajaremos por separado para después hacer que se coordinen

para producir un resultado óptimo.

¡Empieza la aventura!

Los tres motores

Como te he explicado en las páginas anteriores, el instrumento vocal consta de varios motores con funciones específicas que se coordinan entre sí. Ahora vamos a adentrarnos en cada uno de ellos para descubrir su función, reconocerlos en nuestro cuerpo y controlarlos de manera óptima.

Te hablaré mucho sobre cada uno de ellos, sobre su historia, su función física, fisiológica, su función en nuestro organismo, anécdotas o situaciones en las que los utilizas casi sin darte cuenta, y al final nos centraremos en tres preguntas:

- » ¿Qué es?
- » ¿Dónde está?
- » ¿Para qué sirve?

Este sistema funciona muy bien. Cuanto más sepamos de ellos, más los reconoceremos, pues a la hora de cantar necesitas órdenes rápidas y concretas. Cuanto más concreta sea la orden que el cerebro envíe a tus músculos, más rápida será su ejecución. Dicho esto, allá vamos.



ANÉCDOTA

Cuando empecé a estudiar canto, una de las primeras palabras que oí de mi profesor fue “apoya” el sonido. Me señalaba a la barriga y se daba golpes en ella para hacerme entender que teníamos algo allí dentro que servía para lo que me pedía.

Yo, queriendo complacerle, apretaba los abdominales como si me fuera la vida en ello, pero el sonido seguía sin ser estable y me cansaba un montón.

Cuando le pedía que me explicase cómo se apoya, nos adentrábamos en una serie de explicaciones esotéricas que nunca llegué a entender.

Veintiocho años después, siguen llegando a mis clases personas a las que los profesores les dicen lo mismo que a mí:

—Piensa que te tiran de un hilo desde el ombligo...

—Imagina que te sientas sobre un flotador...

—Es como si hicieras fuerza al ir al baño...

—Aprieta la barriga...

Bueno, voy a intentar explicar con claridad qué es el diafragma, dónde está y para qué sirve. Aunque este libro no pretende ser una guía de anatomía, son necesarios algunos conceptos, nombres y localizaciones que intentaré que sean lo más inteligibles posible.

Diafragma

¿Qué es?

El diafragma es un músculo. Su forma es de cúpula y rodea todo el tórax.

¿Dónde está?

Se sitúa alrededor de las costillas flotantes como si de una cama elástica se tratase. De esta manera, separa perfectamente la caja torácica de la cavidad abdominal.

¿Para qué sirve?

Su función a la hora de cantar es la de dosificar el aire que emitimos para conseguir así un sonido homogéneo, estable y amplificado.

Laringe

¿Qué es?

Es un cartílago (en el capítulo 8 te explicaré sus características con detalle).

¿Dónde está?

Se encuentra al principio de la tráquea, acoplada sobre ella por dos puntos de anclaje.

¿Para qué sirve?

La laringe sirve para modular el sonido.

Cuerdas vocales (pliegues vocales)

¿Qué son?

Son dos membranas en forma de pliegues.

¿Dónde están?

Se encuentran en la laringe.

¿Para qué sirven?

Las cuerdas vocales producen sonido.

Ahora ya sabes cuáles son los tres motores que vamos a conocer y a trabajar a partir de aquí.

Para que te quede más claro, recuerda este recuadro:

	¿Qué es?	¿Dónde está?	¿Para qué sirve?
 Diafragma	Músculo	Debajo de las costillas flotantes	Dosifica
 Laringe	Cartílago	Al principio de la tráquea	Modula
 Cuerdas vocales	Membrana	Dentro de la laringe	Produce

FIGURA 5.3.
Tabla informativa de los tres motores de la voz.

Errores comunes

Son tantas las cosas que he oído sobre el diafragma durante años de docencia que cuesta de creer que alguien lo pueda utilizar.

Uno de los errores más comunes es confundir su movimiento con el de los abdominales. Estamos muy acostumbrados a tensar estos últimos, mientras que el diafragma es un músculo discreto que hace su trabajo sin demasiada celeridad.

Por eso, cuando le dices a un cantante que apoye, lo primero que hace es tensar la pared abdominal, ignorante de que eso bloquea el funcionamiento del diafragma.



RECUERDA

Los abdominales van de fuera adentro. El diafragma va de abajo arriba.

2

Cómo ejercitar y utilizar los tres motores

EN ESTA PARTE . . .

Y ahora entraremos de lleno en la fisiología de cada uno de los motores. Quiero que veas cómo son y dónde están para que tu cerebro pueda conectar de manera consciente con ellos y así trazar vías directas y rápidas para dominarlos a la perfección.

EN ESTA PARTE . . .

Adentrarse en el control del diafragma

Cómo dosificar el aire

Por qué mucha gente confunde el abdominal con el diafragma

Ejercitar y poner en marcha el diafragma

Capítulo 6

El diafragma

Un músculo que podemos controlar

Antes de empezar, te voy a enseñar el diafragma para que puedas verlo, y así, cuando hablemos de él, no te parecerá algo abstracto.

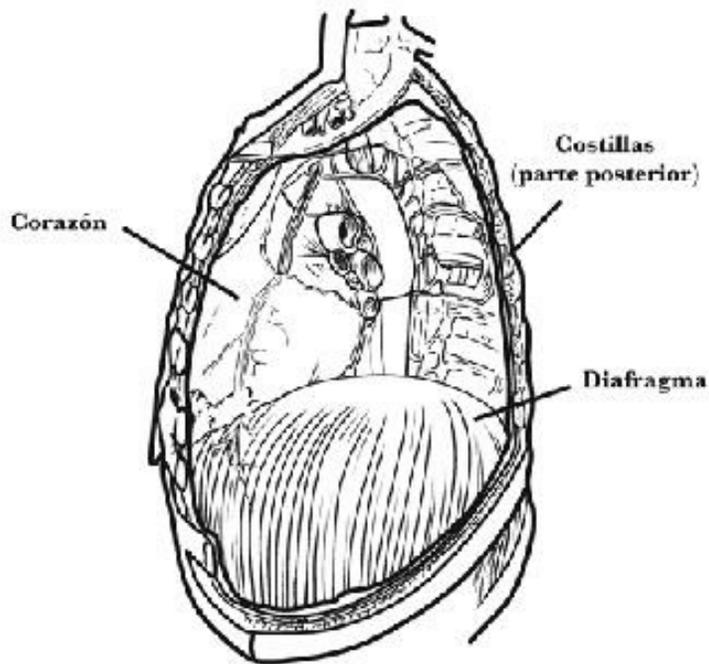


FIGURA 6.1.
Vista lateral izquierda.

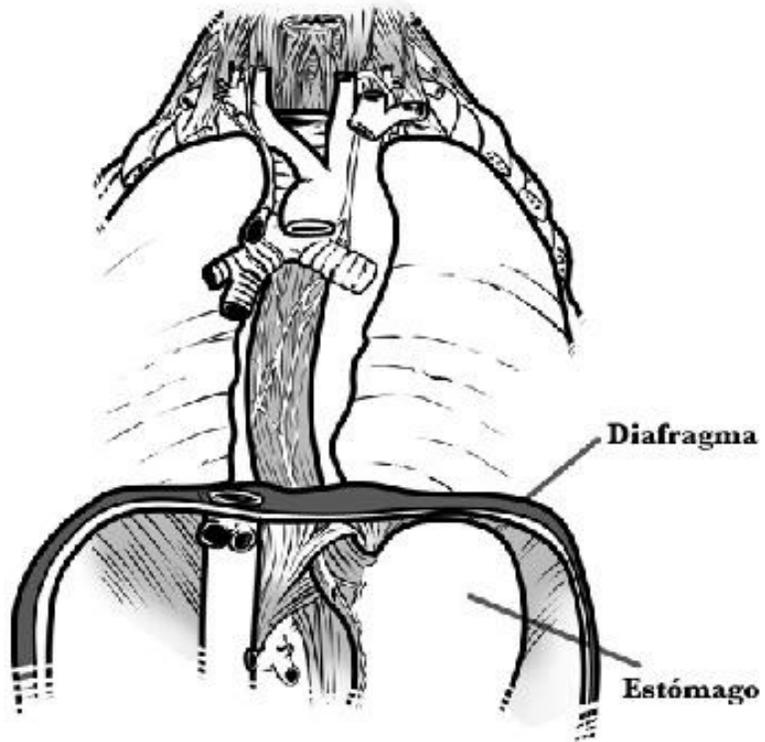


FIGURA 6.2.
Visión frontal.

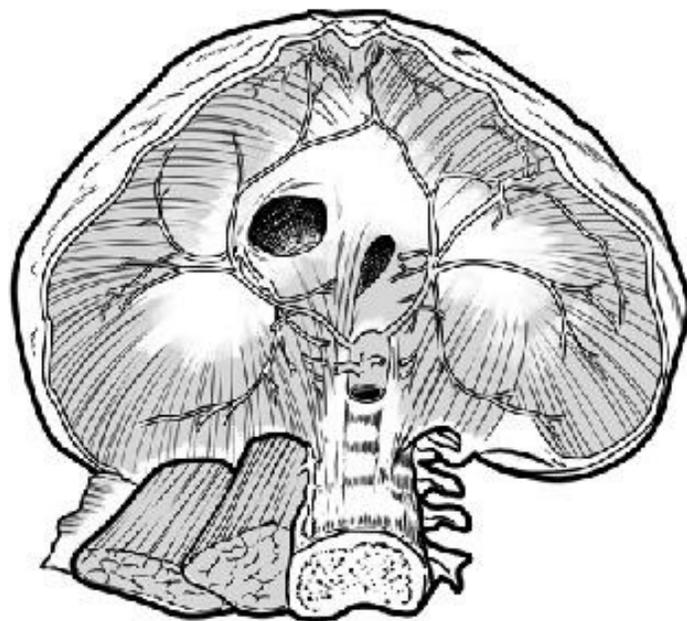


FIGURA 6.3.
Vista desde abajo.

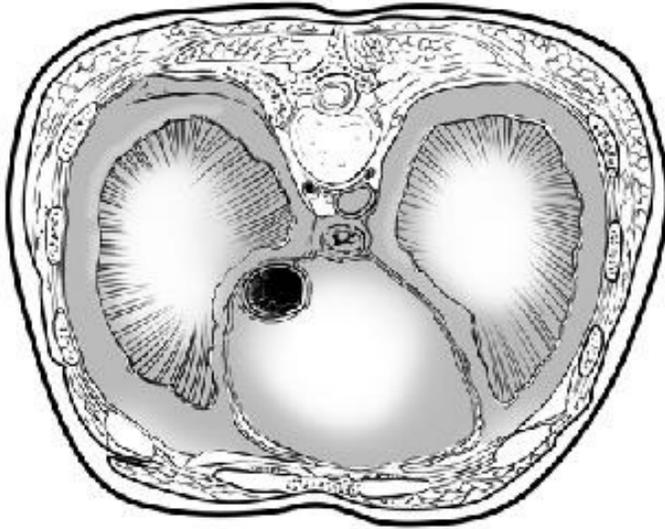


FIGURA 6.4.
Vista desde arriba.

Fisiológicamente, el diafragma sirve para separar los pulmones y el corazón del resto de vísceras. Su función es proteger dichos órganos de posibles irrupciones.

El diafragma tiene tres orificios que le permiten comunicarse con la parte inferior del tórax. Por ellos pasa la vena cava, la vena aorta y el esófago.

De bebés, nuestra manera de comunicarnos para avisar de algún peligro es el llanto. Si te fijas, es rarísimo que un bebé se quede afónico. Esto se debe a que su respiración diafragmática le permite el uso de la voz sin cansar las cuerdas vocales. Son un ejemplo maravilloso de cómo conectar la respiración con el resto de motores.

Cuando aprendemos a hablar, a comunicarnos, perdemos esta capacidad, relegando el uso del diafragma a estornudar, toser o reírnos.

¿Alguna vez te ha dolido la barriga de tanto reír? Pues bien, lo que te duele es el diafragma.

Cómo dosifica el aire

Los pulmones son como dos esponjas que se hinchan de aire y después lo expulsan. Esta acción la repetimos miles de veces al día, pero estas respiraciones suelen ser de poco caudal.



RECUERDA

Necesitamos que el aire salga de manera controlada, es decir, dosificándolo.

Para esto sirve el diafragma, para dosificar el aire.

Pero ¿para qué sirve el diafragma a la hora de cantar?

A modo de émbolo, este maravilloso músculo empuja literalmente los pulmones para vaciarlos, pero lo hace en función de la necesidad musical.

Es decir:

- » Si la frase musical es larga, tenemos que repartir (dosificar) el aire para que nos llegue al final.
- » Si el fragmento es más fuerte (volumen), tenemos que expulsar este aire con más fuerza.
- » Si se trata de una nota sola, debemos calcular cuánto aire necesitamos para ejecutarla.



Y así sucesivamente. En el vídeo 4 puedes verlo más claro.

Diafragma *versus* abdominales

Esto que parece tan sencillo se complica cuando erróneamente utilizamos los abdominales en vez del diafragma, tal como veíamos en el capítulo 5.

Suele producirse porque no se ha trabajado dicho músculo de manera disociada. Es decir, de forma individual. Al estar pegado a los abdominales frontales o superiores, estos toman el mando, pese a que su función no nos resuelve el problema.



FIGURA 6.5.
El diafragma optimiza el oxígeno de nuestros pulmones.

Ejercicios para ponerlo en marcha



EJERCICIO

Si quieres saber si utilizas el diafragma, deberás “anular los abdominales asignándoles trabajo”.

- » Siéntate en una silla sin respaldo. Tira la espalda un poco hacia atrás. Verás que los abdominales en seguida se tensan para evitar que te caigas.
- » A partir de aquí, cuando tus abdominales ya están ocupados, simplemente sopla. Verás como “algo” que no tenías controlado se mueve en tu interior. Te presento a tu diafragma.

Quizás este sea uno de los pasos más difíciles a la hora de cantar, pues es un mecanismo que funciona de dos maneras: la involuntaria (cuando respiramos, estornudamos, nos reímos o tosemos) y la voluntaria (cuando lo utilizamos de manera consciente para cantar, correr o subir escaleras). Esta es la que te interesa y la que voy a explicarte.

El diafragma tiene dos posiciones:

- » Cuando se expande hacia abajo, permite que las costillas flotantes se expandan y que los pulmones se llenen de aire. Esta posición es relativamente fácil, ya que solo hay que relajarlo para que “caiga” y se llene el pulmón.
- » Cuando está arriba, se muestra contraído después de empujar los pulmones para vaciarlos. Esta posición requiere de un control de dicho músculo para subirlo de manera controlada y conseguir un sonido homogéneo, que es lo que nos interesa a la hora de cantar.



FIGURA 6.6.
Uso correcto del diafragma a la hora de cantar.

Cuando oímos voces que oscilan o tiemblan, es culpa de una mala utilización del diafragma, pues suministra el aire de manera irregular y a trompicones.



En este vídeo podrás ver su funcionamiento en animación:

<https://www.youtube.com/watch?v=nPskeiJW6eo>

Conseguir esta destreza requiere de mucha práctica y control. Habitualmente, la gente se olvida de respirar cuando canta. Solo lo hacen por necesidad.

Respirar forma parte de cantar, por supuesto, pero sobre todo es necesario hacerlo de manera controlada. Cuando emitimos un sonido estamos en apnea (como verás en el capítulo 7). Esto significa que, mientras estamos emitiendo una bella frase, nuestro cerebro no recibe oxígeno, por lo que es necesario respirar lo suficiente para cantar y mantener las funciones vitales de nuestro cuerpo.

¿Has oído alguna vez la frase “Si estás nervioso, antes de salir al escenario (o lo que sea que tengas que hacer en público) respira hondo”? Veamos de qué

sirve esto.

Cuando bajas el diafragma y consigues que tus pulmones se llenen de aire, baja la tensión arterial, el corazón reduce su número de latidos y el oxígeno llega a cada rincón de nuestras células. Esto provoca que el sistema nervioso central se relaje y deje de estar en modo estrés. Por eso, cuando hacemos una respiración profunda, tenemos la sensación de tranquilizarnos.

Cuando nos dejamos llevar por los nervios, el diafragma no baja lo suficiente, se va tensando en su posición alta y no deja que las costillas se expandan y los pulmones se llenen. Por eso se genera la sensación de falta de oxígeno, y es real, pues no nos llega el necesario. Esto obliga al cerebro a requerir más respiraciones por minuto (lo que se suele llamar *respiración de conejo*) y provoca en el cuerpo la sensación de ahogo que desata los mecanismos de defensa para situaciones de peligro.

¿Sabes por qué te dan una bolsa de papel cuando sufres una crisis nerviosa y no puedes respirar?



FIGURA 6.7.

Respirar en una bolsa de papel nos puede ayudar a superar una crisis nerviosa.

Pues bien, cuando tenemos miedo, nuestro cuerpo dispara todos los recursos para huir de él. Uno de ellos es la respiración rápida y estresante. El agobio que produce se refleja en que el corazón palpita más deprisa cada vez, el cerebro envía órdenes de pánico y de necesidad de más oxígeno, pero como el diafragma se ha quedado contracturado en la posición alta, hay que respirar muy deprisa, lo que provoca que entre más oxígeno de lo que el cuerpo puede procesar, y el cuerpo puede colapsarse y llegar al desmayo.

Lo que se consigue con la bolsa es algo muy sencillo pero muy efectivo.

Cuando inspiramos, hacemos que los pulmones se llenen de oxígeno, pero al expulsarlo este oxígeno se ha convertido en CO_2 , es decir, dióxido de carbono altamente tóxico para el ser humano (figura 6.8).

En la bolsa se encuentra este gas tóxico que volvemos a respirar. El cerebro detecta que esta sustancia es perjudicial para el cuerpo y dispara una serie de mecanismos de supervivencia, entre los cuales está el reducir la frecuencia cardiaca del corazón para que la respiración sea más lenta y este elemento nocivo entre lo menos posible.

Así la persona que estaba sufriendo un ataque de pánico poco a poco se relaja recuperando la respiración normal y, por lo tanto, la tranquilidad.

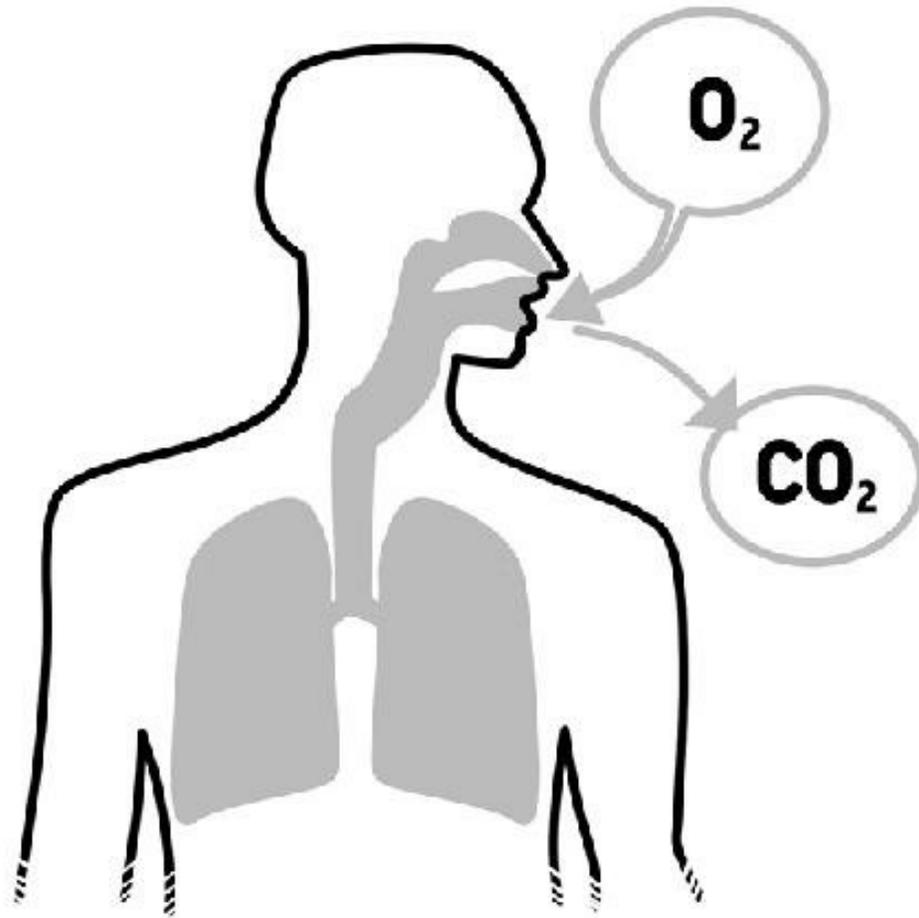


FIGURA 6.8.

Al respirar, los pulmones se llenan de oxígeno y expulsan CO_2 .

Así que una buena respiración nos puede aportar muchos beneficios a nivel de salud, pero para cantar necesitamos que el diafragma trabaje y se coordine con los demás motores.



RECUERDA

La voz es aire y el diafragma es el motor que lo suministra, así que según cómo controles el diafragma, cantarás de una forma u otra, mejorará la riqueza de tu voz y el aguante durante la interpretación de una pieza musical. Por eso es primordial que sepas utilizarlo.

¿Qué es apoyar?

Apoyar es hacer que algo descansa sobre otra cosa, como cuando hablamos de apoyar el codo en la mesa. Esto significa que se ejerce una fuerza de arriba hacia abajo.

Teniendo en cuenta que, al subir, el diafragma ejerce una fuerza hacia arriba, creo que esta palabra no es la adecuada, aunque sea la más utilizada.

Apoyar o sostener

Deberíamos hablar de sostener el sonido porque es lo que pasa realmente. Cuando suministramos aire a las cuerdas para que vibren necesitamos hacerlo de una forma continua y constante.

Por eso me gusta hablar de sostener un sonido y no de apoyarlo, que lleva siempre al estudiante a ejercer una fuerza contraria.

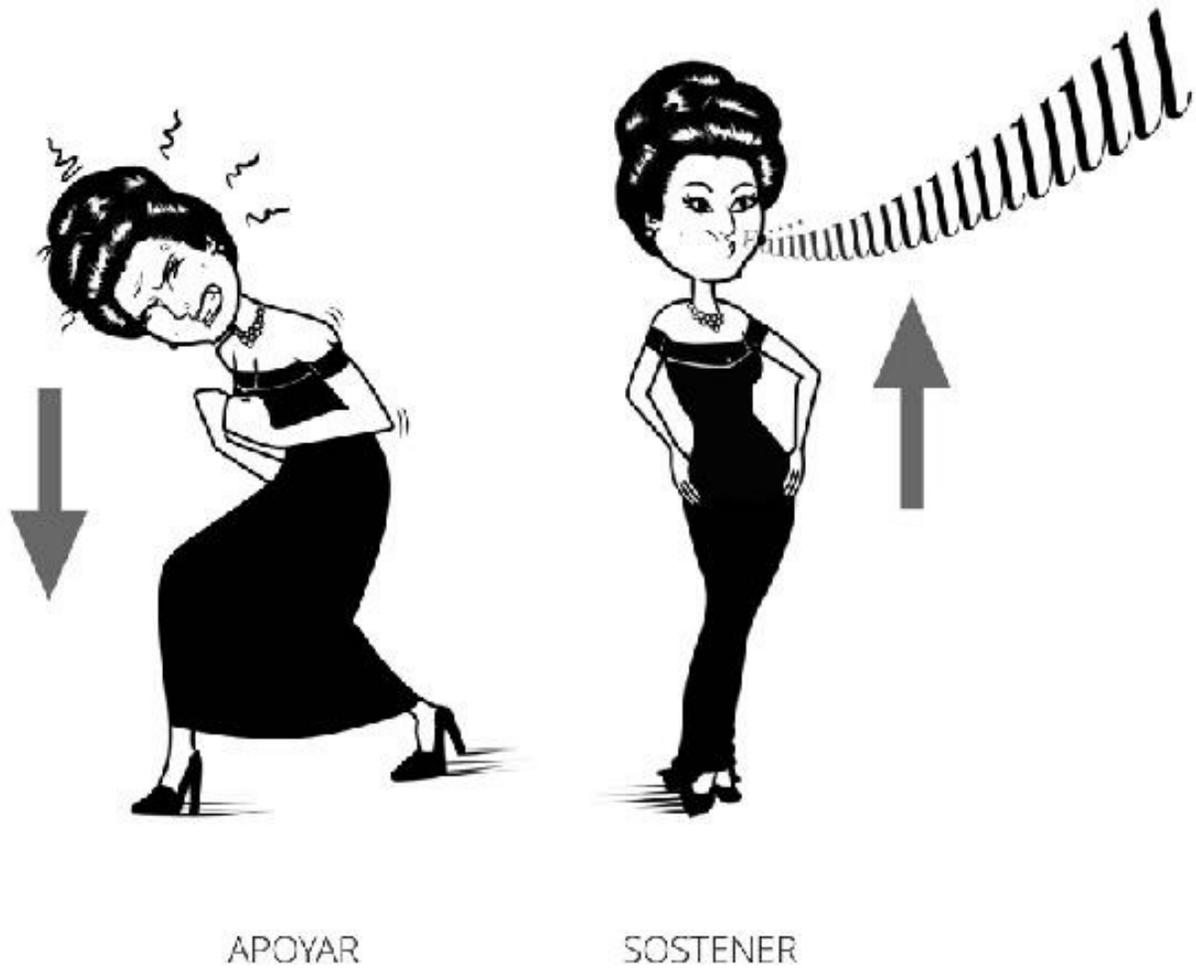


FIGURA 6.9.

Errores comunes

Veamos ahora los errores comunes en los que se suele caer al hablar del diafragma:

- » Primer error: confundir su actividad con la de los abdominales. Los abdominales son músculos tensores que solo pueden tensarse y destensarse, pero no recorren un espacio. El diafragma va arriba y abajo haciendo un recorrido, es decir, desplazándose.

- » Segundo error: cuando se da el primer golpe o impulso con el diafragma, pero después no se sigue suministrando aire, la voz se queda fija y sin armónicos.
- » Tercer error: cuando sucede lo que hemos comentado en el párrafo anterior, se pasa el control del aire a la laringe y a las cuerdas, lo que es un error grave con consecuencias patológicas. Entonces se produce lo que se conoce como *cantar de cuello*.
- » Cuarto error: mucha gente cree que, cuando se respira diafragmáticamente, el abdomen se hincha con el aire que respiramos (figura 6.10). No, ni mucho menos. El abdomen se abulta porque el diafragma, al bajar para permitir que los pulmones se llenen, desplaza todas las vísceras que hay debajo de él: hígado, estómago, páncreas, bazo, vesícula...



Puedes ver el vídeo 2 para verlo en movimiento.

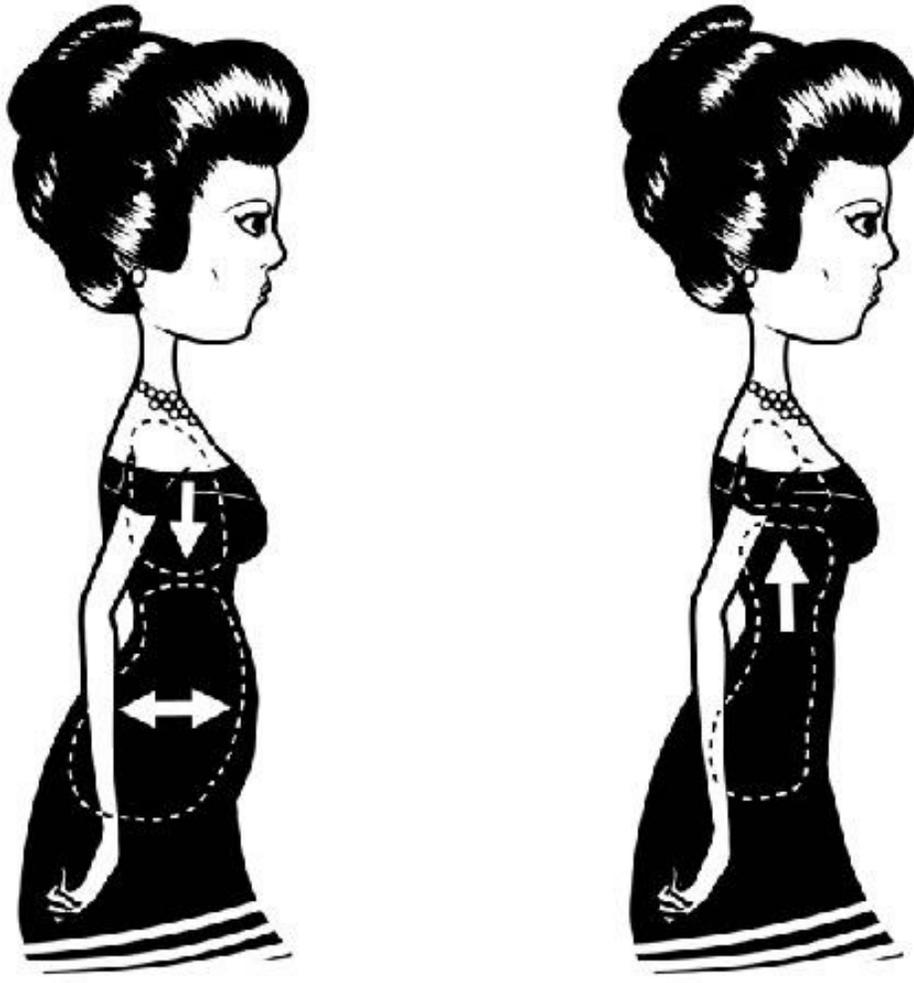


FIGURA 6.10.
Por qué se hincha el abdomen al respirar.

EN ESTE CAPÍTULO

Conocer la fisiología de los pulmones

Saber por qué respiramos

Conocer la capacidad, la fisiología y la función de los pulmones

Capítulo 7

Los pulmones

¿Qué son y cómo son los pulmones?

Los pulmones humanos son estructuras anatómicas que pertenecen al aparato respiratorio y se encuentran en la caja torácica. Sus dimensiones varían; el pulmón derecho es más grande que el izquierdo (pues el corazón ocupa un espacio).

Los pulmones son los órganos gracias a los cuales la sangre recibe oxígeno desde el aire y, a su vez, la sangre se desprende del dióxido de carbono que expulsa al exhalar.

Este intercambio se produce mediante la difusión del oxígeno y el dióxido de carbono entre la sangre y los alvéolos que forman los pulmones.

Por lo que se refiere a su fisiología, los pulmones humanos son de un color rosado y su apariencia es muy parecida a una esponja. Uno de ellos es más pequeño (el izquierdo) por el lugar que ocupa la parte más triangular del corazón y que invade su espacio. Tienen una forma triangular tridimensional y su mayor capacidad está en la parte inferior.

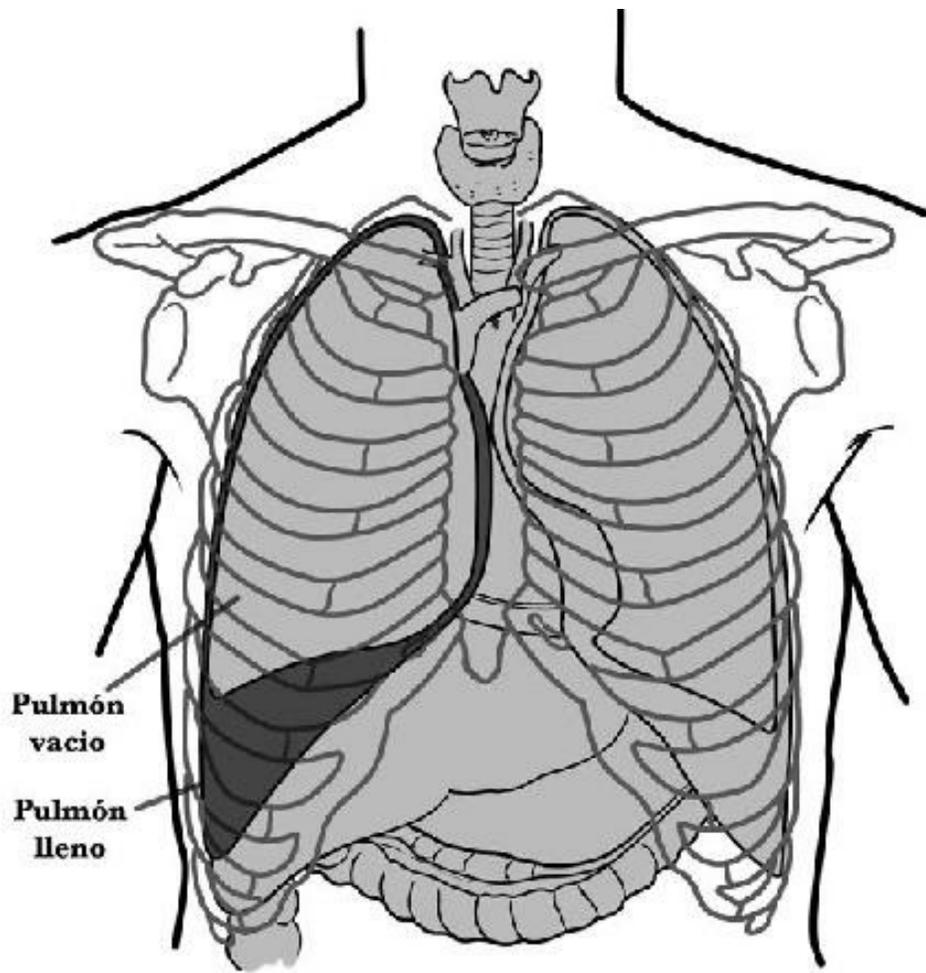


FIGURA 7.1.
Parte anterior del pulmón.

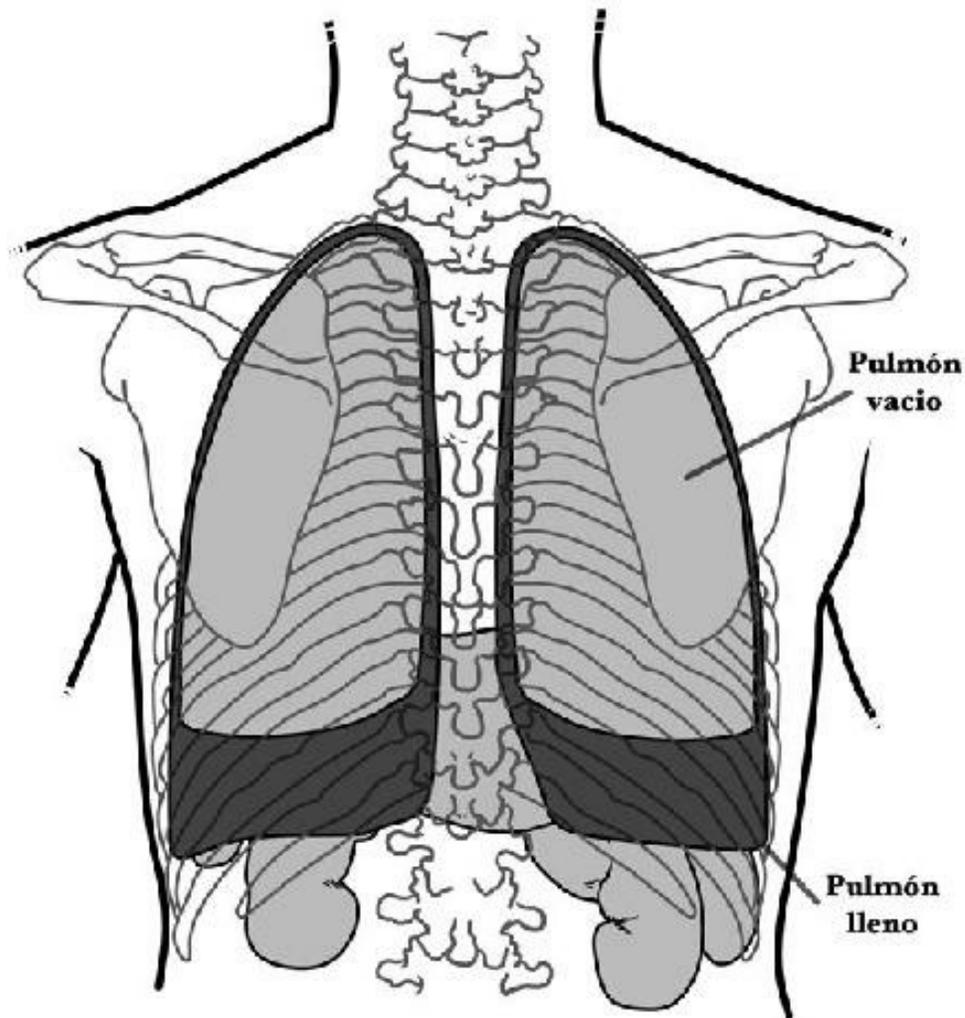


FIGURA 7.2.
Parte posterior del pulmón.



ANÉCDOTA

Cuando era pequeña, en el colegio nos hacían hacer unos ejercicios de gimnasia muy de moda en la década de 1950 en los que abríamos los brazos en forma de cruz para inspirar todo el aire que podíamos y los cerrábamos para exhalarlo.

Nos decían que “Hincháramos el pecho” para llenar los pulmones.

Hoy en día, cuando le dices a alguien que respire hondo, lo primero que hace

es hinchar el pecho como si se tratase de un ave en época de cortejo. Esto es totalmente erróneo.

Los pulmones empiezan a desarrollarse en el vientre materno, aunque durante esta época inspiran líquido amniótico. Si bien es cierto que este no le proporciona el preciado oxígeno (que lo transmite la madre a través del cordón umbilical), su funcionamiento tan temprano le sirve al pulmón para ejercitarse en una función que nunca cesará mientras viva, así que este entreno le será de una ayuda inestimable.

Los pulmones nutren de oxígeno a la sangre y, a su vez, intercambian este oxígeno por el CO^2 que la sangre recoge de las células, como se explicaba en el capítulo 6 (figura 6.8). Este proceso se repite miles de veces al día, millones a lo largo de nuestra vida. Un acto tan reflejo y a la vez tan vital se convierte en un acto consciente, controlado, medido y calibrado cuando hablamos del canto.

De la capacidad que adquiramos con el entreno dependerá nuestra resistencia para afrontar roles que requieren largas frases o de los que necesitan de una gran potencia. Ellos, sin ser uno de los tres motores del instrumento, proporcionan la materia prima de la que están hechas las palabras, las frases, las notas y los sonidos.

Capacidad

Como te habrás fijado en los dibujos (figuras 7.1 y 7.2) la parte que más se hincha del pulmón es la que está abajo, protegida por las costillas flotantes. Y para eso están, para ofrecer espacio y que se expandan todo lo que puedan. Dado que el resto de la caja torácica es rígida, su margen de maniobra es mínimo.

En el capítulo anterior te he hablado del diafragma y de todo lo que hace para que el pulmón pueda expandirse miles de veces al día.

Sin embargo, cuando nos disponemos a cantar, su función puramente proveedora de oxígeno a la sangre se amplía. Los pulmones se encargan de suministrar aire suficiente a las cuerdas vocales para que estas vibren con fuerza, y así se pueda convertir este aire en sonido.

Cantar requiere de una destreza extrema a la hora de dosificar este aire en función de los requerimientos de la partitura. Obviamente, mientras cantamos nuestras funciones vitales no se detienen, así que los pulmones necesitan distribuir el oxígeno para cubrir las necesidades del cerebro y de nuestras células mientras emitimos sonidos.

En esto, un cantante es como un buceador. Desarrollamos la capacidad de aguantar mucho rato sin respirar, pero, a diferencia de los buceadores, emitimos sonidos mientras no respiramos, con lo que nos convertimos en unos auténticos expertos en apneas (es el cese completo de la señal respiratoria, como veíamos en el capítulo anterior).

Así, es normal que, al cantar y dar un agudo, al principio podamos sentir mareo, ya que toda nuestra presión arterial se acelera al estar sin respirar, y además sometemos el cuerpo a un esfuerzo en condiciones poco comunes para nuestro organismo.

Pero tranquilo/a, querido amigo, es cuestión de entreno, como todo en la vida. El cerebro entiende el objetivo de dichas apneas y reorganiza sus funciones para permitirnoslo.

EN ESTE CAPÍTULO

Averiguar qué es y cómo funciona la laringe

Saber para qué sirve la lengua a la hora de cantar

Conocer las distintas tesituras o extensiones de la voz

Capítulo 8

La laringe, el cartílago mágico

¿Qué es la laringe?

La laringe es el órgano del conducto respiratorio, situado entre la tráquea y la faringe, que tiene forma conoide y está revestido interiormente de una membrana mucosa.

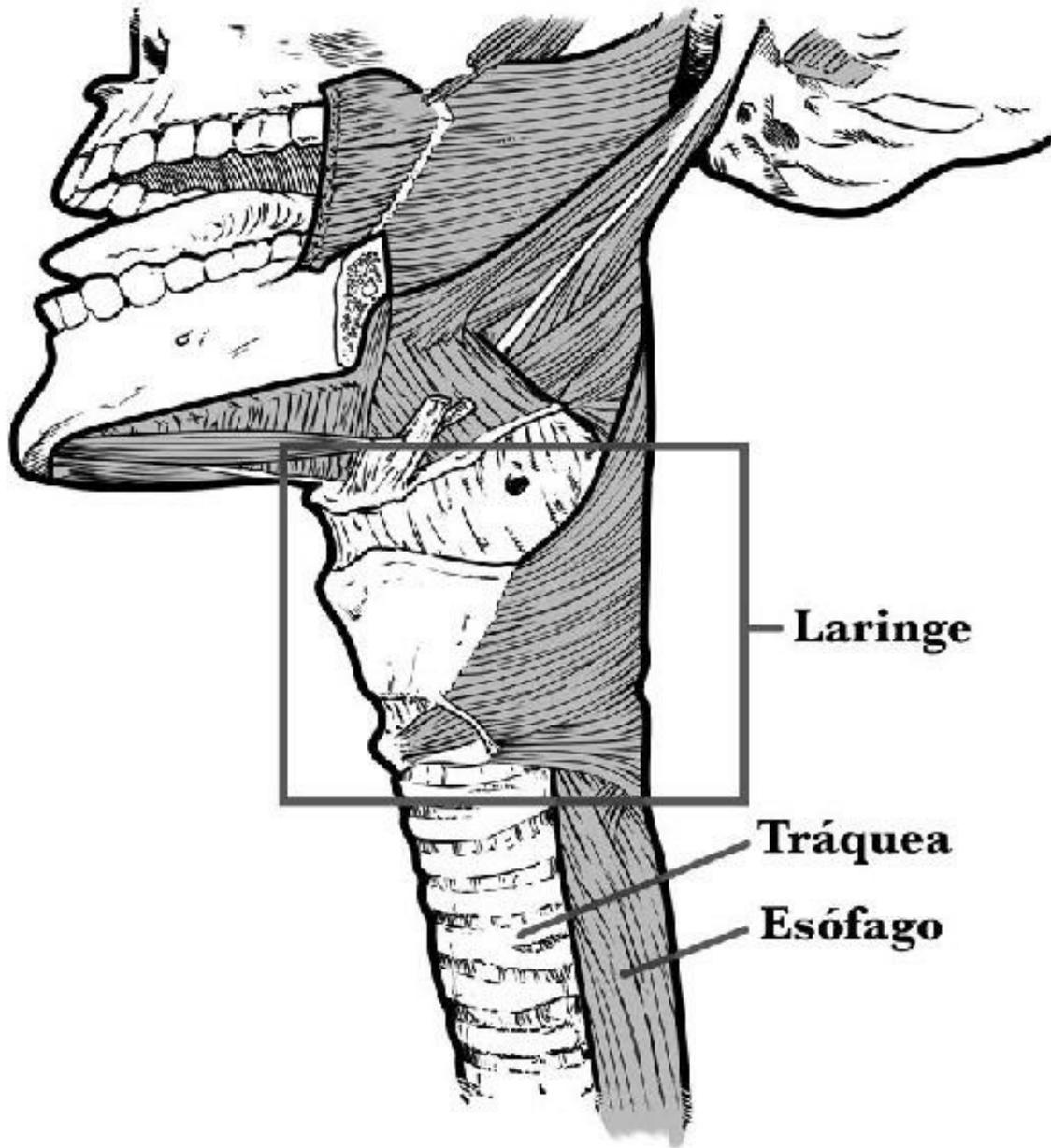


FIGURA 8.1.
Situación anatómica de la laringe, la tráquea y el esófago.

Tengo que reconocer que, de los tres motores, la laringe es el que más me fascina. Su complejidad, su precisión, su maravillosa función tanto en la expresión como en la deglución, hacen de este cartílago un elemento extremadamente especial que paso a explicarte a continuación.

La laringe es un cartílago y, como especie, necesitamos que así sea, ya que si fuera de otro material, nuestra supervivencia se vería amenazada. ¿Por qué?

El cartílago es un material de textura semirrígida que le permite cierta flexibilidad, pero a la vez le proporciona cierta rigidez, como demuestra el hueso tiroides, conocido también como la *nuez de Adán*. Este hueso en forma de anillo evita que el cartílago pueda deformarse, lo que comprometería seriamente la supervivencia del individuo.



ANÉCDOTA

De hecho, cuando ahorcaban a los condenados, la muerte se producía por la rotura brusca de este anillo y su consecuente ahogamiento.

En la función de cantar, la laringe es un elemento vital, ya que se encarga de modular el sonido.



EJERCICIO

Pon tus cuatro dedos juntos en el cuello, donde tienes tu laringe, y empieza a hablar. Intenta hacer sonidos más agudos y más graves. ¿Qué notas? ¿Notas cómo sube y baja? ¿Ves cómo se mueve?

La laringe está “acoplada” a la tráquea por dos puntos de anclaje, por eso puede moverse, bascular. Y eso es lo que la hace tan especial.

Para explicarte su mecanismo a la hora de modular el sonido necesito antes hacer referencia a los instrumentos de viento.

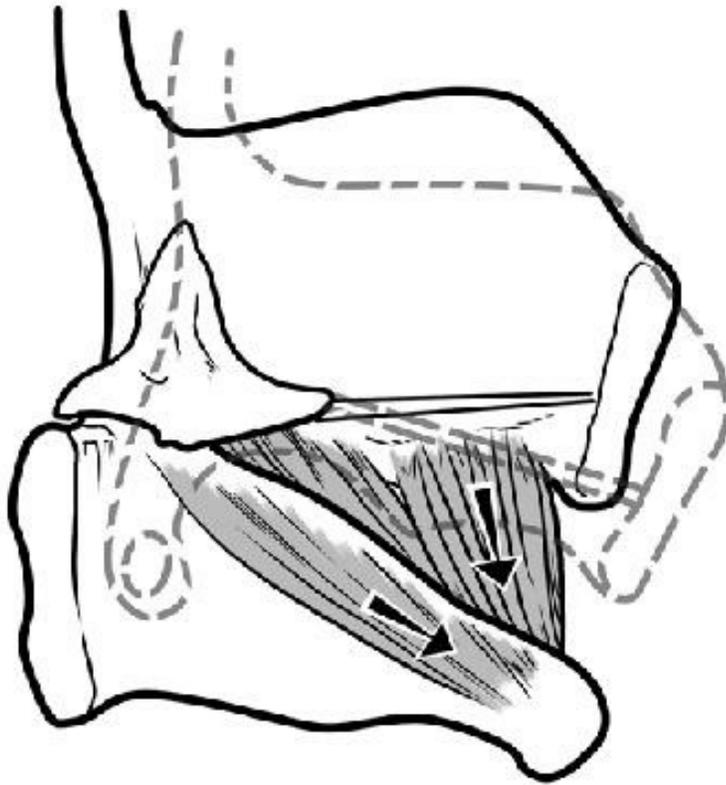


FIGURA 8.2.
Basculación de la laringe.



Para verlo más claro puedes ver el vídeo 3.

LOS INSTRUMENTOS DE VIENTO Y LA LARINGE

Los instrumentos de viento tienen diferentes formas y medidas, dependiendo de la tesitura en la que suenan. Así también, el material de que están contruidos definirá su sonido y, por lo tanto, su clasificación en maderas o metales.

Pero lo que nos interesa para compararlo con el instrumento vocal es su longitud.

Cuanto más grande o más largo es dicho instrumento (como en el caso del

fagot), más grave es el sonido. Esto se produce porque las ondas sonoras se expanden en su interior, lo que ralentiza su velocidad. Esto produce que la sensación acústica sea de tono grave. Por el contrario, los instrumentos pequeños como el flautín, por su pequeña longitud, hacen que la onda sonora rebote rápidamente dentro de él y que el sonido sea mucho más agudo.

Así pues:

» Tubo largo, sonido grave.

» Tubo corto, sonido agudo.

Así que la laringe emula este principio de la acústica basculando. Cuando sube, el sonido es agudo y, cuando baja, el sonido es grave.

Y así funciona la laringe humana. Para emitir sonidos agudos, sube, acortando así el tubo y, por lo tanto, se produce un sonido agudo.

Cuando baja, el tubo se alarga y se produce un sonido grave.

Por eso cuando nacemos, al igual que tenemos un diseño de fisonomía facial determinado, también tenemos una ubicación determinada genéticamente de nuestra laringe, es decir, su tamaño, grosor y, sobre todo, dónde se sitúa en nuestro cuello.

Si tu laringe está alta, lo más probable es que tu voz sea aguda y fina. Sin embargo, si es grande y baja, seguramente tendrás una voz grave y grande.

LOS INSTRUMENTOS DE CUERDA Y LA LARINGE

Si te pongo tres instrumentos delante, un violín, un violonchelo y un contrabajo, podrás ver que, aunque son de la misma familia, se diferencian en el tamaño y, por lo tanto, en la longitud de sus cuerdas.

Los instrumentos de cuerda efectúan sonidos por la fricción o pulsación de las

cuerdas que los componen. Así, cuanto más larga sea la cuerda (como en el caso del contrabajo), más larga es la onda sonora y, por lo tanto, más grave es la sensación acústica.

Por el contrario, el violín, que es el más pequeño de los tres, tiene las cuerdas mucho más cortas, lo que lo dota de un sonido mucho más agudo y preciso.

Cuando viene un cantante a mis clases, sobre todo los hombres, que tienen la laringe más prominente, puedo adivinar qué tipo de voz tendrán sin escucharlos antes. Cuando veo una gran nuez posada casi en el cuello de la camisa, sé que se trata de una voz grave.

Como ya te he explicado, la laringe es un cartílago y, por lo tanto, no tiene sistema nervioso. Eso hace que no tenga movilidad por sí misma, lo que la obliga a estar rodeada de pequeñas musculaturas que permiten su movimiento, todo un entramado de pequeñísimos músculos que, literalmente, la mueven.

Entre estas musculaturas, la más importante y la que realmente produce el milagro de la modulación es la lengua.

La lengua

La lengua es un órgano muscular muy movable que se encuentra fijado por su parte posterior en el interior de la boca de los vertebrados; en los seres humanos, interviene en el gusto, en la masticación y deglución de los alimentos y en la articulación de los sonidos de la voz.

Poco se habla de la lengua en las clases de canto, y la verdad es que nunca he entendido por qué. Un elemento vital en las funciones de masticación, deglución y articulación de palabras no puede quedar relegado a ser un invitado de piedra.

La lengua tiene un montón de sensores que nos permiten distinguir sabores, temperaturas y texturas, así como la ya conocida función en el proceso de masticación.

A la hora de cantar, la lengua desempeña un papel importantísimo porque su función es mover la laringe. Es un músculo de gran precisión, fuerza y versatilidad.

Para facilitar esta explicación, suelo dividir la lengua en tres partes, cada una de ellas con una función determinada:

- » Parte 1, la punta de la lengua. Esta, junto con los labios, se encargan de la articulación de las palabras.
- » Parte 2, la que ocupa la mayor parte de la cavidad bucal. Esta parte sirve para generar los sonidos nasales y guturales, y para “maquillar” el sonido cuando cantamos.
- » Parte 3, la más importante. Está pegada literalmente a la laringe y por eso es la encargada de tirar de ella para que pueda efectuar los diferentes sonidos. Es como las varas del trombón que se mueven arriba y abajo para conseguir los sonidos deseados.

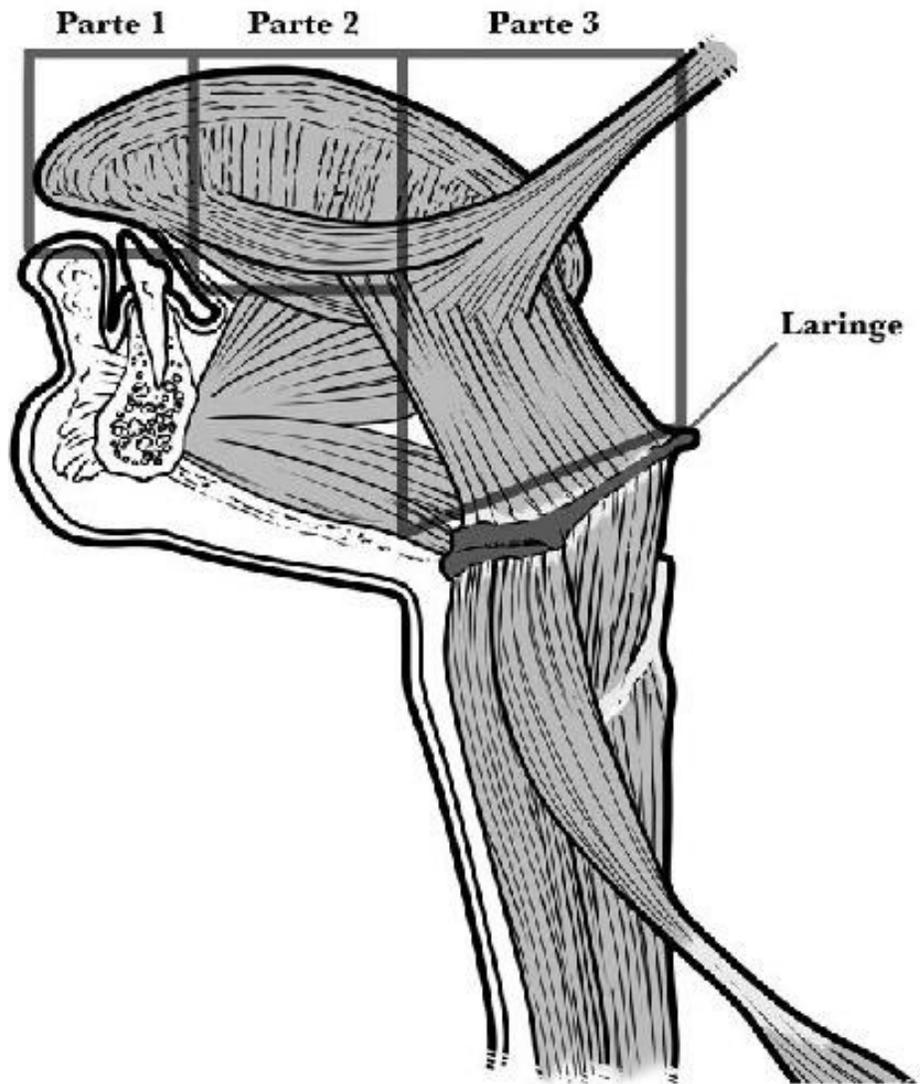


FIGURA 8.3.
Las tres partes de la lengua.



Puedes ver el vídeo 1 para que te quede más claro.

Voy a insistir mucho en la parte tres de la lengua porque es la que tenemos menos “entrenada” y la que tiene un papel imprescindible en la afinación, en la modulación de los sonidos y, por lo tanto, en las agilidades y en las notas agudas.



RECUERDA

Ahora ya sabes que la laringe es un cartílago y eso comporta una serie de condicionantes, entre ellos que no puede moverse por sí misma. Por eso este “tubo mágico” necesita de un músculo fuerte y dúctil que lo mueva. Ese es el cometido de la parte tres de la lengua.



EJERCICIO

Coge la punta de la lengua con una gasa y sácala un poco de la cavidad bucal. Ahora intenta hacer sonidos que estén distantes entre ellos. Verás cómo la parte tres de la lengua es la que consigue que suceda.

Siempre que quieras trabajar una parte de la musculatura de tu cuerpo, debes bloquear la que está al lado para evitar que interfiera en el ejercicio.

Ahora que ya has descubierto que existe esa parte y que tienes control sobre ella, toca ejercitarla. De su precisión y rapidez dependerá tu afinación y la rapidez con la que puedas cambiar de nota y, por lo tanto, de cantar un repertorio ligero.

Asimismo, las coloraturas dependen exclusivamente de la rapidez y precisión con las que muevas la lengua.

La tesitura o extensión de la voz

Hablando de repertorio, creo que ha llegado el momento de saber cómo se clasifican las voces según su color y extensión en el mundo de la música clásica.

Mujeres

» Soprano. Es la voz más aguda dentro de las femeninas. Distinguimos tres tipos:

1. **Ligera.** Su extensión suele ir desde el la₂ al fa₅. Su color es cristalino y, debido a su ligereza, puede afrontar roles con muchas coloraturas y notas agudas (*Reina de la Noche*, *La flauta mágica*, de Mozart).
2. **Lírica.** Aunque su extensión es parecida a la anterior, no tiene por qué estar dotada de sobreagudos. Su color es más carnoso y suele ser más potente que la anterior (*La Traviata*, de Verdi).
3. **Dramática.** Esta es una voz muy potente, con mucho color y poca agilidad. Los roles para los que se precisa una voz así suelen ser aquellos en los que se precisa gran *fiato* (apneas muy largas) para frasear, mucha amplitud del sonido y resistencia física.

Las obras de este estilo suelen ser de la época romántica o más recientes, las *veristas* (estilo que nace en el siglo XX con la obra *Cavalleria Rusticana*, de Mascagni, obras con argumentos reales, verdaderos, de ahí su nombre).

Estas sopranos no tienen necesariamente muchos agudos, pero poseen una potencia capaz de traspasar una orquesta de más de cien músicos (*Turandot*, de Puccini o cualquier obra de Wagner).

» Mezzosoprano. Es una voz mucho más grave que las anteriores. Su tesitura oscila entre el sol₂ y el do₅.

1. **Ligera.** Es la mezzosoprano que afronta roles cómicos o de compositores como Rossini. También son las que interpretan personajes masculinos, habitualmente adolescentes (Cherubino, *Le nozze di Figaro*, de Mozart, o *La Cenerentola*, de Rossini).
2. **Dramática.** Son aquellas que, con un cuerpo y color consolidado, interpretan roles de mayor cubaje, como *Carmen*, de Bizet, o Amneris, en *Aida*, de Verdi.

- » Contralto. Es la más grave de las voces femeninas. Su extensión suele ir del do₂ al sol₄. En esta tesitura solo hay un tipo de contralto, habitualmente dedicado a la música barroca, aunque Wagner utiliza bastante esta cuerda. Su color es oscuro, carnoso, casi sobrehumano. Es raro hoy en día encontrar voces así. Su fisiología, que exige una laringe muy grande y baja, no es habitual.

Hombres

- » Tenor. Es la voz más aguda entre las voces masculinas. Su tesitura va desde el la₂ al re₅ aproximadamente.
 1. **Ligero**. Su tesitura va del do₃ al mi bemol₅. Su color es muy claro, y aunque puede no tener demasiada potencia, se caracteriza por su facilidad en hacer agilidades (Lindoro, de la ópera *El Barbero de Sevilla*, de Rossini).
 2. **Lírico**. Su tesitura va desde el la₂ al do₅ aproximadamente. Su color es más carnoso, más grueso, y su repertorio le ofrece roles con carácter y drama suficiente para necesitar una voz potente y resistente.
 3. **Dramático**. Relegado a roles muy pesados, personajes muy dramáticos con tesitura corta pero muy abierta, con mucho volumen, ya que la orquestación a la que se enfrenta es rica e invasiva (Radamés, en *Aida*, de Verdi).
- » Barítono. Es la cuerda intermedia dentro del abanico masculino. Su tesitura va desde el fa₂ hasta el sol₄ aproximadamente.
 1. **Ligero o cómico**. Casi siempre, los roles que requieren este tipo de voces son aquellos que tienen carácter cómico, con una gran versatilidad en la ejecución y una gran expresividad en el recitado. Suelen cantar roles de Mozart o Rossini, aunque no son los únicos

(el barbero en *El Barbero de Sevilla*, de Rossini).

2. **Lírico**. Su extensión vocal es la misma del anterior, pero su color es mucho más carnoso, para interpretar personajes de grandeza dramática. Requieren línea de canto, potencia y resistencia ante roles de gran exigencia musical.

» Bajo. Es la más grave de las voces masculinas. Su tesitura va del do1 al fa4 aproximadamente.

1. **Bajo bufo**. Este tipo de bajos interpretan personajes de edad avanzada con dramaturgias divertidas, ridículas o delirantes (Basilio en *El Barbero de Sevilla* de Rossini).

2. **Bajo dramático**. Su tesitura es la misma que la del anterior, pero este carece de agilidades. Su voz es profunda y cautivadora (Coline en *La Bohème* de Puccini).

Estas son las voces por lo que se refiere a la ópera. Es cierto que hay alguna otra clasificación como la del contratenor, con un repertorio básicamente barroco y cuya técnica dista de las anteriormente expuestas. Por eso he preferido no incluirlas.

EN ESTE CAPÍTULO

Qué son las cuerdas vocales

Cuáles son los tipos de sonidos que efectúan

Descubre por qué son tan especiales

Capítulo 9

Las cuerdas vocales

Las cuerdas vocales son el tercer motor del instrumento vocal y sin duda el más importante dado que son las encargadas de la producción del sonido sin el cual no estaríamos hablando de canto. Al contrario de lo que muchas personas piensan, no tienen forma de cuerda, sino que se trata de una serie de repliegues o labios membranosos por lo que llamarlas cuerdas es incorrecto, el término anatómico para tan especiales membranas es “pliegues vocales”. Son cuatro, cada par se llama verdaderas y falsas. Las llamadas cuerdas vocales superiores son los pliegues vestibulares y no participan en la producción de sonidos. Las inferiores son las cuerdas vocales verdaderas, responsables de la producción de sonidos al efectuar la vibración.

En estado de reposo (es decir cuando no estamos hablando o cantando), las cuerdas están abiertas del todo. De esta manera el aire puede pasar por la tráquea sin ningún problema. Pero cuando decidimos hacer un sonido entonces se “medio cierran” para que el paso del aire que sale por los pulmones pase por ellas y las haga vibrar para así producir el sonido con el que articularemos palabras o sonidos.

Posiciones y sonidos de las cuerdas vocales

Si regresas al cuadro de los tres motores (figura 5.3) verás que las cuerdas vocales sirven para producir sonido, pero... ¿qué sonidos?

Si bien es cierto que el ser humano puede hacer un número extenso de sonidos diferentes, las cuerdas vocales solo están diseñadas para hacer dos. Pero déjame que te explique primero las posiciones que tienen y quién las

mueve.

Las cuerdas vocales tienen cuatro posiciones que te mostraré a continuación.

1. Abiertas: Es la posición que, como te he dicho antes, adoptan cuando están en reposo, es decir, ni hablamos ni fonamos y por lo tanto es una posición SIN SONIDO.
2. Cerradas: En esta posición, las cuerdas están totalmente cerradas, tocándose e impidiendo que salga el aire. Esta es una posición muy forzada ya que impide la respiración y pone en compromiso la supervivencia.



ANÉCDOTA

¿Recuerdas cuando éramos pequeños? Nos metíamos debajo del agua en el mar o en la piscina y para aguantar lo máximo posible, abríamos los brazos, hinchábamos al máximo los pulmones y cerrábamos la boca para que no se escapara el aire. Muchas veces también nos tapábamos la nariz al tirarnos al fondo.

En realidad no nos dábamos cuenta pero lo que hacíamos en nuestro interior era cerrar las cuerdas para evitar que el agua entrara en los pulmones, los colapsara y nos llevara al dramático final. En este caso las cuerdas no impiden que salga el aire, sino que entre algo. Y te preguntarás... ¿Y eso por qué no lo hace la epiglotis que es la encargada de cerrar la laringe cuando comemos?

Pues bien... La epiglotis se cierra por un movimiento mecánico implicado en la deglución, para ello el músculo genihioideo (figura 10.5) tira de la laringe hacia delante, lo que provoca que la epiglotis baje mientras por el esófago baja la comida, pero inmediatamente después regresa a su posición normal para que el aire siga entrando en los pulmones. Cuando hablamos y comemos o comemos muy deprisa, este mecanismo falla y es cuando entra algún trozo de alimento por la tráquea y solemos decir... “se me ha ido por el otro lado”, lo que provoca una tos involuntaria y necesaria para expectorar al intruso y

evitar un mal mayor como el de ahogarse.

3. Posición que yo llamo “medio abierta”: es la primera posición que adoptan las cuerdas vocales para fonar y con ella se produce la vocal **A**.



ANÉCDOTA

¿Te has fijado en los niños pequeños? Son una fuente inagotable de sabiduría y lo son porque en ellos rige el instinto y la supervivencia. El primer sonido que emitimos en nuestra vida suele ser el llanto, pero este va acompañado de una vocal, la primigenia, la auténtica, la más natural de todas, la primera posición que nuestro pequeño cerebro puede gobernar, la A. Por eso las primeras palabras que solemos decir son *papá*, *mamá*, *tata*, etcétera.

4. Posición “medio cerrada”: es la segunda de las posiciones de las cuerdas vocales y el sonido que producen es la **E**.

Por lo tanto, las cuerdas vocales tienen cuatro posiciones de las cuales dos son con sonido y dos sin sonido. Las que son con sonidos fonan la A y la E... y nada más.

Remarco esto porque muchas personas piensan que las cuerdas se estiran para hacer agudos o graves, lo que supondría una posición para cada nota (como en un piano) y un espacio que desde luego no existe en la laringe.

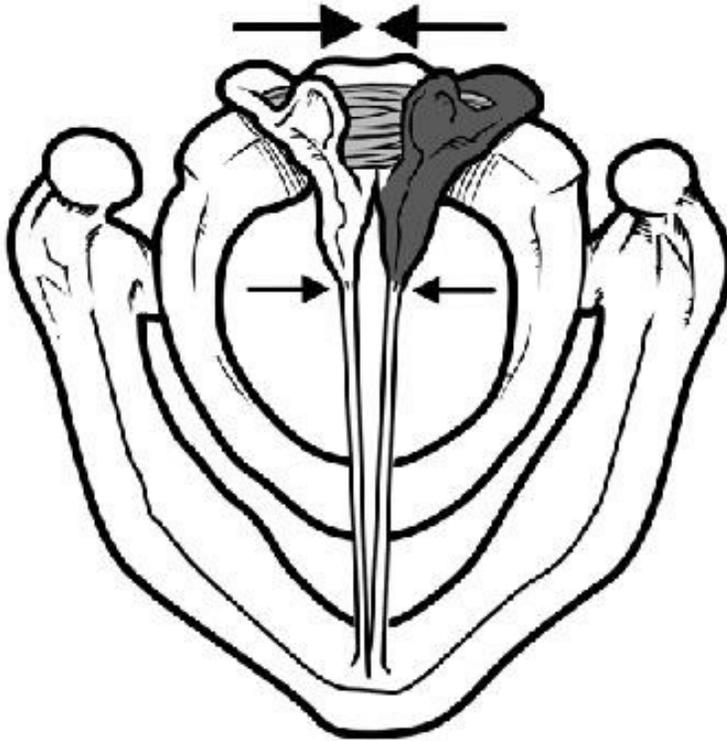


FIGURA 9.1.
Cuerdas vocales en posición de E.



FIGURA 9.2.
Cuerdas vocales abiertas, sin sonido.

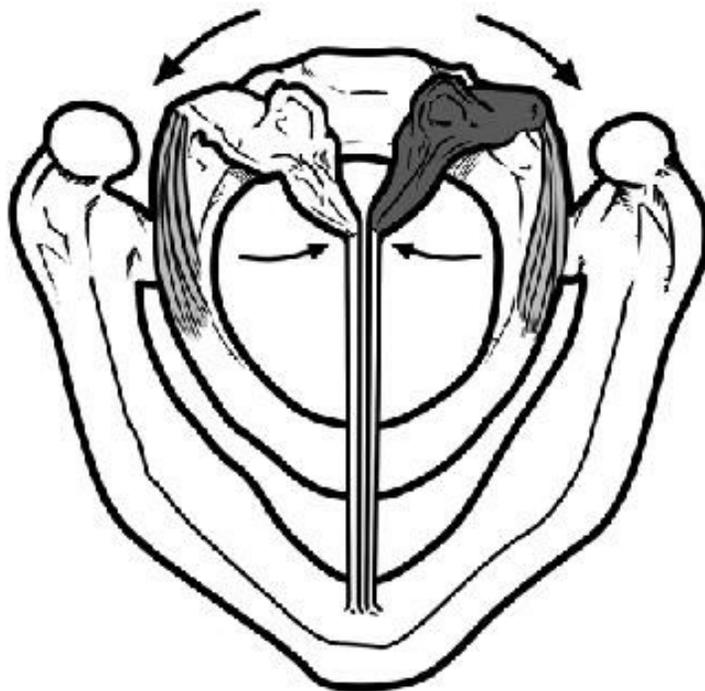


FIGURA 9.3.
Cuerdas vocales cerradas, sin sonido E.

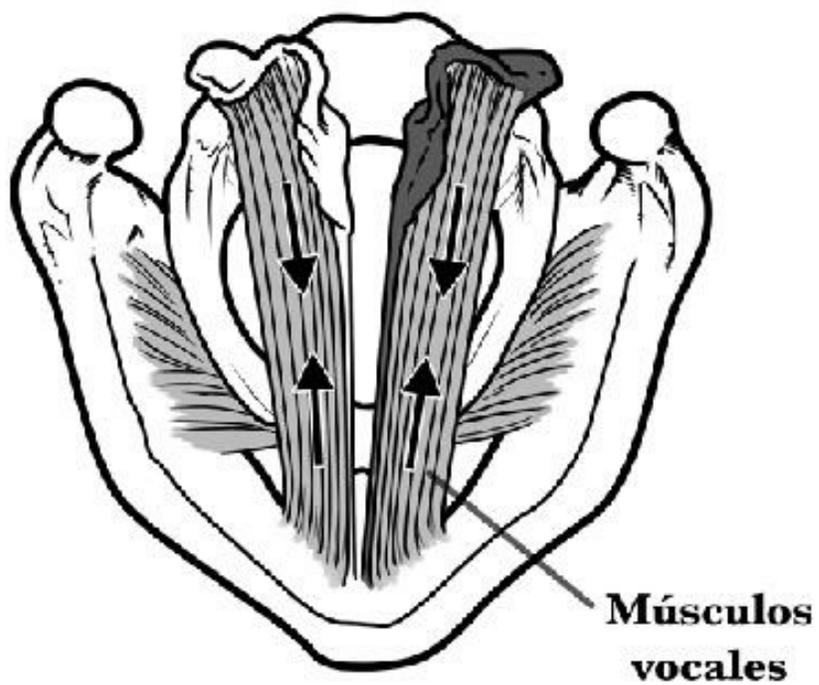


FIGURA 9.4.
Cuerdas vocales en posición de A.



En este vídeo podrás verlas en funcionamiento y observarás el ciclo vibratorio

<https://www.youtube.com/watch?v=IdDFkxUTJ0&t=221s>

Un mecanismo de precisión

Ahora que ya conoces las cuatro posiciones de las cuerdas y sabes los sonidos que son capaces de hacer, te explicaré qué mecanismo utiliza nuestro maravilloso instrumento para conseguir tan precisos movimientos.

Puesto que se encuentran en un lugar semirrígido donde no habría espacio para su “extensión”, su funcionamiento se debe a unos pequeños cartílagos llamados aritenoides, que se mueven hacia dentro y hacia fuera consiguiendo tensarlas y cerrarlas o abrirlas. Este pequeño movimiento es el resultado de un mecanismo perfecto de coordinación entre la laringe, la epiglotis, el aire y la fonación en sí.

Ahora entenderás por qué te he hablado tanto de “motores” y de cadena de montaje. Porque sin entender este concepto todo se resume a sensaciones, imaginaciones, etcétera.

El instrumento vocal es un mecanismo de precisión que si se usa correctamente tiene una vida larga y productiva, pero que si, por el contrario, no se educa y entrena puede tener una vida corta y llena de problemas.

Pero... ¿por qué son tan especiales las cuerdas vocales?

Pues bien, son insustituibles y solo este tipo de membrana mucosa es capaz de vibrar de manera que lo que produce es un sonido inteligible. Muchos

instrumentos creados por el ser humano han imitado este mecanismo con boquillas, pipetas y demás productores de sonido, pero las cuerdas vocales son únicas y confieren a cada persona un timbre y color de voz que formará parte de su identidad toda su vida. Un sello inconfundible por el que será conocido y reconocido.



ANÉCDOTA

¿Verdad que si te taparan los ojos en una reunión de amigos podrías saber quién está hablando en cada momento? Esto es porque cada uno de ellos tiene un timbre y una voz diferente. Así es, al igual que no hay dos huellas digitales iguales ni dos caras exactamente iguales... tampoco hay dos voces iguales

Así pues, recuerda... Las cuerdas vocales tienen cuatro posiciones de las que dos son con sonido. Estos sonidos son la **A** y la **E**. Estas dos vocales serán agudas o graves dependiendo de que la laringe suba o baje (como en un trombón de baras).



Esto se puede ver muy bien en el vídeo siguiente en el que verás cuatro voces diferentes cantando *in situ*. Podrás observar que la soprano (la más aguda) está mucho más cerca de la cámara y que el bajo (la más grave) está más alejado. Eso se debe a que cuanto más alta está situada la laringe (de nacimiento) más agudo es el instrumento:

https://www.youtube.com/watch?v=BLv_07DuI4U

EN ESTE CAPÍTULO

Conocer algunas curiosidades sobre la boca y su importancia

Saber más sobre la fisiología de la boca como parte del instrumento

Descubrir los dos paladares que tenemos

Averiguar para qué sirve la mandíbula en el canto

Capítulo 10

La boca

Importancia de la boca

Frecuentemente no prestamos atención a las partes de nuestro cuerpo porque, desde que recordamos, estas han funcionado solas, guiadas por un sistema automático que nos permite no tener que pensar en cada movimiento.

Masticar es uno de estos ejemplos. Lo hacemos casi sin prestar atención, aunque en este proceso la coordinación y la precisión son excepcionales.

¿Te has mordido la lengua alguna vez? Seguro que sí. Este accidente es sin duda la muestra de lo que sería de nosotros sin un sistema autónomo regido por el cerebro que nos permite relajarnos y disfrutar de la comida.

Si tuviéramos que calcular cada mordisco, cada centímetro, la fuerza con la que masticar un entrecot o controlar que la lengua no estuviera entre los dientes cuando estos se disponen a cortar o a masticar, tendríamos la lengua, labios y el interior de la boca llenos de heridas.

La boca es el último baluarte por el que pasará el sonido producido por las cuerdas vocales antes de salir al exterior e ir directo al oído del espectador. Y es aquí donde pasan muchas de las cosas que harán que esta recepción sea óptima o defectuosa.

Fisiología de la boca

Somos seres únicos, irrepetibles... Por eso es tan interesante analizar las ventajas e inconvenientes de la estructura bucal con la que nacemos.

Bocas grandes, pequeñas, alargadas, de gran profundidad, con una dentadura grande, pequeña, paladar alto o bajo... Todo influye en el sonido final.



EJERCICIO

Ponte delante de un espejo. Abre la boca todo lo que puedas. ¿Qué ves? Seguramente me dirás: “La lengua, los dientes y la campanilla”. Ahora voy a guiarte para que analices mejor tu boca.

- » ¿Cómo es tu paladar blando?
- » ¿Qué forma tiene tu arco dental? ¿Es estrecho y alto como una catedral gótica? ¿Es ancho y bajo como un arco románico?
- » ¿Cómo es tu campanilla? ¿Es grande? ¿Pequeña?
- » ¿Cómo son tus dientes? ¿Están bien organizados? ¿Hay espacio entre ellos? ¿Son grandes? ¿Pequeños?
- » ¿Cómo es tu lengua? ¿Es grande? ¿Flexible?

Todas estas preguntas diseñarán el mapa de tu boca y con ello podrás saber más acerca de tu voz.

El paladar duro

El paladar duro es el armazón en el que se anclan los dientes superiores, una estructura ósea que pertenece al cráneo y que finaliza con el último molar para dar paso a una estructura blanda y flexible de la que hablaremos después.

El paladar duro es el lugar donde choca el sonido. Una voz bien colocada, sostenida y direccionada lo hace así, y desde este último lugar sale a gran velocidad para recorrer un largo espacio a través del aire.

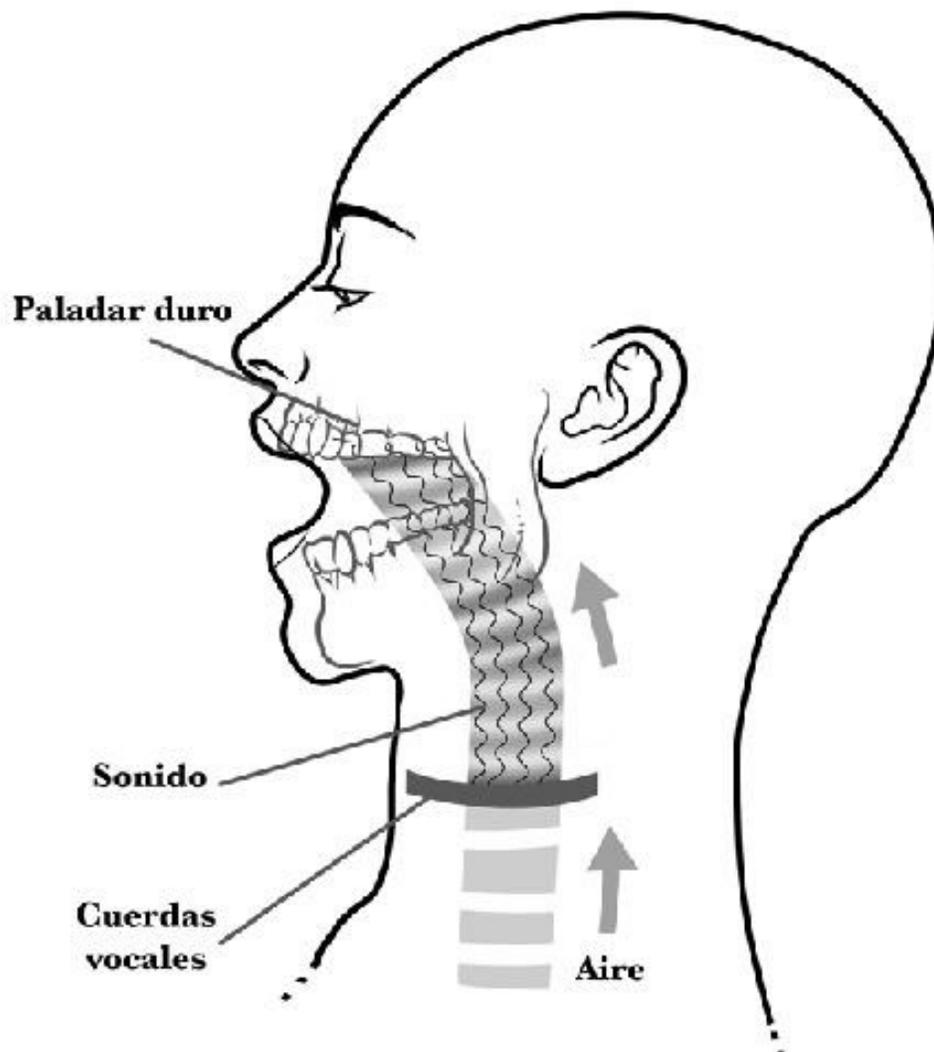


FIGURA 10.1.
El aire convertido en sonido rebota en el paladar duro.

El paladar blando

En la parte posterior de la boca se encuentra el paladar blando, una musculatura a la que casi nunca prestamos atención y de gran importancia

por lo que al canto se refiere.

La mayor parte del paladar que podemos ver está formada por la úvula o campanilla. Esta especie de apéndice que tenemos colgando no tiene una función específica. Es un “pellejo” que utiliza el paladar cuando lo expandimos. Así pues, la campanilla desaparece cuando bostezamos.



EJERCICIO

Vuelve al espejo, abre la boca e intenta provocar un bostezo. Verás cómo la campanilla empequeñece hasta casi desaparecer. Es un recurso del cuerpo para expandir el paladar.

Pero ¿por qué es tan importante el paladar blando a la hora de cantar? ¿Recuerdas cuando te hablé de la lengua y su función en el movimiento de la laringe? ¿Recuerdas que laringe alta implica sonidos agudos?

Pues bien, cuanto más subimos la parte 3 de la lengua (como vimos en el capítulo 8), más se acerca al paladar blando, y eso finaliza cuando se tocan, porque se frena el sonido.

Si levantamos el paladar blando para que la lengua suba todo lo posible, conseguiremos un mayor registro agudo.

Y supongo que ahora te estarás preguntando... ¿y esto cómo se hace?

Si has asistido a alguna clase de canto o has visto alguna por internet, siempre suelen decir que para ir al agudo “hay que sonreír”. La sonrisa no es lo imperativo, pero debemos subir el paladar (figura 10.2). Para eso tenemos unos pequeños músculos llamados *músculos elevadores del paladar* que se sitúan en los pómulos. Estirando de ellos, el paladar se levanta como si de una persiana se tratase (figura 10.3).

Con este movimiento, la lengua encuentra un lugar para que alcance la altura deseada.

¿POR QUÉ BOSTEZAMOS?

El bostezo es un acto involuntario que se produce cuando nuestro cerebro y nuestro cuerpo están cansados. En esas circunstancias, nuestro sistema de supervivencia toma el control y pone al cerebro en modo descanso.

Lo que sucede habitualmente es que no podemos abandonarnos en brazos de Morfeo, así que luchamos contra nuestro cerebro más antiguo, el que nos ha permitido la evolución y la supervivencia. Por eso, nuestro cuerpo dispara un resorte llamado *bostezo* en el que se aspira gran cantidad de oxígeno, lo que reactiva las funciones respiratorias, la tensión arterial, los latidos del corazón y, como si hubiéramos pulsado el *starter* de los coches antiguos, el cerebro se despierta.

Es bastante desagradable tener que luchar contra el sueño. Quien lo haya vivido, sabe que es muy difícil y que rara vez se vence sin ingerir estimulantes como el café o las bebidas con taurina.

Esto sucede porque el cerebro necesita inexcusablemente una cantidad de horas para reorganizar los pensamientos, emociones, y conocimientos adquiridos, pero también porque, cuando dormimos, toman el control del cuerpo muchas funciones vitales, como la regeneración de órganos.

Por eso dormir no es un mero acto de descanso, sino que es necesario desconectar una parte del cerebro más racional para dar paso al sistema de regeneración y archivo.

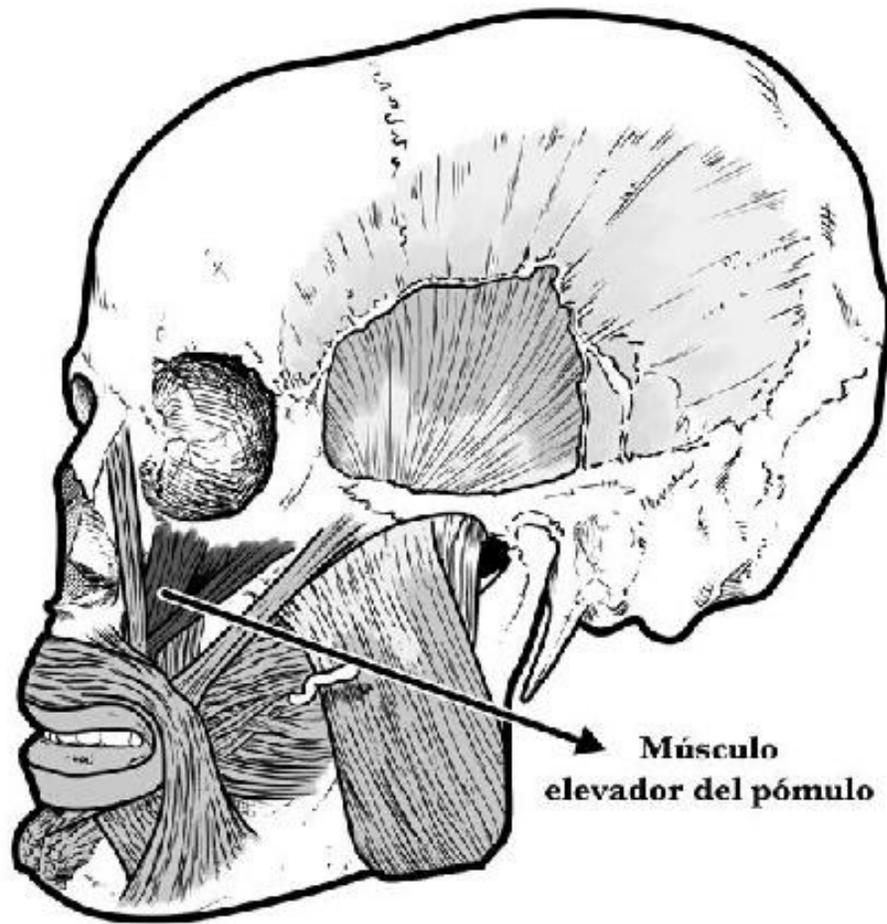


FIGURA 10.2.
Músculo elevador del pómulo.

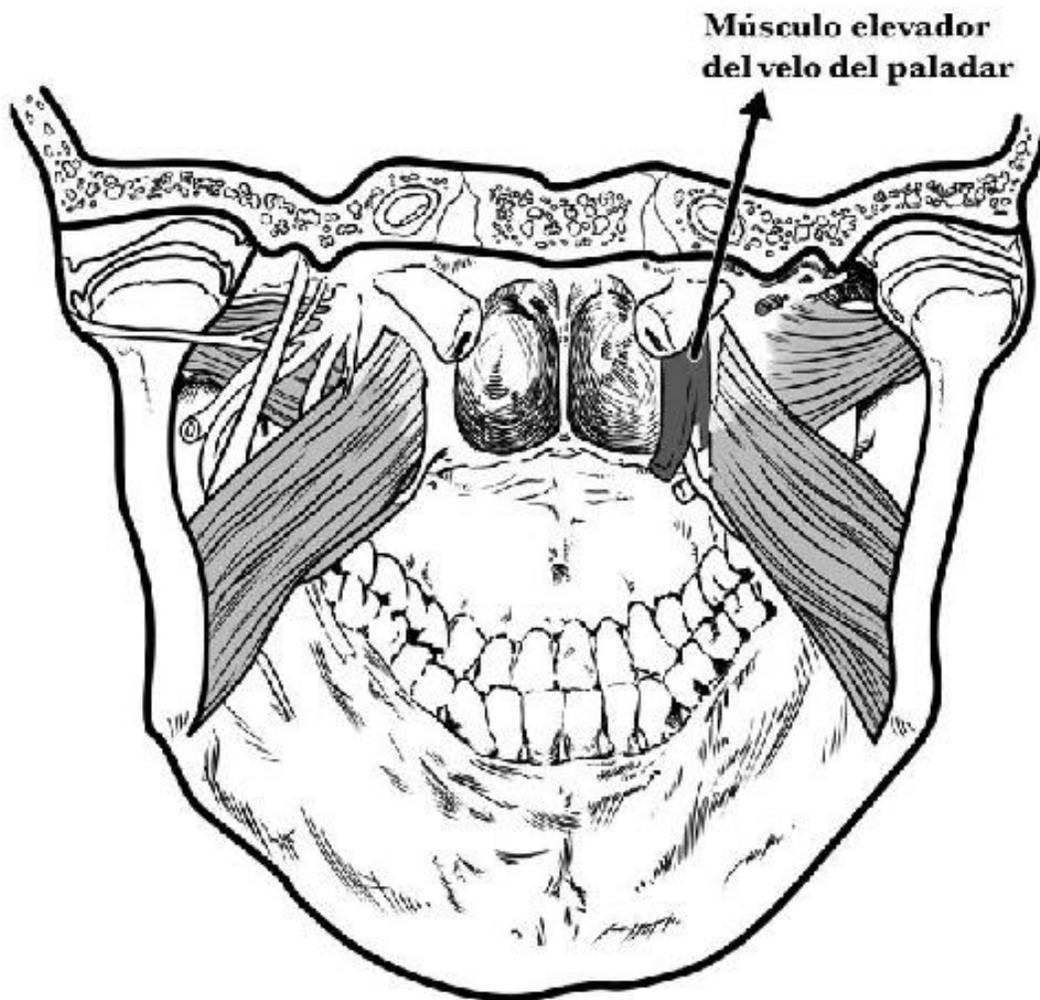


FIGURA 10.3.
Músculo elevador del velo del paladar.

Este es un elemento importante en la ejecución de notas agudas, ya que, sin este espacio creado, la lengua no sube y tú sigues creyendo que no tienes agudos.

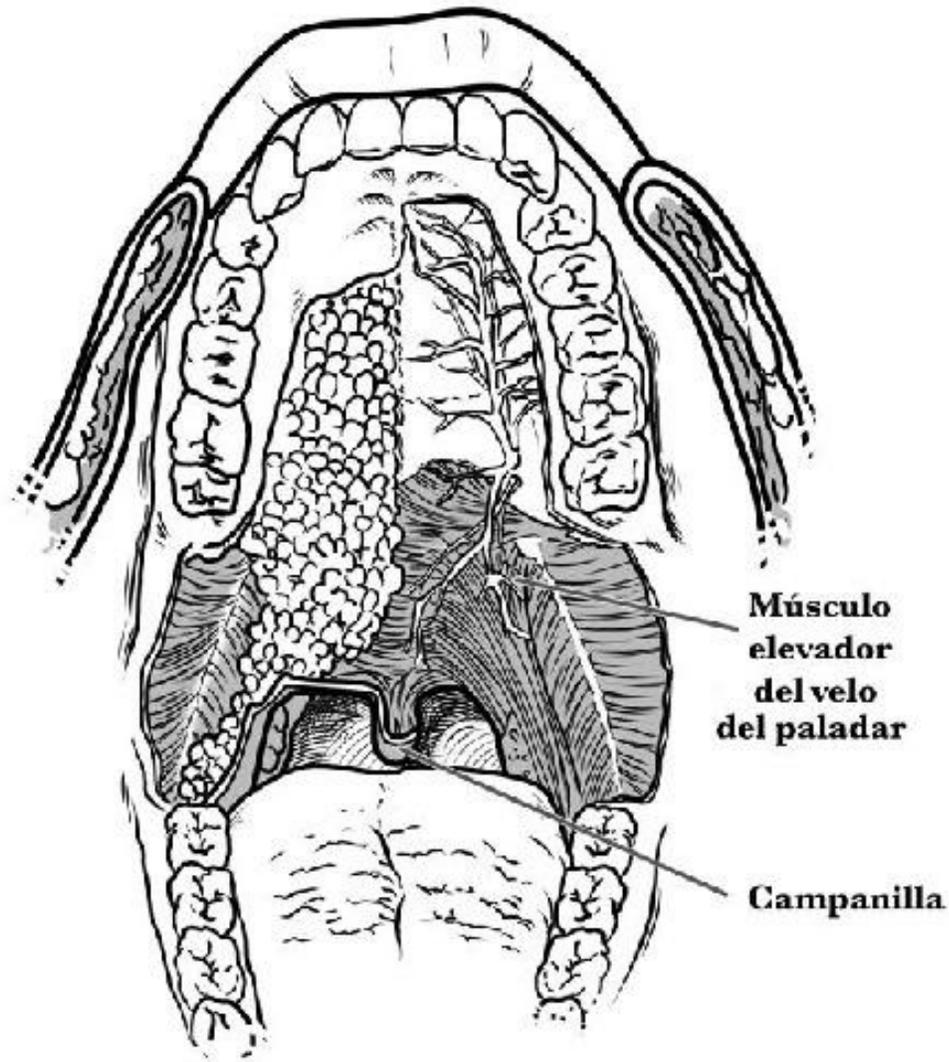


FIGURA 10.4.
La campanilla sirve para expandir el paladar blando.

Y es a esto a lo que se refieren cuando, de manera incansable, muchos profesores de canto increpan a los alumnos diciéndoles que “busquen espacio”.

Estos pobres gladiadores de la voluntad y la perseverancia se ven impotentes al querer imaginar una cúpula, una ventana abierta o cualquier cosa que les lleve a satisfacer la petición del profesor.

Ahora ya sabes que, cuando necesites ese espacio físico no imaginario, debes levantar el pómulo como un gato antes de atacar enseñando los dientes. Eso hará que tu pómulo se tense y, a su vez, tensorá el inestimable elevador del

paladar.

La mandíbula

¿Te has preguntado alguna vez para qué sirve? ¿Por qué está literalmente separada del resto del cráneo?

La mandíbula sirve única y exclusivamente para masticar. Su fuerza y movilidad son asombrosas, pero a la hora de cantar son un obstáculo importante, ya que comprometen seriamente la movilidad de la laringe.

Por exigencias concretas del sistema de deglución, la mandíbula está rodeada de musculaturas que le dan fuerza y poder, y de músculos que coordinan el acto de tragar para que, cuando lo hagas, la laringe se adelante dejando paso para que la comida pase por el esófago (observa el músculo genihioideo en la figura 10.5).

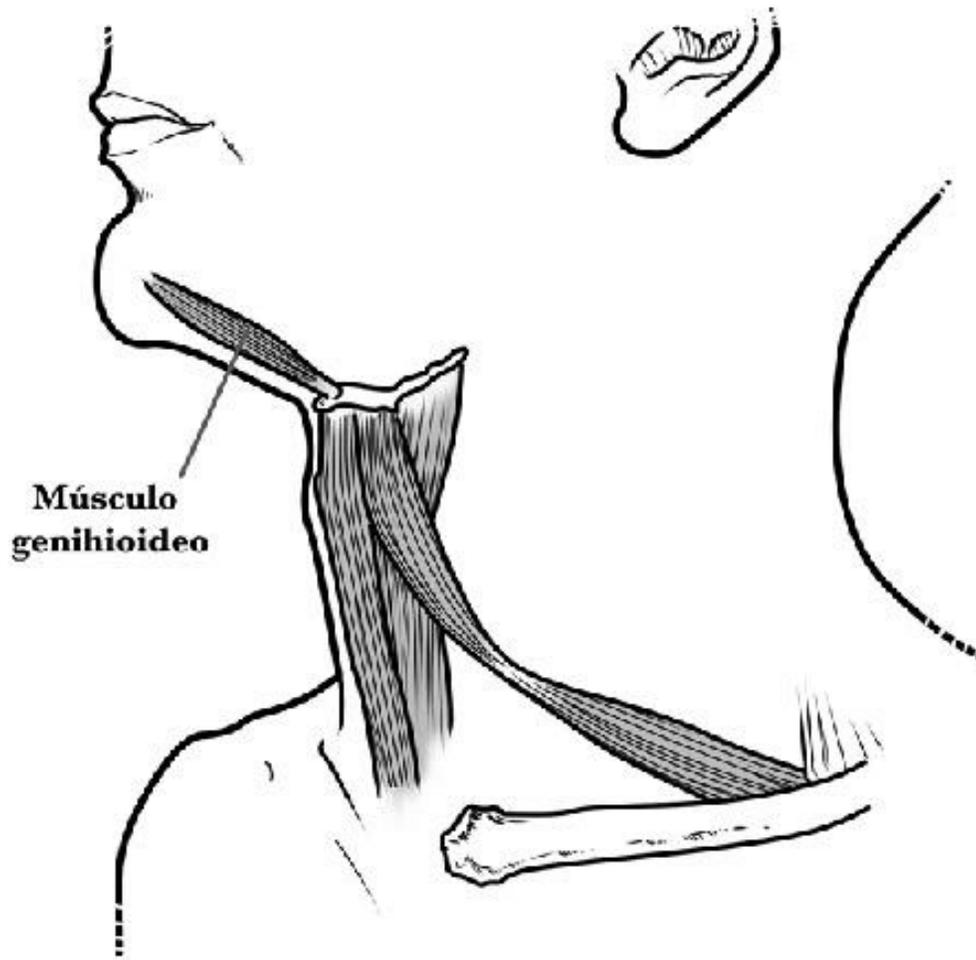


FIGURA 10.5.
Músculo genihioideo.

EL MÚSCULO MASETERO

El músculo masetero es el más fuerte del cuerpo humano. Este músculo es cuadrilátero y está formado por dos fascículos que se insertan en el borde inferior del arco cigomático y en la mandíbula. La función de este músculo es controlar la abertura de la boca y la masticación. Por eso, una de las fuerzas más fuertes que puede ejercer el ser humano es la mordedura.

La mordedura humana puede llegar a ejercer una presión de 77 kg por cm². Si a esto le sumamos la dureza de los dientes y lo afilados que pueden llegar a

ser, estamos ante un arma muy peligrosa...

Ya ves lo impresionante que es el cuerpo humano, diseñado exquisitamente para darnos todo lo que necesitamos para nuestra supervivencia.

Como hemos visto, este mecanismo es indispensable para comer, pero si tensamos la mandíbula al cantar, estos músculos bloquean la laringe, lo que impide que esta realice su cometido.

Uno de los principales problemas de la disociación de los elementos del instrumento vocal es el de la mandíbula y la lengua. Esta, asociada a la mandíbula desde los primeros días de tu existencia, actúa como un solo elemento con la mandíbula. La disociación de la mandíbula es uno de los procesos más complicados que debemos superar cuando aprendemos a cantar.



EJERCICIO

¿Has intentado hablar o cantar sin mover la mandíbula? Bueno, voy a proponerte un ejercicio que te sorprenderá. Estoy segura de que ahora piensas que mover la lengua dejando quieta la mandíbula es misión imposible. Ten un poco de confianza.

Coge el corcho de una botella de vino, muérdelo con suavidad con los dientes incisivos (los frontales, también llamados *palas*) e intenta emitir diferentes notas. Verás cómo la parte trasera de la lengua toma vida. ¿Por qué? Pues porque ahora tenemos a la mandíbula entretenida y, por lo tanto, la lengua trabaja sola. Así debe ser a la hora de cantar. La mandíbula jamás debe interferir. Eso solo genera tensión en el cuello y el consiguiente esfuerzo inútil y estéril.

Relajar la mandíbula es un ejercicio muy saludable. Nuestra ajetreada vida, el estrés y los problemas emocionales hacen que apretemos la mandíbula hasta

el punto de crear auténticas patologías como el bruxismo, que es la fricción de los dientes al dormir, u otras como cefaleas, dolor de oído, etcétera.

Te recomiendo que, de vez en cuando, te fijas en tu mandíbula y la relajés abriéndola, dejándola caer. Te producirá una sensación muy agradable. No nos damos cuenta de lo que la tensamos hasta que la relajamos.

Curiosidades

En este apartado quiero explicarte o desmentirte algunas leyendas urbanas, cosas que se dicen, que nadie sabe de dónde vienen, pero que todo el mundo da por ciertas.

Los dientes

Muchas personas piensan que los dientes no son importantes para cantar... Nuestro instrumento es un instrumento de viento: la boca es el lugar donde rebotará el sonido y los dientes son un elemento rígido contra los que también chocará. Una dentadura cuidada y uniforme contribuirá a que el sonido sea más homogéneo. Los huecos entre ellos o la falta de piezas crea inconvenientes “fugas de aire”.

Las amígdalas

Hubo una época en la que a todos los niños que tenían anginas solían extirpárselas. Afortunadamente, mi madre no dejó que lo hicieran y se lo agradezco... Además de ser nuestro primer escudo contra las infecciones, son muy necesarias. No digo que en caso de hipertrofia no deban reducirse o extirparse, pero al inflamarse están cumpliendo con su función: nos protegen de patógenos que, de otra forma, pasarían a las vías respiratorias.

Por suerte, el sentido común ha regresado a la comunidad médica y ahora se tratan, pero no se extirpan a la ligera.

La ortodoncia

Arreglarse los dientes es fantástico y muy saludable, pero es un proceso largo, en algunos casos doloroso y siempre muy incómodo. Los *brackets* metálicos generan una vibración cuando el sonido rebota contra los dientes, igual que sucede con las prótesis de paladar. Aunque es muy incómodo para quien canta, suele ser inapreciable para quien escucha.

Hoy en día existen ortodoncias invisibles hechas de materiales de última generación que dejan atrás los molestos “hierros” y que se pueden quitar para comer o cantar.

El bótox

Aunque sea raro hablar del bótox en un manual de canto, he decidido nombrarlo porque son muchas las personas que me preguntan sobre él.

La toxina botulínica es una sustancia que duerme la acción de la musculatura y por eso da la sensación de que desaparecen las molestas arrugas. Lo único que hace es relajar la tensión acumulada sobre esa musculatura que al final se convierte en arruga. Sin embargo, al contrario de lo que mucha gente cree, el bótox solo se pone en la frente, nunca en los labios o en los pómulos, ya que esto dejaría sin movimiento alguno estas partes. No solo serían inviables para cantar sino también para hablar, sonreír y comer.

EN ESTE CAPÍTULO

Conocer las funciones de la nariz

Aprender qué son los famosos “resonadores”

Identificar la importancia de la proyección de la voz

Capítulo 11

La nariz

Érase un hombre a una nariz pegado,
érase una nariz superlativa,
érase una nariz sayón y escriba,
érase un peje espada muy barbado;
era un reloj de sol mal encarado,
érase una alquitara pensativa,
érase un elefante boca arriba,
era Ovidio Nasón más narizado.
Érase un espolón de una galera,
érase una pirámide de Egipto,
las doce tribus de narices era;
érase un naricísimo infinito,
muchísimo nariz, nariz tan fiera
que en la cara de Anás fuera delito.

FRANCISCO DE QUEVEDO

Función de la nariz

La nariz es una protuberancia que, en los vertebrados, forma parte del sistema respiratorio. Es el órgano del olfato y la entrada al sistema respiratorio.

La nariz es fundamental en nuestro aparato respiratorio. En este proceso, su principal función es filtrar y calentar el aire que llega a nuestros pulmones. Para ello, se sirve de miles de capilares llenos de sangre, es decir, del calor que hay en las fosas nasales. El aire entra por la nariz y pasa por todos estos

entramados vasculares, que lo calientan. Así llega a los pulmones a una temperatura más cercana a la corporal.

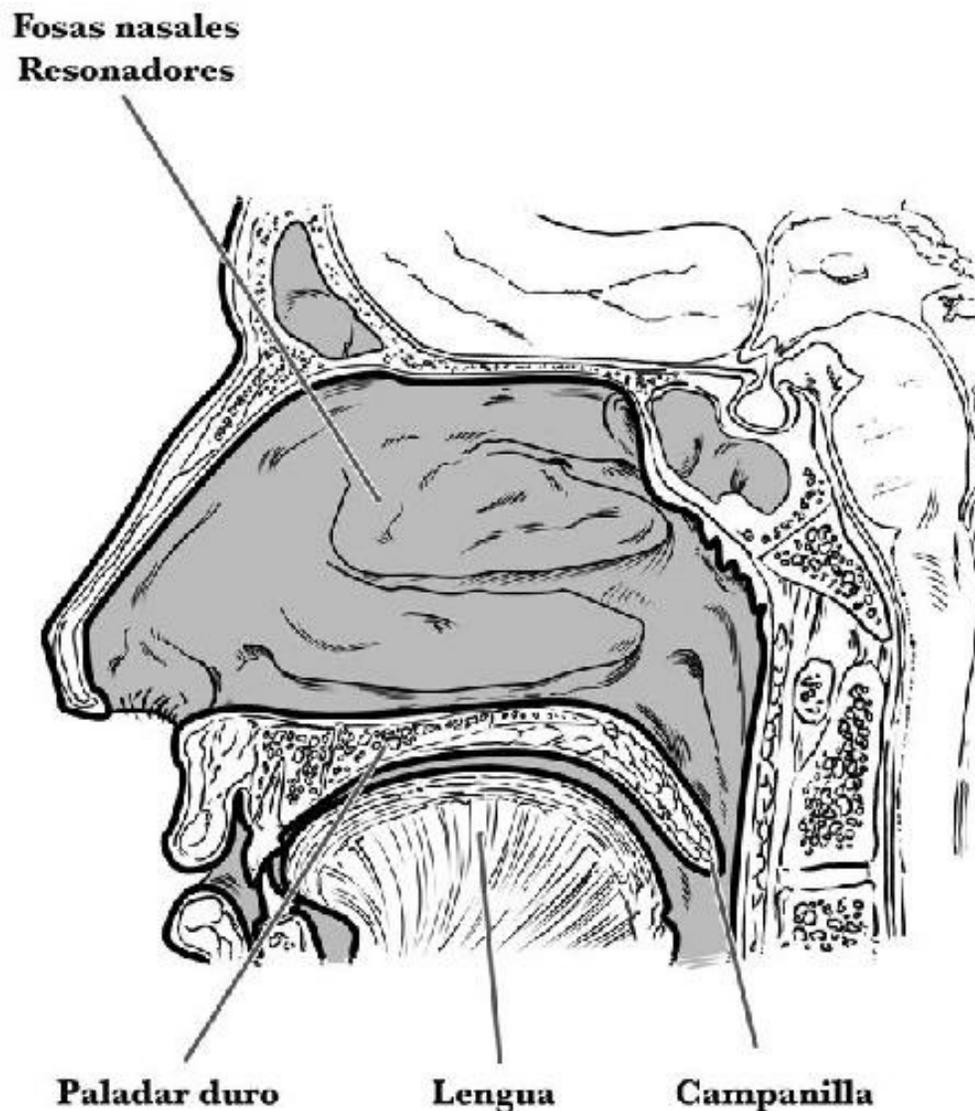


FIGURA 11.1.
Las fosas nasales.



ANÉCDOTA

¿Has respirado alguna vez en lo alto de una montaña en pleno invierno? ¿Has sentido cómo el aire parecía que llegaba al cerebro y lo congelaba?

Pues bien, cuando el aire exterior es extremadamente bajo, los capilares nasales no tienen tiempo de calentar el aire entrante y colapsan los vasos sanguíneos. Es una sensación como de tener cuchillos entrando por la nariz.

¿Por qué es necesaria la nariz?

Nuestro cuerpo gasta mucha energía para mantenerse a una temperatura constante. Ese gasto se ve comprometido cuando entra aire muy frío y genera un brusco cambio térmico. Entonces, se pone en marcha el sistema térmico y envía sangre a la caja torácica para contrarrestar ese frío.

Aunque nos parezca insignificante, un grado de temperatura supone un tremendo desequilibrio para el organismo... Pues la nariz se encarga de evitarlo a toda costa.

En el interior de la nariz hay una zona hueca por donde corre el aire: las fosas nasales. Son muy importantes en nuestra vida cotidiana y vitales a la hora de cantar.

Habrás oído cientos de veces que “hay que llevar la voz a los resonadores”. Pues bien, los resonadores no son más que las fosas nasales.

Al igual que una guitarra o un violín, también tenemos una caja de resonancia en la que se amplifica y vibra el sonido. Estos son los resonadores.

Como te he explicado en el capítulo anterior, el aire convertido en sonido choca contra el paladar duro, que es el suelo de las fosas nasales. Allí resuena y se obtiene la vibración natural. Por eso es tan importante que la técnica te lleve a una voz “adelante”. Esto significa que, si tu voz no choca contra este hueso, el sonido quedará apagado y se producirá lo que en canto llamamos “sonido atrás”, que sucede cuando el canto se queda sin proyección ni fuerza.

Pero la nariz también tiene otros usos.

Seguro que alguna vez te ha pasado que, en un examen, conferencia, audición, concierto o cualquier otro evento en el que los nervios se te ponen a

cien, alguien se te acerca y te dice: “Respira hondo”... Pues eso también tiene una explicación.

Cuando estamos nerviosos, nuestro diafragma se tensa y deja de moverse hacia arriba y hacia abajo. Cada vez está más alto, por lo que cada vez entramos menos aire en los pulmones. Eso provoca una cadena de acontecimientos bastante desagradables. Te ves obligado a respirar muchas veces, aunque entre poco aire, la tensión arterial sube para bombear más deprisa y todos estos cambios provocan que el sistema nervioso reconozca esta situación como un peligro, lo que genera estrés. En ese momento se activan todos tus sistemas de huida, lo que no te ayuda a enfrentarte al evento en cuestión.

La respiración nasal es lenta porque el caudal que permite que el aire entre en las fosas nasales es reducido. Esto provoca que el aire entre caliente y despacio, lo que instintivamente relaja el diafragma que baja y permite que los pulmones se llenen, se reduzca la presión arterial, el corazón lata más despacio, el sistema nervioso vea finalizada la amenaza y, como consecuencia, tú estés tranquilo.

El sonido nasal

Cuando no funcionan correctamente los tres motores de los que llevo hablándote todo el rato, el cuerpo intenta compensarlo y activa otros mecanismos secundarios que provocan algunas percepciones acústicas erróneas. La voz nasal es una de ellas.

Si el diafragma no funciona bien (te recuerdo que sirve para dosificar el aire con el que se producirá el sonido), la necesidad de control del aire se traslada a la boca y, en particular, a la lengua. El cantante que no domina el diafragma intenta regular el sonido cerrando el paso del aire para tener mayor sensación de control. Esto lo hace con la parte dos de la lengua, lo que provoca que el sonido se escape hacia la nariz y produzca un sonido nasal.

Además de ser incorrecto, tiene el inconveniente de que la voz pierde brillo, potencia y color. El sonido nasal es necesario para emitir la letra *N* o para pronunciar algunas palabras en francés, pero hay que evitarlo todo lo posible para cantar.

La máscara

Otro de los clásicos de las clases de canto es la frase “Pon la voz en la máscara”. ¿Qué quieren decir con esto?

Ahora sabes que el único sitio donde puede resonar la voz (porque está vacío) es en las fosas nasales. Cuando hablan de la máscara se refieren a esta parte entre los ojos y la boca.

Si llevas el sonido directamente de los pulmones, impulsado por el diafragma hacia el paladar duro, el sonido rebota en las fosas nasales y eso lo convierte en un sonido en máscara, generado en la zona de delante.

La mayoría de la gente no hace esto y por eso sus voces suenan opacas, débiles, inestables. Ahora ya conoces los secretos para evitarlo, así que solo debes ponerte manos a la obra.

Proyección del sonido

Para todos aquellos que cantamos sin micro, la proyección es un arma indispensable para que nuestra voz corra por el espacio y llene teatros con más de dos mil personas. Pero ¿cómo se hace?

El sonido que sale de nuestra boca debe hacerlo con una potencia suficiente como para que pueda empujar las moléculas de aire con la fuerza necesaria para no morir en el intento. Para ello, el diafragma es primordial, pues se

encarga de impulsar el sonido a una velocidad extraordinaria para que todo el mundo te oiga.

Lo mismo pasa con un estornudo. ¿Sabías que una partícula de saliva que expulsamos al estornudar alcanza velocidades de entre 110-120 km/h? Es impresionante.

¡Pues imagina la fuerza que tiene el diafragma!

Proyectar es enviar el sonido en una dirección determinada con la potencia adecuada para que traspase el espacio entre el emisor y el receptor.

EL APARATO FONADOR DE LAS AVES

El gorjeo de algunos pájaros recorre cientos de metros por los bosques, pero su aparato fonador es extremadamente pequeño.

Un canario o un jilguero necesitan esta cualidad para comunicarse. Son capaces de hacer decenas de sonidos diferentes y que estos se oigan a mucha distancia.

Además, entre ellos, como entre nosotros, se distinguen por su timbre y por su peculiar forma de modular el gorjeo.

3

Verdades y mentiras sobre la VOZ

EN ESTA PARTE . . .

Ha llegado el momento de ponerse el traje o el vestido y salir al escenario.

En las partes anteriores te he explicado el funcionamiento del instrumento. Con toda esa información en mente, te considero un conocedor exhaustivo del tema y ya estás preparado para enfrentarte a tu objetivo: cantar o hablar en público.

En esta parte te hablaré de lo que tiene que ver con la vida del cantante y te daré consejos que te permitirán estar siempre a punto, con el instrumento afinado listo para entrar en escena.

Además, romperé algunos mitos sobre lo que tiene que hacer un cantante. Me avalan más de treinta años de experiencia y compartir escenario con cientos de ellos a lo largo de mi vida.

EN ESTE CAPÍTULO

Por qué calentar la voz y para qué sirve

Cómo hacerlo para no hacerse daño al cantar

Desmentir algunas leyendas urbanas sobre calentar la voz o vocalizar

Conocer las patologías que se producen por no calentar la voz

Capítulo 12

Calentar la voz

¿Qué es calentar la voz?

Al igual que un corredor de maratón o cualquier otro deportista, al ponerse a cantar, el cantante se dispone a hacer uso de una parte de su cuerpo regida por musculatura. Por tanto, esa parte deberá pasar de un estado de reposo a uno de actividad extrema, por lo que se necesita una preparación previa.

Cuando nos disponemos a correr, bailar, escalar una montaña o realizar cualquier otro ejercicio físico, la musculatura implicada en esa acción necesitará más riego sanguíneo que le aporte el oxígeno y los nutrientes necesarios para realizar ese esfuerzo físico. Sin esta sangre, el músculo no rendirá lo suficiente.

Cuando realizamos ejercicios suaves antes de entrenar, nuestro cerebro entiende que debe enviar sangre a esa zona. La sangre aporta oxígeno, nutrientes, vitaminas y un montón de cosas más vitales para nuestro funcionamiento, pero sobre todo le proporciona calor. Es muy importante, porque el calor que llega al músculo hace que este sea más dúctil, flexible y resistente. Cuando la musculatura está caliente, puedes empezar a trabajar sin temor a lesiones. Por eso se le llama “calentar la voz”.

De hecho, lo que se calienta no es la voz, que en definitiva es aire, sino todo el entramado de musculatura que rodea la laringe, los aritenoides y las cuerdas vocales.

¿Cómo se hace?

Igual que hacemos con nuestros brazos o piernas, empezamos estirando suavemente, moviendo el músculo sin fuerza para que se despierte. Para calentar la voz, utilizamos ejercicios de vocalización.

Desde una vocal, cualquiera —aunque yo prefiero la *I*—, empezamos a hacer terceras, secuencias cortas y fáciles que pongan en marcha el mecanismo. Subimos dos octavas para después bajar con la misma secuencia.

Después volvemos a empezar con un ejercicio que obligue a la musculatura a moverse a una distancia mayor, con quintas, por ejemplo.

Acabado este ejercicio, empezamos a estirar con arpegios ligeros y rápidos para no poner peso en la emisión y cansarnos antes de empezar.

Y seguimos así hasta que veamos que la voz está dúctil, que llegamos bien a los agudos y a los graves.

Es importante que tengamos claro que vocalizar no es cantar.

Seguramente, las primeras notas te saldrán imperfectas, poco concisas, frías. Es normal, empiezas a moverte.

Dale tiempo a tu cerebro, a tu sistema vascular y a tu musculatura para que se ponga en marcha. Si durante los primeros ejercicios tu voz no es perfecta, ¡no te preocupes! Sigue adelante, en cinco minutos eso cambiará.

¿Cuándo es suficiente?

Esta pregunta no tiene una respuesta fija. Cada persona es un mundo. Siempre digo que hay dos tipos de voces:

- » **Voces calientes.** Necesitan muy poco calentamiento por posición natural, porque están muy trabajadas o porque la respuesta del cuerpo al

calentamiento es muy rápida.

- » **Voces frías.** Necesitan mucho tiempo para estar a punto. No sé si te pasa, pero por las mañanas suelo tardar una hora en despertarme y estar al 100 % de mis posibilidades. Además, para ello necesito una ducha y unos cuantos cafés. Pues con la voz sucede igual. Que tarde más en calentarse no significa nada, es la naturaleza de cada uno. Lo importante es que sepas que es así.

Sabrás que ya es suficiente cuando hayas realizado los ejercicios de mayor dificultad, como las coloraturas. Cuando veas que atacas los agudos con flexibilidad y no a golpes, cuando sientas que tu lengua, tu laringe y todo lo que las acompañan están preparadas para la acción, estarás listo. El tiempo lo pones tú.

Patologías por no calentar la voz

Por suerte, el cuerpo tiene resortes de protección que impiden que lo dañemos de forma voluntaria. Si empiezas a cantar sin haber calentado la voz, te darás cuenta de que te cuesta mucho, que estás bajo en la afinación. Si sigues forzando el instrumento, es probable que se colapse y deje de fonar. De este modo se protege de lesiones que comprometerían las cuerdas vocales.

¿Has intentado jugar un partido de tenis o de fútbol sin calentar? Seguro que recuerdas el tirón de los gemelos o el dolor en el hombro. Es tu musculatura quejándose por no tener suficiente sangre para darlo todo. Cuando un músculo se contractura, tarda en recuperarse porque se han dañado sus fibras.

Por pequeños que sean los músculos que mueven nuestro instrumento (laringe y cuerdas) funcionan con el mismo criterio que los grandes como el cuádriceps. Si están fríos pueden contracturarse y eso, en el caso de la voz, se manifiesta en forma de afonía.

EN ESTE CAPÍTULO

Verdades y mentiras sobre quién puede o no cantar

Lo que puede y no puede hacerse

Averiguar por qué es importante cuidarse y no tomar ciertas sustancias

Descubrir el mito del cantante de ópera gordo

Capítulo 13

El cantante es alguien normal, no una flor de invernadero

En todos los años que llevo en esta profesión, son muchas las preguntas que me han hecho sobre cómo se cuida un cantante y acerca de mitos que la sabiduría popular ha ido extendiendo, aunque algunos de ellos distan mucho de la realidad. En este capítulo intentaré explicar algunas de estas leyendas urbanas.

No todo el mundo tiene voz

Es lo que suelen decir quienes no cantan, porque piensan que cantar es un don que baja del cielo y con el que solo se dota a algunos privilegiados.

Como veíamos en el capítulo 3, si bien es cierto que nacemos con ciertas habilidades para realizar determinadas acciones, lo del cantar tiene muchos niveles y vertientes.

Casi todo el mundo sabe cantar. Cantamos desde muy pequeños porque forma parte de nuestro código de expresión, de nuestra forma de comunicarnos. Cantamos en el colegio, en reuniones familiares, en las cenas de Navidad, en los cumpleaños y en otras muchas reuniones sociales. Cantamos cuando estamos contentos y cuando estamos tristes, porque cantar está en nuestro ADN.

El cambio se produce cuando queremos hacerlo de una manera más profesional. Entonces se requieren una serie de conocimientos y habilidades

específicas, como el oído o la musicalidad.

Pero, querido lector, eso se aprende. Si desde pequeño educas el oído, puedes llegar a afinar y, por lo tanto, a cantar mejor o peor. A partir de aquí intervienen muchos factores decisivos en la obtención de tu objetivo.

¿Cuánto tiempo puedes dedicarle? ¿Estudias lenguaje musical? ¿Cantas todos los días?

Reiteraré hasta la saciedad que el trabajo es la base para conseguir cualquier profesionalidad. Si hablas, tienes voz. Lo demás es técnica, trabajo y un poco de alma.

La gente que canta se tiene que cuidar

Esto sí que es un gran dilema. Desde luego, hay que cuidarse, pero no solo porque cantes, sino porque quieres estar sano, ágil y activo.

El cantante es un profesional que trabaja con su cuerpo y esto le condiciona mucho, porque nuestra voz está como nuestro cuerpo, ya que forma parte de él. Los continuos viajes, los cambios de temperatura o las comidas influyen en tu salud. Un cantante profesional se ve sometido a muchos cambios de clima, humedad, altitud, latitud y otras muchas circunstancias que debilitan su sistema inmunológico. No se trata tanto de cuidarse como de tener en cuenta todos estos cambios.



RECUERDA

Las cuerdas vocales se encuentran en el paso del aire a los pulmones y respiramos unas 15.000 veces al día, así que todo lo que respiras pasa por ellas y las afecta.

Después está la resistencia física de cada persona. A unas les afectan más

unas cosas que otras. En época de floración, por ejemplo, el polen afecta a las vías respiratorias de muchas personas. Otro caso: si vas a un país en el que el aire es muy seco y estás acostumbrado a un ambiente húmedo, tus cuerdas fabricarán mucha mucosidad para estar lubricadas y eso te dará la sensación de tener muchas flemas.

Comer de manera sana, caminar, mantener los pulmones activos haciendo ejercicios aeróbicos, dormir bien... es lo que debería hacer toda persona, cante o no.

El aire acondicionado y la calefacción

El aire acondicionado y la calefacción modifican la temperatura del aire mediante diferentes mecanismos.

El aire acondicionado utiliza un gas que enfría el aire y consigue una temperatura muy agradable en épocas de calor.

¿Has visto la cantidad de agua que sale de un aparato de aire acondicionado? ¿Dónde crees que estaba antes esa agua? Pues en el ambiente. El grado de humedad de una habitación es el porcentaje de agua que hay suspendida en el aire. Al quitarlo de la ecuación, respiramos un aire frío y seco.

En casi todas las ciudades del mundo civilizado, durante los meses de verano, el transporte público pone el aire a unas temperaturas exageradamente bajas, lo que provoca un cambio térmico tan brusco en nuestro cuerpo que este enferma.

Estamos en una calle de cualquier ciudad con una temperatura exterior de, por ejemplo, 32 °C, y una humedad del 70 %. Te ha dado el sol en la cabeza, en el cuerpo y en la espalda. El sistema térmico de tu cuerpo ha puesto en marcha su mecanismo de sudoración para refrescar tu piel. Todo está perfectamente organizado para adaptarse a esta temperatura. En menos de 3 segundos entras en un metro y la temperatura baja a 18 °C y la humedad es del 10 %. ¿Qué crees que le pasa a tu cuerpo? El cambio de circunstancias es

tan brusco y tan poco probable en la naturaleza que nuestro organismo intenta compensarlo, casi siempre sin éxito. Entonces aparecen los famosos resfriados.

Los resfriados son, literalmente, bruscos cambios térmicos. El cuerpo se defiende de ellos generando mucosidad, intentando que ese aire frío no entre en tus pulmones que están mucho más calientes, intenta que la sequedad no deshidrate tus mucosas. Empiezas a temblar. Pero ¿por qué temblamos?

Cuando sentimos mucho frío, nuestro cuerpo comienza a temblar de manera involuntaria (figura 13.2), pero ¿a qué se debe y para qué sirve?

El órgano que regula la temperatura del cuerpo es el hipotálamo posterior y está ubicado en la base del cerebro.

Cuando la temperatura ambiental baja, esta parte del cuerpo recibe una señal y pone en marcha su sistema térmico: baja la temperatura de la piel para evitar la pérdida del calor, contrae los vasos sanguíneos de las manos y los pies y el flujo de sangre se envía al abdomen, donde se encuentran los órganos vitales.

El cerebro ordena olvidarse de las extremidades, que son lo primero que se congela, pero al mismo tiempo se pone a trabajar para calentarlos y envía impulsos nerviosos que provocan temblores involuntarios en nuestros músculos. Estos, al contraerse y relajarse, hacen que aumente la temperatura en las extremidades. También incluye los músculos de la mandíbula, por eso castañeteamos los dientes de manera involuntaria.

Todo esto ocurre en minutos, y es la forma más rápida de luchar contra el enfriamiento y mantener los 37 °C necesarios para que el organismo funcione correctamente.

Con la calefacción sucede exactamente lo contrario. Tanto las calefacciones de aire caliente como los radiadores de agua o de aceite se basan en este

principio: calentar el aire de una habitación. Para ello utilizan resistencias eléctricas que se calientan o calderas que calientan agua que pasa por tubos hasta los radiadores que emitirán el calor.



FIGURA 13.2.
El frío hace que tiemble nuestro cuerpo.

En cualquiera de estos casos, el calor evapora el agua ambiental y reseca mucho el aire.

El calor es propicio para la vida, tanto para la nuestra como para la de los virus, microbios y otros patógenos. Si un compañero o compañera de la oficina tiene un virus es mucho más fácil que lo contagie en un entorno caliente que en uno frío.

Lo peligroso de las calefacciones a altas temperaturas es lo mismo que con los aires acondicionados, pero en su polo opuesto.

Si en el exterior estamos a 3 °C y un 70 % de humedad, como sucede en Barcelona, mi ciudad natal, y sales de una oficina en la que has estado a 27 °C, lo más normal es que te pongas un abrigo que frene el cambio térmico para que tu cuerpo gaste la mínima energía para mantenerte a 37 °C.

A diferencia de los cambios de calor a frío, que tenemos muy claro lo de llevar un abrigo, en verano no tenemos la precaución de llevar un jersey o una chaqueta para el mismo cometido, por eso es más fácil resfriarse en verano que en invierno.

Esto sucede continuamente en los viajes de tren o avión. Te quitas el abrigo para acomodarte, cuando en realidad la temperatura a la que estarás en las próximas horas es para dejártelo puesto.

LA TEMPERATURA EN LOS AVIONES

Siempre me he preguntado por qué hace tanto frío en los aviones... ¿Qué necesidad hay de tener el aire acondicionado tan alto?

Llevada por mi insaciable curiosidad, se lo pregunté a uno de los trabajadores de a bordo. Su respuesta fue totalmente inesperada.

Resulta que el avión es un medio de transporte al que el ser humano se ha ido acostumbrando pero que no deja de ser un medio en el que el hombre no se siente cómodo porque es incapaz de volar. Nuestros abuelos seguramente no llegaron a coger un avión, sin embargo, nosotros lo hacemos como si del autobús se tratase. Esa costumbre y la experiencia positiva de recorrer grandes distancias en poco tiempo han hecho que nos acostumbremos rápido. Si eres de los que lleva años subiéndose a un avión, habrás visto que ya no ponen bolsas para vomitar. Esto es porque ya hay muy poca gente que vomite en un avión. Casi todo el mundo está acostumbrado a sus fluctuaciones.

Pero volvamos al tema del frío. Este trabajador de vuelo me contó que, en caso de turbulencias, la gente se asusta, su cuerpo se pone en estado de alerta aun cuando sabe que no pasará nada. Eso provoca que se acaloren a pesar del frío exterior. Este calor hace que se sientan incómodos y que se quejen, griten, se muevan o discutan entre ellos. Por eso la temperatura es fría, porque el frío paraliza. Cuando hace frío en un avión, la gente se tapa con la manta e intenta dormir... Pasaje tranquilo.

Fumar o no fumar, esa es la cuestión

Otra de las preguntas que siempre acuden fieles a las entrevistas es: “¿Fuma?”.

Supongo que no, porque eso es malo para la voz.

Yo les respondo que, efectivamente, no fumo. Pero porque no me gusta. ¿Es malo para la voz? Rotundamente sí. Dicho esto, voy a matizar y explicar el porqué.

El tabaco que se fuma, los cigarrillos, lleva mucho más que tabaco natural. Incluye una serie de componentes que lo hacen tremendamente venenoso. Pero ¿por qué es nocivo para cantar? Porque el humo es un agente irritante.

El humo del tabaco que se inhala con cada bocanada contiene al menos 4.865 sustancias, entre las que figuran numerosas toxinas y carcinógenos:

Sustancias carcinógenas

- » Alquitrán: componente del asfalto con el que hacen las carreteras. Actúa dañando el núcleo celular, lo que favorece la aparición de patologías tumorales. Uno de sus componentes, la creosota, es especialmente carcinógeno.

- » Cloruro de vinilo: presente en todos los elementos plásticos que se utilizan en la construcción (ventanas, tuberías, etc.).
- » Polonio 210: sustancia muy tóxica, incluso radiactiva.
- » Benzopireno: hidrocarburo que contienen algunos alimentos, como las carnes y el pescado.
- » Benceno: componente natural del petróleo crudo. Se utiliza en la fabricación de plásticos, resinas, tinturas, detergentes o pesticidas.
- » Formaldehído: se utiliza en la conservación de cadáveres y tejidos.
- » Uretano: se encuentra en algunos componentes de los vehículos, como los salpicaderos, y se usa en la fabricación de embalajes.

Gases venenosos

- » Monóxido de carbono: lo producen los tubos de escape de los vehículos o las estufas de butano y las calderas de calefacción.
- » Ácido clorhídrico: altamente tóxico, hasta el punto de utilizarse en la fabricación de armas químicas.
- » Butano: suele consumirse en muchos hogares españoles (estufas, cocinas, etc.).
- » Metanol: se produce en los basureros por degradación de la materia orgánica acumulada.
- » Amoniaco: además de utilizarse en la limpieza del hogar, es un componente de algunos pesticidas.
- » Disolventes: entre ellos están el tolueno y la acetona. Sus vapores son tóxicos, especialmente si se aspiran durante mucho tiempo.

- » Ácido sulfhídrico: se encuentra en el petróleo crudo y en el gas natural. Es altamente tóxico.

Metales tóxicos

- » Cadmio y níquel: se utilizan en la fabricación de pilas.
- » Cromo y plomo: hay que considerar que las tuberías de plomo se han eliminado de la construcción por su elevada toxicidad.
- » Arsénico: veneno presente en los raticidas.

Sustancias oxidantes

Destacan los radicales tóxicos del oxígeno, el monóxido de nitrógeno y el óxido de azufre. Los dos últimos desempeñan un papel muy importante en la aparición de las enfermedades pulmonares, ya que causan la oxidación e inflamación de las paredes de bronquios y alvéolos, lo que produce bronquitis crónica y enfisema pulmonar.

Estas son algunas de las 4.685 sustancias que se inhalan con el humo del tabaco y que son altamente tóxicas, tanto para los tejidos del sistema respiratorio y circulatorio como para las células del conjunto del organismo humano.



ANÉCDOTA

Tuve la suerte de conocer en persona al tenor Giuseppe di Stefano. El gran tenor italiano tenía una tremenda afición a los puros toscanos. Le pregunté:

—Señor Di Stefano, ¿cómo es posible que un cantante de su talla fume tantos puros? ¿No cuida su voz?

Él, sonriendo como solía hacer, me dijo:

—Querida, fumar un toscano es de las cosas que más me gustan en este mundo, aunque reconozco que probablemente si no fumara cantaría aún mejor.

Como ves, queda poco que decir de lo nocivo que es para la salud, pero ahora te explico por qué lo es para la voz.

Cuando el humo entra por la laringe en dirección a los pulmones, pasa por las cuerdas vocales. Estas siempre están recubiertas de una mucosa necesaria para su flexibilidad. Este humo reseca la mucosidad, lo que desprotege los pliegues vocales de esta capa de mucosa.



FIGURA 13.3.
Fumar o no fumar, esa es la cuestión...

El organismo se pone en marcha e intenta regenerarla produciendo más mucosidad que las envuelva. Pero llega un momento en que este continuo mecanismo de protección no es suficiente y las cuerdas se van viendo afectadas.

La reiterada inhalación genera una patología llamada *edema de Reinke*. Esta patología consiste en la degeneración poliploide que se produce en las cuerdas vocales como resultado de la irritación laríngea crónica durante varios años y es siempre bilateral. Por eso el fumador suele tener la voz ronca.



Cuerda Sana



Cuerda con pólipo

FIGURA 13.4.
Cuerda sana y cuerda con pólipo.

Cuando están resacas, las cuerdas no pueden vibrar con la claridad necesaria para cantar, a no ser que seas un cantante de tango, jazz o que ese sea tu sello identificativo musical, como Louis Armstrong.

Si necesitas que tu voz sea limpia, flexible y perfecta, fumar no entra entre las opciones recomendables.

Bebidas frías

Como sabes, el aire y la comida o bebida van por conductos diferentes. El primero entra por la tráquea hasta llegar a los pulmones, y el segundo pasa por el esófago hasta llegar al estómago. Entonces, ¿por qué debería afectar a la voz lo que se coma o beba?

Cuando bebemos cosas frías, lo hacemos porque hace calor y queremos bajar la temperatura de nuestro cuerpo o porque algunos sabores se potencian a temperaturas bajas. Mientras bebes, se enfría el conducto esofágico y lo que tiene alrededor. Toda la musculatura que envuelve la laringe y el esófago se enfrían, y también lo hacen los músculos que soportan las cuerdas. Si el cambio es muy brusco, estos se paralizan.

Esta parálisis temporal hace que los aritenoides no puedan mover las cuerdas y, por lo tanto, no haya fonación. Desde luego, esta es una explicación muy sencilla porque no pretendo entrar en terreno médico, pero servirá para que te hagas una idea de lo que pasa al beber algo frío.

La cosa se complica cuando vuelves de hacer ejercicio y estás sudando. Llegas a casa, abres la nevera y te pones un gran vaso de zumo casi congelado porque te lo pide tu cuerpo sudoroso y deshidratado.

Bebes de un tirón y ese líquido frío entra con urgencia a reparar semejante situación de deshidratación. No bebes a sorbos, no, lo bebes de una sola vez y tu cuerpo entra en colapso. Hay casos de personas que se han desmayado porque el cambio es tan repentino y brusco que tu organismo se “desconecta”.



ANÉCDOTA

Durante uno de mis viajes a El Cairo para cantar en la ópera de la ciudad de los faraones, el calor era insoportable. Todo el mundo compraba bebidas frías, helados, cervezas... Sin embargo, mis guías me llevaron a un lugar autóctono donde pude disfrutar de un buen té caliente en unos jardines llenos

de plantas y de fuentes.

—¿Té? —pregunté yo—. ¿Con el calor que hace?

El guía sonrió por mi ignorancia y pasó muy amablemente a explicarme que las bebidas frías solo aumentan la diferencia de temperatura entre el interior y el exterior de tu cuerpo, con lo que generas más sensación de calor y más necesidad de bebidas frías.

¿POR QUÉ SUDAMOS?

Voy a intentar arrojar un poco de luz sobre este tema.

Te pones a sudar cuando tu cuerpo tiene un sobrecalentamiento provocado porque hace mucho calor, porque haces ejercicio, como resultado de alguna patología o como respuesta física a un estímulo psicológico o a factores como el miedo, el estrés, el nerviosismo, el pánico o a cualquier sobreexcitación en el sistema nervioso simpático del cerebro.

Esto ocurre gracias a las glándulas sudoríparas. Tu cuerpo, como el de cualquier persona normal, tiene unos 2,6 millones de glándulas de este tipo. Investigaciones científicas sobre la sudoración han determinado que los hombres tienen glándulas sudoríparas con mayores capacidades que las mujeres, por ello sudan más. Sorprendentemente, una persona en plena sudoración alcanza a sudar más de 3 litros y medio en una hora.

Para entender el proceso, piensa en todas las calorías que necesita tu cuerpo y en cómo las obtienes mediante la ingesta de alimentos a diario. Si luego no quemaras esas calorías, no te iría muy bien, así que tu cuerpo comienza a quemarlas de diferentes formas. En esa quema, tu cuerpo se calienta y ese calor advierte al cerebro que es necesario poner en marcha el proceso de sudoración para intentar bajar la temperatura.

La transpiración es el proceso en el que el agua, en forma de sudor, se evapora del cuerpo. Eso ocurre tanto en los humanos como en el resto de los animales

y también en el reino vegetal. Todo ocurre en la piel, gracias a las numerosas glándulas sudoríparas de las que te hablaba, que tienen una forma alargada similar a la de un tubo.

Estas glándulas se encuentran por todo el cuerpo y se encargan de producir el sudor.

Durante la transpiración, los vasos sanguíneos de la piel se abren y dejan salir el fluido a través de los poros.

Si bien es cierto que la primera sensación de satisfacción al beber una cerveza fría después de un partido o de una carrera es realmente agradable, solo provoca que, al acabarla, necesites otra y otra más.

Los hombres del desierto lo saben y siempre llevan con ellos bebidas calientes que les hacen adaptarse a la temperatura exterior.

Lo mismo sucede con la ropa. Nunca verás a un habitante de tierras desérticas con camisetas sin mangas. Todo lo contrario: van increíblemente tapados con telas naturales como el lino o el algodón para proteger la piel y dejarla transpirar. Culturas milenarias llenas de sabiduría, sin duda...

Dormir más que los demás

El cantante no necesita dormir más que otra persona, pero necesita dormir lo suficiente. Cada persona es un mundo por lo que se refiere a las horas de sueño, pero la comunidad médica afirma que nuestro organismo necesita un mínimo de 8 horas para recuperarse, regenerarse y estar preparado para un nuevo día.

Mientras dormimos, la musculatura descansa, nuestras cuerdas vocales están en reposo y eso hace que estén frescas al despertarse, aunque se desprecen poco a poco. Una musculatura descansada es una musculatura con la que se puede trabajar.

Por eso, si tienes que cantar, descansa bien el día antes. Si puedes, regálate una siesta, para que todo tu organismo esté a punto para darte toda la energía que requiere cantar.

Los cantantes de ópera y la obesidad

Y llegamos a un tema que me toca muy de cerca.

Siempre he sido una persona con kilos de más. No porque cantase, sino porque la genética heredada se abre paso implacable, quiera yo o no.

¿Pero está relacionado con cantar? Rotundamente no.

Prueba de ello es que hace 17 años me sometí a una operación de cirugía bariátrica que me permitió perder la friolera de 65 kg.

¿Cambió mi voz? En absoluto; todo lo contrario. Respiraba mejor, me movía mejor, tenía más resistencia aeróbica...

Entonces, ¿por qué parece haber una relación entre los cantantes de ópera y la obesidad? La vida desordenada que conlleva esta profesión está estrechamente ligada a esta patología.

Las funciones suelen ser por la noche. En una función se pueden perder hasta 3 kg por el esfuerzo y el gasto de energía. Cuando acabas, necesitas comer y generalmente suele ser en grandes cantidades porque llevas muchas horas sin hacerlo. Después de esto, la adrenalina que has activado durante la función va disminuyendo, sumiéndote en lo que llamamos “el bajón”, y en un profundo cansancio que te lleva a la cama con una gran cantidad de calorías que no quemarás.

A eso añádele comidas a horas desordenadas, muchas veces comida rápida porque estás en medio de ensayos... El estrés que provoca la responsabilidad de afrontar un rol protagonista acrecienta esta sensación de ansiedad que muchas veces se canaliza a través de la comida, ya que, como te he dicho

antes, no solemos beber ni fumar, así que el resultado de la ecuación empieza a ser dramático.

Además de esto, no tenemos demasiado tiempo para hacer deporte, nos guste o no. Cuando cantamos, generamos tanta adrenalina que buscarla voluntariamente en una clase de *spinning* o de aeróbic no nos parece un gran plan. No digo, por supuesto, que todos los cantantes sean así, pero es cierto que si se analiza a un grupo de ellos con un nivel de carrera similar se puede apreciar que el patrón se repite.



FIGURA 13.5.
El peso no influye en que seas o no un buen cantante.

La obesidad no se recomienda en ninguna profesión. Os aseguro que en la mía no es una invitada grata... Muchos de nosotros luchamos incansablemente contra ella.

Drogas, sexo y alcohol

Drogas

No hablaré demasiado de las drogas, porque los cantantes de ópera somos poco dados a las drogas convencionales.

El motivo es que los efectos que causan las drogas excitantes provocan un descontrol que puede desembocar en un episodio en blanco o patologías cardíacas, si se añade esta excitación a la de salir a un escenario.

Para cantar ópera hay que tener la mente muy calmada. La cantidad de elementos de precisión que hay que manejar rápida y calibradamente no deja espacio para sustancias que puedan restar capacidad.

La música, la letra, los movimientos escénicos, las salidas y entradas, los cambios de vestuario, las indicaciones del director de orquesta añadidos a todo lo que hay que tener en cuenta para emitir estos sonidos, hace que requieras hasta la última gota de atención.

Los opiáceos y otros psicotrópicos calmantes atontan el cerebro y la voluntad, con lo que tampoco son muy recomendables.

Pero eso no significa que seamos superhéroes de capa azul, no. A veces, el exceso de ansiedad o los nervios que provoca un estreno en un lugar comprometido, el miedo a salir a un escenario, el temor a no estar a la altura y otras muchas situaciones estresantes pueden justificar la ingesta de ansiolíticos.

Otra de las sustancias que se usan bastante son los antiinflamatorios, que permiten seguir trabajando en condiciones óptimas a las voces que se esfuerzan en exceso, ya sea por más trabajo del que debieran o por mala técnica. La cortisona es la preferida, y aunque es cierto que quienes la han tomado hablan maravillas de ella, tiene unos efectos secundarios devastadores para las cuerdas y el sistema inmunológico. En casos puntuales

es recomendable, pero como solución a un problema técnico no lo es.

Sexo

Una vez leí un método de canto escrito por un conocido otorrino y una famosa cantante en el que había todo un apartado de las cosas que no se debían hacer cuando se cantaba. La verdad es que la lista era tan grande que me planteé si esta era una profesión para humanos o para dioses.

Entre las muchas cosas que vetaban, estaba el sexo. Decían, textualmente, que está prohibido tener relaciones sexuales antes de cantar.

Aquello me sorprendió, porque no entendía el motivo de esta prohibición.

Cuando tenemos relaciones sexuales, el organismo gasta mucha energía y segrega un festival de sustancias que las hacen ser una práctica tan agradable. De no ser así, la humanidad se habría extinguido. La oxitocina, la endorfina y la dopamina fluyen por tu corriente sanguínea enviando al cerebro un montón de sensaciones y emociones.

Después de esto, el cuerpo queda exhausto, se recupera de la explosión energética que acaba de vivir y, en ese momento, es tremendamente vulnerable. Por eso el tono muscular está relajado y la mente tranquila. Si sales así a un escenario, puede que no des todo lo que puedes, te falle la fuerza muscular y la adrenalina tarde en recuperarse para darte ese subidón que necesitas.

Por el contrario, hay personas a las que les estresa el hecho de salir a un escenario y el exceso de estrés no es bueno. Para ellas, tener relaciones sexuales puede suponer una descarga de tensión y de estrés y dejarlas en la situación física adecuada para actuar.

En definitiva, cada persona es un mundo, así que te animo a que hagas lo que te vaya bien. No hay un patrón ni una regla fija.



ANÉCDOTA

Una cantante muy famosa hizo una entrevista para una revista del corazón y, por supuesto, le preguntaron sobre sus relaciones personales. Ella, muy elegantemente, les contestó:

—Mire, los cantantes de ópera no tenemos relaciones sexuales antes de cantar porque nos reservamos, ni después porque estamos demasiado cansados. Los directores de orquesta no las tienen ni el día antes ni el día después de un concierto. Si me pregunta sobre mi vida sexual, le diré que estoy casada con un director de orquesta.

Tanto la entrevistadora como la cantante rompieron a reír. Obviamente, se aleja de la realidad y no es lo común, pero refleja un poco el panorama...

Alcohol

Por lo que se refiere a las bebidas alcohólicas, estas son vasodilatadoras y relajantes musculares. Por eso una persona ebria tiene problemas para mantenerse erguida. Además, a una persona ebria le cuesta articular palabras porque la lengua no reacciona con la rapidez que suele hacerlo cuando se está sobrio.

Sin llegar a estos niveles, el alcohol puede desinhibir a una persona que esté demasiado nerviosa para enfrentarse a un escenario, pero su exceso puede crearle lagunas mentales muy poco agradables.

Como en casi todo en la vida, depende de cada persona y de la resistencia de la misma. Yo no tolero nada el alcohol, así que para mí un simple sorbo es mortal.

Otros aspectos

Viajes

Como ya he comentado, un cantante viaja mucho. Coge aviones y trenes constantemente y eso cansa al cuerpo mucho más de lo que parece.

Los aviones nos someten a cambios de presión, largas horas de inmovilidad, mal comer y mal dormir. Todo ello, nada recomendable.

Las mujeres, más que los hombres, somos muy sensibles al sistema circulatorio y linfático, por lo que, con mucha facilidad, se nos hinchan las piernas en los viajes en avión de larga duración.

Eso por no hablar de los cambios de huso horario. Viajar de un continente a otro y regular las horas de sueño y de ingestas es tremendamente agotador para el organismo.

Cuando somos jóvenes, apenas se nota, pero, con el inexorable paso del tiempo, la recuperación de estos cambios va tornándose cada vez más lenta e incómoda.

Caramelos

Entro en este tema porque mucha gente me pregunta. Siempre me dicen:

—Yo tomo unos caramelos de menta buenísimos.

Pues dejadme decir que la menta no es el mejor de los sabores para la voz. La menta tiene un efecto secante. El caramelo lo chupas en la boca y, al final, el sabor que tiene, junto con la saliva, van a parar al estómago, no pasa por las cuerdas.

Por eso siempre recomiendo los caramelos de eucaliptus, porque el eucaliptus tiene un efecto balsámico que entra en la tráquea, por lo tanto en las cuerdas,

suavizándolas y provocando una sensación de despeje muy agradable.

Deporte

Hacer deporte está genial para mantenerte en forma, claro. Todo tipo de ejercicio es bueno, pero debes analizar cuál es el más adecuado a tu peso, fuerza, tono muscular... y cuáles son tus objetivos.



RECUERDA

Para cantar, lo imperativo es la capacidad pulmonar y su correcta utilización, la resistencia aeróbica y un estado muscular óptimo para aguantar las tres horas que dura una ópera, o los largos días de ensayos interminables donde tienes que darlo todo.



FIGURA 13.6.
¡A mover el esqueleto!

EN ESTE CAPÍTULO

Valorar algunos consejos antes de empezar a cantar

Conocer nuestro sistema térmico

Beber mucha agua

Capítulo 14

Cómo cuidar la voz

Shhh, no grites

Cuando vayas a una discoteca, bar de copas o cualquier otro sitio donde la música esté muy alta, no intentes hablar. Lo harás forzando la voz para que te pueda oír quien esté a tu lado. No te darás cuenta, pero al cabo de un rato estarás afónico. No podemos superar los decibelios producidos por un aparato electrónico.

Para mantener una conversación entre dos o más personas, busca un lugar tranquilo. Puede tener música, pero a un volumen que no te obligue a gritar.

Ni los más entrenados en la voz pueden sobrevivir a una noche de discoteca en la que intenten conversar con amigos.

Lo mismo ocurre en un campo de fútbol o de cualquier otro deporte. La emoción del momento en el que tu equipo marca gol te lleva a saltar de alegría gritando el famoso ¡Goooooooool! Mejor contente. Tiene consecuencias poco agradables. Ese golpe repentino que das a tus cuerdas puede romperlas, literalmente. Una explosión de euforia puede costarte un par de semanas de silencio absoluto.



ANÉCDOTA

En casi todas las reuniones sociales a las que asisto, una de las preguntas de rigor es:

—Señora Alberdi, ¿alguna vez ha roto una copa?

Pues bien, lo primero que rompí fue el cristal del aula de canto del conservatorio del Liceo. Era un cristal tallado, antiguo y la verdad es que me dio mucha pena. Pero no tengo un mérito especial.

Todos los materiales tienen lo que se llama una *frecuencia de rotura*, la vibración a la que las moléculas de dicho material entran en conflicto separándose y eso provoca su rotura. Si aciertas esta frecuencia, es muy fácil que, aun sin tener dotes especiales o una gran potencia, puedas hacerlo.

¿Te has fijado en que en algunos puentes hay un cartel que pone “Rompa el paso”? Esto viene de cuando los pelotones militares atravesaban las ciudades o pueblos. El golpe unánime de cientos de soldados comprometía la estabilidad de la estructura, lo que podía provocar un desprendimiento. Por eso, durante el cruce del puente, se rompía el paso.

Evita los lugares cargados de humo u olores fuertes

Te he hablado de lo perjudicial que puede ser el tabaco, pero estar en lugares donde se fuma, donde el ambiente está tan cargado que no se puede respirar, tiene los mismos efectos nocivos. El fumador pasivo sufre las mismas patologías que el activo, aunque tarde más en detectarlas. Lo mismo ocurre con lugares con olores fuertes como disolventes, pintura... Todo lo que respiras va a tus pulmones, pero antes pasa por las cuerdas vocales, así que ten mucho cuidado con lo que respiras.

Tápate el cuello cuando acabes de cantar

Como te he explicado en el capítulo 13, los cambios de temperatura son dramáticos para la voz. Cuando acabas de cantar, tu cuello está lleno de

sangre que ha acudido para calentar los músculos. Ahora que ya has acabado, debes esperar unos 20 o 30 minutos para que esta sangre regrese al resto del cuerpo. Si tienes que salir a la calle, protege tu cuello con un pañuelo o bufanda para que el cambio térmico no sea tan brusco.

Y te daré un consejo que poca gente sigue. No basta con taparse el cuello, hay que tapar también la nariz. Por ella entra el aire frío, por lo que no habrás solucionado nada si no la tapas filtrando y calentando el aire entrante.

Evita los cambios bruscos de temperatura

Soy muy insistente en este tema porque creo que es el más peligroso de todos. Solemos entrar y salir de los sitios sin más. De calor a frío de frío a calor, pensando que nuestro cuerpo puede con todo... y no es así. El organismo sufre cuando lo sometes a estos cambios y gasta ingentes cantidades de energía si necesita compensar la temperatura.

Lleva siempre una chaqueta en el bolso o una bufanda en la cartera. El efecto cebolla es muy recomendable para que puedas adaptar tu ropa a la temperatura del lugar en el que te encuentres.

Bebe mucha agua

Cualquier ejercicio físico deshidrata nuestro organismo, y el de cantar no es una excepción a esta regla.

Mantener el cuerpo hidratado es fundamental para que tus cuerdas estén lubricadas. Los síntomas de la deshidratación, además de la sequedad de las mucosas que provoca la sed, pueden ser náuseas, falta de fuerza o disminución del rendimiento, y fatiga mental y física.

Para reducir la cantidad de agua eliminada, los riñones concentran más la orina, incluso se puede concentrar aún más la que se encuentra en la vejiga.

La orina puede concentrarse hasta producir solo 500 ml al día, pero su producción no decrece; la sudoración puede suponer una mayor pérdida de agua que la orina.

Beber antes, durante y después de cantar te mantendrá en forma.

4

Enfrentarse al escenario. Claves contra el miedo escénico

EN ESTA PARTE . . .

Después del largo recorrido que has hecho hasta llegar a este capítulo, me gustaría hablarte de algo que es vital en la vida de un artista: la autoestima.

Nuestra profesión nos expone a la opinión de los demás. En las carreras de coches o en cualquier otra carrera está claro que gana el que llega primero, pero en este menester el mejor es el que gusta, el que está en el sitio adecuado en el momento idóneo.

No te engañes, cantar bien es muy importante, pero no es lo que te llevará a triunfar. Para eso deberás echar mano del marketing, de las redes sociales o de empresas de comunicación. Somos un producto, y hay que venderlo.

EN ESTE CAPÍTULO

Protegerse del miedo escénico

Crear un avatar

Presentarse en público

Estudiar una partitura musical

Capítulo 15

¿Qué es el *track* o pánico escénico?

Para cantar... además se necesita voz.

ALFREDO KRAUS

El escritor y orientador de la conducta Renny Yagosesky define el miedo escénico como la respuesta psicofísica del organismo, generalmente intensa, que surge como consecuencia de pensamientos anticipatorios catastróficos sobre la situación real o imaginaria de hablar en público.

No obstante, esta definición es incompleta, pues el miedo escénico es habitual entre individuos que deben actuar ante una audiencia, aunque no pronuncien una palabra, como les pasa a músicos, bailarines, deportistas, etc. Esta respuesta incluye manifestaciones de estrés, timidez y ansiedad, preocupación, tensión corporal, inhibición, ineficacia funcional y otras formas de alteración de la normalidad en lo fisiológico, lo cognitivo y lo conductual.

Es un auténtico infierno para el que lo padece, ya que deja de controlar sus emociones, su cerebro no para de enviar señales de peligro y su razón se ve seriamente comprometida.

¿Por qué se produce?

Son muchas las variables, pero les suele ocurrir a personas muy inseguras,

con la confianza minada, tímidas o fácilmente impresionables.

En mis años de experiencia he visto a personas altamente preparadas quedarse inmóviles al salir al escenario, temblando como hojas y sudando, pero también he conocido a otras muchas que presentaban el cuadro de pánico porque no controlaban el personaje, no se sabían la partitura o no tenían resueltos los problemas técnicos que les exigía el personaje. Cuando todo tu cuerpo se pone en contra de ti, la sensación es muy desagradable.

A veces el pánico no se produce por salir a cantar al escenario, sino por hacer algo que te da miedo.



ANÉCDOTA

En un espectáculo creado por el genial compositor Carles Santos, los personajes estaban suspendidos en el aire colgados de arneses, a más de 15 metros del suelo. Pude superar esa sensación de pendular como un jamón en caída libre, pero cuando se trató de saltar en *goming* desde una altura de 20 metros, la cosa cambió.

Sabía que estaba bien sujeta, que no me pasaría nada, pero aun así me superaba el terror a matarme. Cada noche intentaba que fuera diferente, pero no lo fue.

Un día me puse en posición, cogida al trapecio, para después saltar. Entonces fue cuando, al dar a mi cuerpo la orden de que saltara, no me respondió, se paralizó por completo y, por más órdenes que le daba a los músculos, estos no obedecían. Aquella fue la experiencia más aterradora que he vivido en un escenario.

Es una reacción involuntaria que bloquea los sentidos y la razón. Si eres de los que has sentido esto alguna vez, sabrás de lo que hablo. Si quieres salir al escenario, tienes que superar este miedo, esta inseguridad y este pánico a mostrarte. Voy a darte algunas ideas.

Como ya te he explicado, no nos gusta que nos juzguen y es mucho más

grave cuando nosotros mismos no tenemos una buena opinión de nuestro trabajo. Por eso son tan importantes la confianza y la preparación. Antes de salir a un escenario, puedes hacer algunos ejercicios de respiración para calmar el cuerpo, pero, en cuanto a la mente, la cosa se complica. Cuando el cerebro se empeña en pensar algo, es difícil revertir ese pensamiento. Nuestras herramientas en ese momento son pocas... Somos nosotros contra nosotros.



EJERCICIO

Hay muchas personas que sufren esta desagradable patología. Algunos me han dicho que, una de las maneras de desbloquearse, es hacer ejercicio físico justo antes de salir al escenario. Al cansar el cuerpo, la mente se va a otro sitio, se reduce la tensión y les parece que son más “dueños de ellos mismos”.

Para lograrlo, uno de los ejercicios que puedes hacer es el siguiente: abre las piernas y los brazos mientras saltas. Desde la posición 1, de pie, salta hasta la posición 2, con los brazos y las piernas abiertos (como el hombre de Vitrubio). Si lo haces varias veces, tu tensión disminuirá y estarás más preparado para salir al escenario.

De todas maneras, recuerda que vas a salir ante un montón de personas a interpretar un personaje o a leer un discurso. Es normal que estés nervioso. No conozco a nadie que no sienta cosquilleos en el estómago antes de salir al escenario.

Lo normal es que el diafragma se paralice en su parte alta, lo que se conoce como el famoso *nudo en el estómago*, sientas latir tu corazón como si fuera a salirse del pecho —lo que es cierto, pues la parte anterior del diafragma toca literalmente el corazón y por eso lo sientes latir— las piernas te tiemblen... Son respuestas de peligro que tu cerebro computa ante esa situación.

Pero en este momento la razón se impone a todo lo demás. Frases como “Todo saldrá bien”, “Puedo hacerlo”, “Estoy preparado para esto”, “Ahora es

el momento”, que quizás ahora te parezcan innecesarias, son impagables en esos momentos.

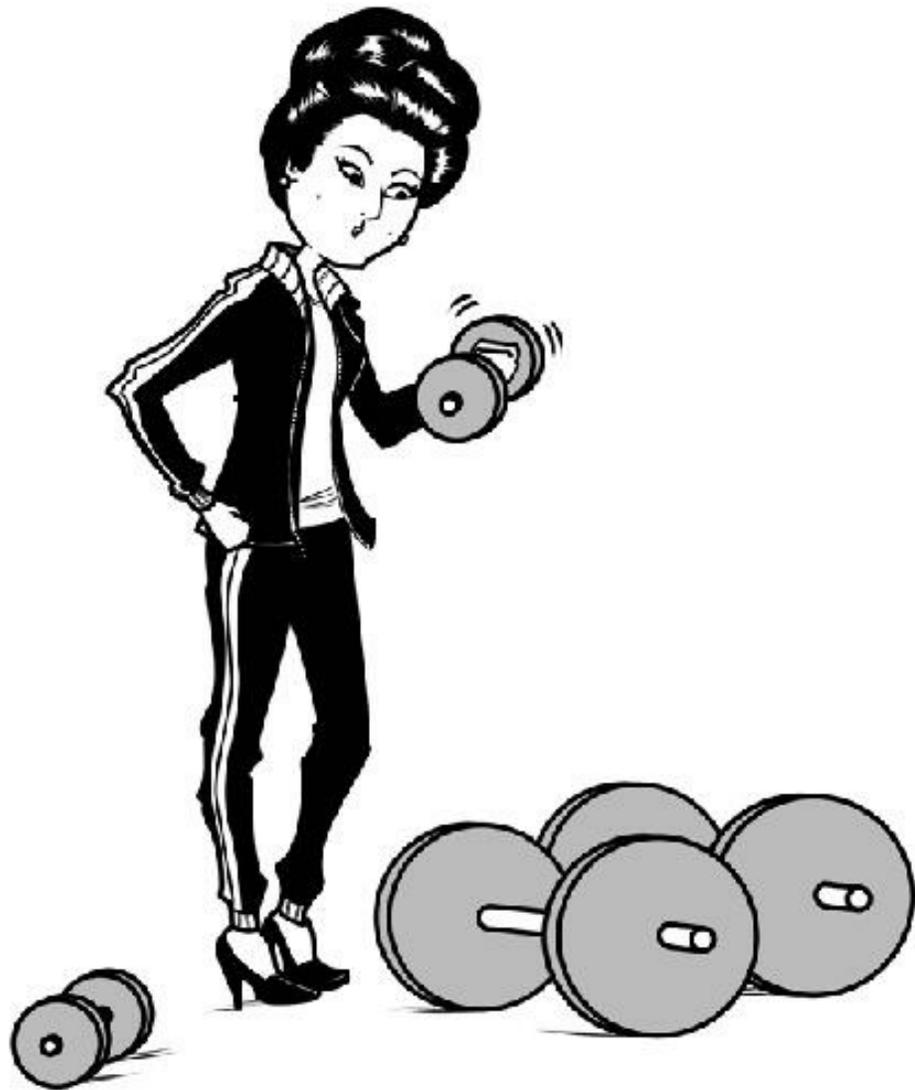


FIGURA 15.1.
Entrénate para estar en forma.



ANÉCDOTA

Hace años tuve que ir a cantar a un lugar muy exclusivo. Muy pocas personas habían cantado para aquella personalidad (el papa). Era un concierto privado con el coro y la orquesta de Tulio Serafín. Fue un gran evento para mi

carrera. Se trataba del *Gloria* de Vivaldi, así lo ponía en el contrato. No hubo más comunicación que esta por parte del Vaticano, así que fui a la casa de música, compré la partitura y, como suelo hacer, me la estudié concienzudamente.

Llegó el día del ensayo, la mañana anterior al concierto. Yo llegué segura de mí misma porque así hay que hacerlo: me sabía la partitura al dedillo, tenía la voz en perfecto estado, llevaba mis vestidos perfectos... Todo a punto.

Cuando la orquesta dio la primera nota, toda esa seguridad se derrumbó. Lo que sonaba no era lo que yo tenía en la partitura. ¿Qué pasaba? Empecé a sudar, a sentir un escalofrío por todo el cuerpo, las piernas parecían no soportarme, el cerebro parecía no caberme en el cráneo, el corazón decidió salirse del pecho. Todo daba vueltas. No entendía qué pasaba. Miré a los otros dos cantantes... Cuál fue mi sorpresa cuando vi que en sus partituras ponía *Gloria* de Vivaldi, pero el número de clasificación era otro. Por lo visto, Vivaldi escribió dos *Gloria*. Yo compré el que me dio la señora de la tienda de música sin comprobar si era aquel, creyendo que solo había uno.

¿Te imaginas la situación? Pues te quedas corto.

¿Qué hice? Pues le pedí la partitura al cantante de al lado y canté a vista, es decir, sin haber visto previamente esa partitura, una lectura a primera vista. Después se lo comenté al maestro (director de orquesta) y la trabajamos toda la tarde.

Al día siguiente canté y nadie se dio cuenta del error, pero no lo he pasado peor en toda mi vida.

Por suerte, la técnica y la formación musical me permitieron salvar un concierto tan importante, por eso insisto tanto en la técnica y la preparación; pueden salvarte de cualquier percance.

Desde luego, en esos momentos vienen a tu mente todas las inseguridades presentes y pasadas, te crees incapaz de todo y si algún día alguien te ha hecho la más mínima crítica, en estos momentos se convierte en tu realidad.

Por eso hace mucho tiempo aprendí a crear un personaje que fuera “el

cantante” y a separarlo de “la persona”. Sé que puede parecer una locura, pero te voy a explicar por qué es tan beneficioso crearse un avatar.

Créate un avatar

Un avatar es una identidad virtual que escoge el usuario de un ordenador o de un videojuego para que lo represente en una aplicación o sitio web. A esta definición de diccionario yo añadiría “Cualquier identidad que, siendo tú, saca lo mejor de ti y te dota de virtudes y poderes. Personaje que diseñas a voluntad, sin límites ni restricciones”.

Porque un avatar eres tú pero en una versión mejorada. Cuando nacemos, somos seres perfectos, sin miedos, sin culpa, sin vergüenza, sin sentido del bien o del mal. Todo cambia radicalmente cuando crecemos y la educación entra en la ecuación. A casi todos los que hemos tenido una educación católica nos han inculcado el pecado, la culpa, el remordimiento, la limitación y muchas otras ideas. Como hijos de un Dios menor, crecemos llenos de miedos y de inseguridades.

Cuando sales a un escenario no eres tú, eres el personaje que interpretas y, para ello, tienes que borrar literalmente la pizarra de tu personalidad para adoptar la del personaje.

Esto es una empresa imposible cuando vamos con toda nuestra mochila emocional. Por eso es tan interesante la idea del avatar.



EJERCICIO

Cierra los ojos. Imagínate que estás en un juego virtual. Creas a tu personaje y tienes un montón de opciones para nutrir al mimo. Estas cualidades son: seguridad, fortaleza, frialdad, pasión, excelencia, confianza y, por otro lado, inseguridad, miedo, vergüenza, vulnerabilidad, desconfianza.

¿Por cuáles te decantarías? Estoy segura de que elegirías las del primer grupo. Pues hazlo. Viste a tu avatar con todo aquello que quieres ser en un escenario. Crea tu sello de identidad, omite todo lo que no te gusta de ti porque tu avatar es indestructible. ¿Lo tienes?

Bien. Ahora imagínate convertido en este avatar y saliendo al escenario. ¿Cómo te sientes? Seguro que poderoso, indestructible, capaz de cualquier cosa. Así es como tienes que sentirte.

Siento ser tan dura, pero te aseguro que a nadie le importa si eres inseguro, si te trataron mal de niño o si tu pareja acaba de dejarte.

Hay una ópera muy conocida llamada *I Pagliacci* en la que el protagonista (Payaso, de una compañía ambulante) acaba de descubrir a su mujer (Colombina) en brazos de otro. Su dolor es inhumano, está destrozado, roto, hundido. Sin embargo, la función va a dar comienzo y debe vestirse y maquillarse. Comienza a cantar la famosa aria “Vesti la Giubba”.

Te muestro la letra de esta aria porque creo que representa perfectamente el tema que nos ocupa:

¡Declamar! ¡Mientras preso del delirio
no sé ya qué digo ni qué hago!
¡Y, sin embargo... es necesario...
que te esfuerces!
¡Bah! ¿Eres o no un hombre?
¡Eres un Payaso!
Vistes la casaca y te enharinas la cara.
La gente paga y quiere reírse aquí
y, si Arlequín te roba a Colombina,
¡ríe, Payaso, y todos aplaudirán!
Cambias en chanzas el dolor y llanto;
en burlas los sollozos...
¡Ríe, Payaso, de tu amor destrozado!
¡Ríe del dolor
que envenena tu corazón!

Impresionante, ¿verdad? Pues esto es lo que pasa en el escenario. Te sobrepones a tus sentimientos personales, a tus vivencias, a tus miedos, a tus inseguridades, a tus complejos, porque a nadie le importan. Sales a un escenario a que el público se evada de su vida cotidiana, necesitas atraerlos al mundo que has creado para ellos y, para ello, necesitas que el que salga al escenario sea tu yo mejorado, tu avatar.

Cómo crear un personaje

Ahora que ya eres una pizarra en blanco, escribe en ella lo que quieras. Acabas de coger una partitura nueva, un rol nuevo, un personaje nuevo y te preguntas: “¿Cómo puedo llegar a ser él?”. Voy a intentar darte algunas directrices para que te conviertas en ese personaje.

Lo primero que debes hacer es escuchar toda la ópera para saber de qué va, quién es quién y qué pasa en su transcurso. Una vez hecho esto, coge tu personaje y disecciónalo.

- » ¿Quién es?
- » ¿Qué edad tiene?
- » ¿Dónde vive?
- » ¿En qué época sucede?
- » ¿Cuáles son las circunstancias políticas, sociales, económicas... de esa época?
- » ¿Qué siente ese personaje?
- » ¿Qué personalidad tiene?
- » ¿Por qué hace lo que hace?

» ¿Cómo se mueve?

Estas y otras muchas preguntas más son las que debes hacerte. Obviamente, el personaje no eres tú y no puedes afrontarlo con tu pensamiento ni tu lógica.



ANÉCDOTA

Cuando preparé el personaje de Madama Butterfly de Puccini, uno de mis preferidos, me adentré en la milenaria cultura japonesa. Este personaje me fascinaba por su belleza musical, su final dramático, su evolución a lo largo de la obra... Querida, deseada, conseguida y después abandonada.

Aquel personaje era fascinante, pero diametralmente opuesto a mí. Sumiso, creyente, complaciente... Una mujer educada para ser la esposa de alguien capaz de comprarla. ¡Vaya! ¡Qué difícil! ¿Por qué no manda a paseo al despreciable Pinkerton, el soldado estadounidense que la compra y después la abandona, por qué le sigue fiel después de tres años de ausencia? ¿Por qué deja que otros la vendan a un hombre que no conoce?

Todas esas preguntas están hechas desde el presente, y la acción no sucede en el presente, así que me adentré en el maravilloso mundo del kimono: su lenguaje, su belleza, cómo el propio ritual de vestirlo ya te pone en situación. Conseguí entender que aquellas niñas se sentían especiales solo por el hecho de que un importante hombre las quisiera poseer. Todo aquello despejó mi propio ego para servir al personaje y a la música.

Algunos actores muy preparados para este cometido de crear personajes afirman que hay roles que no se pueden hacer si no te sientes identificado con ellos. Yo creo que puedes ser el personaje que quieras siempre que entiendas que no eres tú. E insisto mucho sobre ello porque es la clave para que, cuando salgas a un escenario, el espectador deje de verte a ti para ver al personaje.

Algunos cantantes famosos abordan diferentes roles, de distintos compositores, con historias diferentes, en épocas dispares, pero siempre los ves a ellos. Eso no es lo más deseado. Cuando un actor o cantante ha hecho

los deberes, te aseguro que su personalidad está tan disociada que dejas de verlo a él para ver solo al personaje. Entonces trasladas al espectador a tu mundo imaginario y consigues evadirlo de su realidad.

Trabajar es la clave para casi todo en la vida. Además, los cantantes tenemos la mitad del trabajo hecho, ya que el compositor ha estudiado a fondo la obra literaria, el libreto y ha compuesto una música que encaja con los sentimientos y las emociones.

Todo esto no significa que no tengas una identidad y que desaparezcas, no. Será tu voz, tu expresión musical, tu elegancia, tu virtuosismo los que hablarán de ti. Dar vida a un personaje intentando ser fiel a la partitura es lo que te hará excelente. Lo único que debes dejar en el camerino es tu mochila del día a día, los problemas cotidianos, las preocupaciones diarias. Si, por ejemplo, representas a un dios, como en el caso de las obras de Wagner, no puedes llevarte al escenario la lista de la compra.

Regálate ese recreo para la mente que te servirá para jugar. Así disfrutarás del escenario, de la música, del personaje, de ti en tu versión más libre.

Cómo presentarte en público

Nos guste o no, la apariencia importa. Los expertos en imagen dicen que, cuando entras en una habitación, las personas que se encuentran en ella harán una valoración de ti en los primeros 10 segundos:

- » ¿Eres alto / bajo?
- » ¿Vas bien vestido?
- » ¿Sabes combinar los colores?
- » ¿Llevas un buen corte de pelo?
- » ¿Tu postura es de confianza o de vulnerabilidad?

» ¿Sonríes? ¿Tienes una dentadura arreglada?

» ¿Qué perfume llevas?

No nos gusta creer que ocurra, pero es así. Antes de vender tu discurso, sea el que sea, la audiencia te ha prejuzgado. Por eso es importante cómo te presentas.



ANÉCDOTA

Cuando empezaba en este mundillo, tuve la gran suerte de empezar a cantar en el Gran Teatro del Liceo. Con 24 años ya hacía un concierto en el Coliseo barcelonés.

Afortunadamente, a lo largo de mi carrera la prensa me ha tratado muy bien, pero en aquel concierto recibí la única “crítica” que me han hecho... Y fue sobre mi imagen.

El periodista alababa el timbre de mi voz, su expresión y su belleza, pero añadió: “De todas maneras, Begoña Alberdi deberá cuidar más su vestuario si quiere codearse con las grandes figuras de la lírica”.

En aquella época no iba sobrada de dinero, así que el vestido que llevaba era correcto, negro, muy funcional, pero insuficiente para un escenario de aquellas dimensiones y categoría.

Si bien es cierto que el hábito no hace al monje, lo identifica. Si quieres dar una buena primera impresión, cuida tu imagen, tu peinado, tu vestuario, tu maquillaje. Todo habla de ti y, además, presentarse así en público denota un respeto por él y por lo que haces.

Cómo estudiar una pieza musical

Esto es más complicado de explicar de lo que parece, y necesitaría otro libro para entrar en detalles, pero te esbozaré una mecánica que te puede ser de mucha utilidad.

El sistema que me ha funcionado toda la vida y que enseñé a mis alumnos consiste en pequeños pasos que van construyendo poco a poco el estudio, memorización e interpretación de cualquier partitura:

1. Primero, **escúchala** de arriba abajo, con la partitura en la mano.
2. Regresa al principio y **marca tu parte con un rotulador**. Es importante que escojas un color que siempre sea “tu color” cantes lo que cantes. Úsalo para marcar siempre tu personaje con este color. Este código de colores ayuda al cerebro a identificar rápidamente dónde intervienes, dónde estás en la partitura. Parece banal, pero el cerebro tiene una memoria visual que facilita el estudio.
3. **Marca a cada personaje de color diferente**, sobre todo en los concertantes (cuando cantan más de 4 personas a la vez). Esto te dibujará un mapa del pasaje y dónde estás tú en él.
4. Ahora toca **leer la letra**. Consigue el libreto. Normalmente, las óperas están escritas en un idioma que no es el nuestro, y las palabras están diseccionadas para que coincidan con la escritura musical, por lo que muchas veces dramáticamente no ponemos los acentos donde tocan.
5. Ahora... **traduce**. Es importantísimo saber lo que dices. Por muy bien que cantes, si no sabes lo que dices es difícil expresarlo. Cada vez más, por increíble que parezca, me encuentro con alumnos que cantan sin saber una palabra de lo que dicen.
6. Ahora empieza desde el principio. **Coge tu parte y empieza a tocar las notas en el piano**, despacio. Es como un rompecabezas que vas a empezar a construir. Compás a compás, aprende la melodía **sin cantar**. Eso vendrá después. No nos interesa cansar el instrumento, primero estudia el terreno.

7. Cuando tengas dos o tres compases aprendidos, **pon la letra a la música** solo **con ritmo**, como si fuese un rap. Así encajarás la música con la letra.
8. Ahora ya **toca cantar**, eso sí, sin demasiada intensidad, solo marcando.
9. **Marca las respiraciones.** Tienen que concordar con la música, por supuesto. Si no tienes pausas musicales marcadas, hay tres supuestos en los que respirar es aceptable:
 - Cuando repites la palabra.
 - Cuando hay una coma literaria.
 - Antes de una expresión de admiración (¡Ah!).
10. Sigue adelante con la partitura mediante este protocolo. Cuando tengas una página, regresa al principio y **repasa** todo lo que has estudiado para darlo por “precocinado”.
11. Cuando te encuentres con pasajes en los que hay **saltos difíciles o coloraturas**, detente. Estos compases te pedirán más dedicación que otros porque aquí necesitarás entrenar tu lengua para que sea rápida y precisa y eso requiere repetir y repetir. Son los nudos de toda partitura, pero no te desanimes si no te salen a la primera... Te saldrán.
12. Ya dominas el fragmento. Ahora toca **ponerlo en voz**. Esto significa empezar a cantarlo con la voz en todo su esplendor. Toca darle sonido y expresión o sea... vida.
13. Una vez has hecho esto con toda la partitura, la dominas, te la sabes de memoria y conoces todas sus partes, orquesta incluida, toca **montar el personaje**.
14. Ponte delante de un espejo e **interpreta**. Tienes todas las claves para hacerlo. Piensa que lo que ves en el espejo es lo que ve el público. Por lo tanto, ten cuidado con las “muletillas”, como movimientos repetitivos de manos, posiciones raras, caras de sufrimiento cuando no toca, etc. Todo

eso solemos hacerlo sin darnos cuenta, por eso el espejo es un aliado impagable.

15. Ya tienes preparado tu rol. Ahora toca **pasarlo con un pianista repertorista** para que puedas pensar solo en el canto y no en tocar tú el piano. Debes emular lo que pasará en el escenario. Ha llegado el momento de medir dinámicas, tiempos, respiraciones y todo lo que te permitirá fundirte con la orquesta en una sola melodía.

16. ¡FELICIDADES! **Ya has montado tu primera ópera.**

Como ves, el proceso es laborioso, pero increíblemente eficaz. Además, piensa que inviertes mucho tiempo pero, cuando te la sepas de esta manera, no la olvidarás jamás y le sacarás partido al tiempo invertido.



FIGURA 15.3.
Aprenderse una partitura es construir poco a poco.

EN ESTE CAPÍTULO

Crear en ti

Mostrarse al mundo

Todo lo que tienes a tu favor en un escenario

Gestionar las críticas, buenas o malas

Capítulo 16

La autoestima

La importancia de creer en ti

Las estanterías de todas las librerías del mundo están repletas de libros de autoayuda. Manuales para ser mejores, eficientes, conquistadores, triunfadores, manuales mágicos para hacerte rico o conseguir tus objetivos. Me confieso consumidora de algunos de ellos, pero a lo largo de los años he ido descubriendo que lo primero que tendrían que enseñarnos es a creer en nosotros.

Toda persona puede conseguir lo que se proponga siempre y cuando el objetivo sea alcanzable, plausible y se esté dispuesto a pagar el precio.

A Giuseppe Verdi le echaron del conservatorio de Milán porque su posición de manos al tocar no era correcta. ¿Te imaginas? Escribió *La Traviata*, *Rigoletto* o *Aida*... A Mozart le negaron un montón de contratos porque decían que su música era fácil e infantil y a la insigne Montserrat Caballé le dijeron que se volviera a su casa, tuviera hijos y dejara el mundo del canto para el que no servía.

Impresionante, ¿verdad? Pues esto sucedió y sucede todos los días... Pero tuvieron confianza en lo que hacían, creyeron en ellos, hicieron caso omiso a las opiniones de los demás y siguieron trabajando hasta que consiguieron sus sueños y recibieron la recompensa por ello.

Mucha gente tiene la bien intencionada costumbre de predecir todo aquello que no puedes hacer, aunque no tengan ni idea del tema.

¿Nunca te han dicho “¿Una carrera a tu edad?”, “¿Ahora quieres empezar a

cantar”? “Ya eres muy mayor/muy joven” o “Esto es muy difícil, no podrás”.

Pero bueno... ¿Lo ha intentado usted y me lo dice por experiencia? NO.

Toda esta buena gente, con la mejor de sus intenciones, te dirá que los sueños, sueños son... O como me dijo una persona: “Mira, creo que tienes el listón muy alto. Quizás en vez de luchar tanto por conseguir lo que deseas, ¿por qué no bajas el listón? No te pongas metas tan difíciles y así no sufrirás”.

Si quieres conseguir algo, trabaja duro y a por ello. Lo que digan los demás está de más, como decía la canción. Solo tú puedes decidir si puedes, quieres, vales o no vales. No todos tenemos que ser Mozart, la Callas o Pavarotti.

Cada uno tiene sus metas, sus objetivos y su proceso. Es muy importante que lo entiendas, porque la técnica del canto es un camino de experimentación en el que es importantísimo que disfrutes.

No nos gusta que nos juzguen

Desde pequeños, nos comparan con otros niños, nos dicen qué es bueno y qué es malo y, poco a poco, nos enseñan las normas sociales a las que nos veremos sometidos el resto de nuestras vidas. Más tarde, en el colegio, nos mirarán con microscopio: si estudiamos, si hacemos deporte, si tenemos buena conducta... Así se forman una imagen de nosotros que se convertirá en nuestro sello de identidad ante los demás.

Pero no nos gusta. Al ser humano no le gusta ser juzgado. Cuando realizas una obra, vistes de una manera o tienes opiniones diferentes a la de otros seres humanos, el resto suele juzgarte de manera inexorable. Juzgar a alguien es emitir un juicio de valor sin tener toda la información la mayoría de veces. Cuando te dedicas a alguna actividad pública, estás expuesto a la opinión de todo el mundo, y eso es algo con lo que tenemos que aprender a vivir.

Mostrarnos al mundo

Cuando salimos a un escenario, ya sea a cantar, a recitar, a dar un discurso o a impartir una clase a un grupo de alumnos, nos mostramos al mundo.

Mostramos qué sabemos hacer y, con ello, deseamos agradar, convencer, entusiasmar, cautivar...

Pero no es tarea fácil. Traspasar la línea de ponerse delante de diez, veinte, treinta, cien o mil personas pone a prueba todos los recursos verbales y no verbales que poseemos y, desde luego, es una prueba para personas con nervios de acero.

¿Has visto alguna vez a un orador que mueve las manos constantemente? ¿Y a un cantante que no para de llevar el compás con el pie, o el profesor que da vueltas por la clase como si se estuviera preparando para un triatlón?

Muchos de estos “vicios” son muletas de seguridad. De esta manera pueden relajarse y superar el miedo que les provoca ser observados y juzgados por ojos ajenos. Hay que evitarlas a toda costa, pues delatan nuestro estado emocional. Entraré más adelante en algún truco para evitar estos tics que son fáciles y te pueden ayudar.

La identidad

Por eso es primordial el conocimiento exhaustivo de uno mismo. Cuando sabes quién eres, lo que haces, lo que sabes, lo que no sabes y hasta dónde puedes llegar, dejas de demostrar para mostrar. El discurso pasa a ser fluido; el canto, melódico; la clase, amena y tú no sientes el desgaste de tener que superar cada día las mismas agotadoras sensaciones de pánico o inseguridad.

Definir la propia identidad es una herramienta impagable cuando de salir ante el público se trata, porque dota al que la posee de una seguridad que no deja lugar al miedo ni a las dudas. Si eres un cordero, no intentes ser león. Hay un

momento, un espacio, una música y un lugar para todos... Mide tus posibilidades y no te metas en proyectos que no puedes alcanzar porque eso te llevará al estrés continuo y, probablemente, a desistir en tu objetivo antes de comenzar.

No te compares, eres único

La sociedad en la que vivimos nos empuja a seguir unos cánones, unas modas y una forma de vida determinada.

Los niños son cada vez más exigentes al querer tener lo mismo que sus amigos: teléfonos, tabletas, patines, bicicletas... Y, de mayores, hacemos lo mismo. Nos queremos parecer a aquellas personas a las que admiramos por lo que son o por lo que tienen, sin darnos cuenta de que acabamos siendo una masa homogénea sin identidad. Cada vez, los jóvenes adoptan más las identidades de grupos sociales, de tribus urbanas o de equipos de deporte, dejan de tener opiniones propias para adoptar la opinión colectiva.

Antropológicamente, es normal porque, como seres sociales, necesitamos pertenecer a un grupo y que el grupo nos admita... Pero cuando decides dedicarte a ciertas actividades, la exclusividad e individualidad son impagables.

Cuando te muestras en público eres único, pues no hay dos voces iguales. Tú eres un ser irrepetible, y eso es lo que la gente quiere oír. Las personas que cantan como otras son imitadoras, y no es eso lo que quieres cuando estás sobre el escenario, a no ser, por supuesto, que te dediques a ello.

No te compares con otros que hacen lo mismo que tú. Recuerda que, para gustos, colores. He oído a gente decir que no les gusta Pavarotti, ¿te imaginas?

Nunca sabes el efecto que puedes causar en quienes te escuchan. Si muestras algo que no eres, el veredicto no será real. Por eso tu sello de identidad te acompañará toda tu carrera y eso te hará muy valioso.



ANÉCDOTA

No hace mucho hablaba con un reconocido médico sobre una operación que acababa de efectuar, una complicada intervención ginecológica que se realizó sin problemas. Me explicó paso a paso la técnica innovadora que utilizaba, los aparatos que había diseñado personalmente para dichas intervenciones que permitían que la paciente pudiera irse a su casa al día siguiente en vez de tener que quedarse ingresada varios días.

Yo, fascinada por aquel relato, le dije que su profesión era impresionante. Tener la vida de una persona en tus manos me parece un menester de dioses. Le dije que debía ser muy gratificante salvar vidas todos los días.

Cuál fue mi sorpresa cuando esta eminencia de la ginecología me respondió:

—Yo salvo vidas, pero tú con tu canto salvas almas.

Es quizás lo más bonito que me han dicho en mis treinta años de carrera.

El marco de un escenario

El escenario es un lugar muy curioso. Como sucedía en las arenas de los circos romanos, salimos a escena como gladiadores dispuestos a luchar contra la gran boca negra del patio de butacas.

De hecho, en el mundillo de la ópera, cuando sales al escenario suele decirse una frase que pretende desear suerte al que va a actuar: “*In bocca al lupo... Crepi il lupo*”. Significa invoca al lobo, muera el lobo. El *lobo* es como se conoce al patio de butacas porque, desde el escenario, se ve completamente negro, como si fuera la boca de un lobo esperando engullirte.

El escenario te otorga toda una serie de recursos muy valiosos a la hora de dirigirte a una audiencia. La distancia, la altura, la iluminación... son

elementos que potencian tu persona y que te facilitan el trabajo.

Piensa que estás enmarcado por una estructura que actúa como de pantalla de televisión. La escenografía que haya, o la proyección en el caso de los conferenciantes, ejerce un punto de apoyo en el que focalizar tu atención para evitar los nervios.

La altura es importante. Recuerda: “La altura da poder”. Cuando te diriges a un auditorio, el hecho de estar por encima de los oyentes te otorga una situación de poder muy beneficiosa.

La luz puede magnificar el discurso y crear ilusiones ópticas para enfatizar tu trabajo.

La microfonía es fundamental en el caso de los oradores y un sonido bien tratado puede marcar la diferencia entre el éxito y el fracaso.



FIGURA 16.1.
Enfrentarse al público no es tarea fácil.

Hoy y aquí, doy lo mejor de mí

Cuando salimos a cantar, a dar una conferencia, a leer en público o a hacer cualquier actividad en la que seamos observados, nos aterra no estar a la altura. Nos da pánico no ser perfectos, equivocarnos en alguna palabra, que se nos rompa la voz, no seguir el ritmo adecuado o simplemente, y lo más aterrador, quedarnos en blanco.

Esto sucede porque pretendemos ser perfectos y olvidamos la espontaneidad. Nuestro cerebro nos juega malas pasadas, el estrés bloquea toda posibilidad de razonamiento y afecta a la memoria, por lo que olvidas palabras o música que, sin lugar a dudas, te sabes al dedillo. Esto va desapareciendo con la práctica, pero requiere esfuerzo.

Dicen los científicos que, para adquirir la excelencia en cualquier campo, hay que dedicarle un mínimo de 20.000 horas. ¿Sabes cuánto es esto? Un montón de años de dedicación y perfeccionamiento.

Lo importante, como he comentado en capítulos anteriores, es conocer muy bien tus limitaciones y tu identidad.

La sinceridad llega al público, y si les das todo lo que posees en aquel momento, seguro que triunfas.

No intentes declamar como un experto locutor de radio ni cantar como una diva de la ópera si llevas poco en esto. Hay dos aspectos que debes tener en cuenta:

- 1.** Nunca vayas por encima de tus posibilidades, es decir, no afrontes ninguna aria o rol que no puedas hacer hasta en el peor de tus días.
- 2.** Ten un control absoluto de la pieza, el discurso o el texto teatral. Subir a un escenario sabiéndose las cosas a medias es como comprar todos los números para fracasar.

Si sigues estas dos sencillas pautas, no tendrás problema en mostrarte delante de cualquier audiencia.

La crítica

Volviendo a nuestro insigne Diccionario de la Real Academia, define la acción de criticar como “analizar pormenorizadamente algo y valorarlo según los criterios propios de la materia de que se trate”.

Y es así. Cuando leemos una crítica en un diario o revista especializada, hay que tomársela como lo que es, la opinión de una persona especialista o no en la materia en un día determinado y en un evento concreto.



EJERCICIO

Imagina que eres un piloto de Fórmula 1. Llevas el mejor coche, pero hoy la pista está mojada, el viento sopla contra ti y la climatología no es la que esperabas, con lo que el resultado está muy por debajo de tu marca. Si hoy te critican... ¿será una crítica real? ¿Responderá a tu trabajo habitual? Rotundamente, no.

Lo mismo ocurre cuando sales a un escenario. Puede que no oigas la orquesta como en los ensayos, ya que, al estar lleno el teatro, la acústica cambia, quizás el crítico está en un sitio en el que no te oye bien o no te ve o aquel día está más positivo o negativo, como cualquier hijo de vecino.

Su crítica dependerá de muchos factores, pero no dejará de ser la opinión de una persona en un momento determinado. Recuerda que no es tu realidad.



ANÉCDOTA

Un cantante de fama mundial tenía que cantar en un teatro de reconocido prestigio. Los carteles se imprimieron con su nombre y toda la prensa lo esperaba con expectación. Llegó la noche del estreno, pero el cantante tuvo un problema grave de salud. Aun así, al día siguiente un diario de primera línea alababa las cualidades vocales del cantante que no cantó porque lo

sustituyeron por otra persona.



RECUERDA

La opinión de los demás no debe convertirse en tu realidad.

Ten en cuenta que estamos hablando de actividades en directo para las que solo tienes una oportunidad. En una película, el director puede repetir una escena hasta que es de su total agrado. En el directo te expones a un montón de factores que no se pueden prever.

Somos seres humanos maravillosamente imperfectos. Cada vez que nos ponemos delante de una audiencia es como estrenarse de nuevo. Por muchas veces que hayas cantado una aria, cada vez será diferente a las anteriores porque tú, como persona, eres diferente cada día. Tus vivencias, tus emociones, la edad, la experiencia y un sinfín de factores influirán en cómo cantarás ese día. Por eso el directo tiene algo que jamás podrá encontrarse en las grabaciones de estudio que buscan más la perfección que la emoción.

Hay personas que se hunden por una mala crítica. Por eso, y volviendo a lo que decíamos, es tan importante que sepas quién eres y lo que haces y tengas la capacidad de valorar tu trabajo de forma objetiva. De esta manera estarás a salvo de opiniones y de valoraciones subjetivas que, en ocasiones, no se ajustan a la realidad.

No digo con esto que los críticos no sean objetivos y profesionales, pero a veces el conjunto va en detrimento del individuo y te pueden incluir en una producción que no ha sido del agrado del público, aunque tu trabajo haya sido excelente.

Leí en una ocasión una frase que creo que viene a colación: “El mapa no es el terreno”. Dibujamos nuestro mapa sobre una realidad que es el terreno y, aunque este no cambie, nuestro mapa puede evolucionar con el paso de los años. La experiencia y la profesionalidad dibujan nuevos mapas, nuevas formas de ver las cosas. Por tanto, escucha a todo el mundo, pero ten opinión

propia.

Nunca dejes que la opinión de otro se convierta en tu realidad.

Modas y tendencias

Como en cualquier profesión, el espectáculo, ya sea teatro, radio, ópera musical o cualquier otra disciplina, se ve constantemente afectado por las modas.

Hace unos años, en el panorama operístico los divos eran cantantes de grandes voces y presencia escénica “importante” (entrados en kilos). Se buscaba una interpretación de la partitura anteponiendo lo musical a lo estético.

Hoy en día es todo lo contrario. Los directores de escena son en su mayoría directores de teatro o de cine y buscan el personaje físico antes que las cualidades vocales. Así, es impensable que una Violetta (*La Traviata*) sea una señora de 120 kg, aunque cante mejor que la que pesa 60 kg.

Las modas también influyen en la forma de cantar. Antiguamente las voces eran menos proyectadas porque también los teatros eran más pequeños, y las orquestas y los instrumentos, menos potentes. En el siglo XIX, con la llegada de las grandes orquestas románticas, la voz tuvo que buscar la manera de sonar más potente. Técnicamente se buscaron recursos para obtener mayor potencia, volumen y proyección.

Asimismo, en diferentes épocas de la historia han estado de moda las voces pequeñas, las agudas, las metálicas, las potentes, el canto a la italiana, a la francesa, a la alemana...

Repito lo que decía antes: no podemos gustar a todo el mundo. Lo importante es saber que lo que haces está en coherencia con tu instrumento, al que le has enseñado a sacar el máximo de su potencial. El mercado es un mundo

diferente. Si muestras un producto bien construido, seguro que encuentras dónde venderlo.

5

Los decálogos

EN ESTA PARTE . . .

Un libro de la serie *...para Dummies* no estaría completo sin la selección de los diez mejores. La parte V está formada por cinco capítulos que abarcan los diez conceptos más utilizados por los profesores, los diez mandamientos del cantante, diez arias que deberías escuchar, diez piezas corales que no te puedes perder y una lista de los diez grandes cantantes de ópera de la historia.

¡Que los disfrutes!

Capítulo 17

Los diez conceptos más utilizados por los profesores

Llegamos al final de este viaje y no quiero concluir sin aclarar algunos conceptos que oigo constantemente a profesores de colegios y conservatorios y que confunden más que enseñan a los valientes aspirantes a cantantes.

1. Apoya. Se refieren a que sostengas el aire con una intensidad constante y una fuerza determinada para que el sonido sea estable y mantenga toda su riqueza.
2. Busca espacio. La verdad es que no hay un espacio que buscar. Es una metáfora que utilizan para que levantes el paladar blando, dejando que la lengua pueda subir y hagas un sonido agudo que tenga suficiente espacio para salir.
3. Mete la voz en máscara. Se refieren a que lleves el sonido al paladar duro. Esto hará que la voz utilice las fosas nasales como caja de resonancia y que la sensación acústica sea de una voz clara y muy adelante.
4. Da la vuelta al sonido. Esta es una de las afirmaciones más esotéricas, dado que no puedes hacerlo físicamente. El sonido es aire, y al aire no le puedes dar la vuelta. Lo que quieren decir es que dejes que el sonido salga con toda la riqueza armónica, sin matar ninguna frecuencia por el camino. De esta manera aparecerá la vibración natural llamada *vibrato* que proporciona redondez y calidez a la voz.
5. Bascula las caderas. Eso está muy bien para bailar, pero para cantar debes apuntarte bien en el suelo. Buscar tu centro de equilibrio antes de

moverte como quieras. Si las exigencias de la producción te llevan a estar sentado, subido a un caballo, asomado a una ventana o, como fue mi caso, colgado a más de 10 metros, ¿qué haces con las caderas? Una posición muy cómoda es tener un pie más avanzado que el otro. Esto te permite contrarrestar el peso cuando respires, ya que tu abdomen se hinchará y cambiará tu centro de equilibrio. En esta posición podrás corregir el peso sin casi pensarlo.

6. Bosteza. Ahora que ya sabes para qué sirve el bostezo, verás lo absurdo de esta afirmación. Quieren decir que expandas el paladar blando, y para eso ya sabes que hay que sonreír, es decir, tirar del músculo del pómulo para tirar del músculo elevador del paladar. Además, cuando bostezas entra aire en el cuerpo y, cuando cantas, sale. ¿Ves lo absurdo que es?
7. Tira la voz adelante. Lo que significa que proyectes la voz. Recuerda que esto sucede cuando no hay impedimentos para que el sonido salga desde las cuerdas vocales hasta el oído del receptor.
8. Relaja. Bueno... Cantar no es hacer meditación con lo que lo de relajar es relativo. Todo el cuerpo está en actitud de trabajo. Lo que quieren decir es que no fuerces más músculos del cuello de los que necesitas para emitir el sonido. Muchas personas tienden (por falta de uso del diafragma) a tensar los músculos del cuello que sirven esencialmente para aguantar la cabeza en su sitio. Cuando tensas todos estos músculos, la lengua deja de estar libre y por lo tanto el funcionamiento de la laringe se hace imposible.
9. Sonríe. Cuando vemos a un cantante hacer un agudo, siempre le veremos con la boca abierta y sonriendo. ¿Por qué? Pues porque al sonreír levantamos la campanilla y eso permite que la lengua pueda subir lo que significa que la laringe también puede hacerlo.
10. Liga. El legato es una de las cosas más difíciles de hacer cuando cantamos (sobre todo en clásico). Significa frasear sin que se tenga la sensación de ruptura del sonido. Esto se consigue con un control exhaustivo del diafragma que como recordarás es el encargado de dosificar

el aire. Si el aire está administrado de manera correcta, la frase estará “ligada”.

Capítulo 18

Los diez mandamientos del cantante

Como he ido diciendo a lo largo de todo el libro, hay varios consejos que debes tener en cuenta a la hora de dedicarte profesionalmente al canto. En este decálogo te los resumo, de manera que puedas tenerlos siempre presente:

- 1. Descubre** tu instrumento. No puedes dedicarte al canto si no sabes si tu instrumento está bien afinado, cómo puedes cuidar de él para que dé lo mejor de sí mismo, qué partes lo componen y cómo sacar el máximo provecho de él tanto para tu deleite personal como para el disfrute de los demás.
- 2. Practica** cada una de sus partes por separado. Como hemos comentado, tu instrumento depende de los músculos y, para conseguir el mejor partido de ellos, debes aprender a usarlos por separado. Si practicas los ejercicios propuestos, serás más consciente de la fuerza y de la capacidad de cada uno de ellos a la hora de hacerlos trabajar de una forma asombrosa.
- 3. Estudia** muy bien la partitura. Todo trabajo depende de la constancia, de la perseverancia, de la dedicación. No olvides que en la práctica reside el dominio de todo lo que haces. El canto no es una excepción. Cuanto más trabajos, más éxitos cosecharás en el mundo de la música. Solo conozco a uno al que la flauta le sonó por casualidad, y te aseguro que no soy yo. Una pista, vive en Bremen.
- 4. Construye** el personaje. Si te da miedo el escenario, si te cuestan las multitudes y si tu arte se ve comprometido cuando te pones delante del público, créate un avatar. Él tiene unas capacidades de las que careces,

pero solo tienes que meterte en el papel para perder ese pánico que atenaza tus miembros.

5. **Elimina** los eslabones débiles en el personaje. Céntrate en las posibilidades y en las fortalezas de tu personaje, de tu avatar. Te aseguro que de esa forma crecerás como profesional y como persona, pues lograrás metas que crees que no están a tu alcance. Deja que tu avatar te lleve a aquellas cimas que te encantaría escalar...
6. **Soluciona** tus inseguridades. No te dejes vencer por esa parte de ti que te dice que no puedes, que no estás preparado, que los demás se reirán de ti. Tienes una meta clara, así que lánzate a por ella. Recuerda que las frases positivas tienen una fuerza impresionante.
7. **Prepárate** física y mentalmente. Como te he explicado a lo largo de los distintos capítulos, puedes prepararte. No salgas a “lo que venga”. ¿Quieres cantar de forma profesional? Pues lánzate a por ello. Estarás preparado en cuanto domines todos los aspectos que te he explicado en este libro.
8. **Trabaja** sin tregua todos los frentes: céntrate en la música, la interpretación, la historia, el idioma...
9. **Respira.**
10. **Disfruta** de aquello que haces. Para que los demás puedan disfrutar de tu interpretación, tú también tienes que disfrutar.

Capítulo 19

Las diez arias que deberías escuchar



En este decálogo te incluyo diez arias que debes conocer. En ellas encontrarás ejemplos de seguridad, creación de personaje, profesionalidad... Todos estos cantantes han llevado la música más allá de la zona de confort, por lo que han alcanzado la fama con su trabajo.

1. “Casta diva”, de la ópera *Norma*, de V. Bellini:
<https://www.youtube.com/watch?v=FIQQv39dcNE>
2. “Strano, strano... Ah, forse lui...”, de la ópera *La Traviata*, de G. Verdi:
<https://www.youtube.com/watch?v=D6xPcelRPus>
3. “La donna è mobile”, de la ópera *Rigoletto*, de G. Verdi
<https://www.youtube.com/watch?v=xCFEk6Y8TmM>
4. “Vecchia zimarra”, de la ópera *La Bohème*, de G. Puccini:
<https://www.youtube.com/watch?v=v5uHRyigrVY>
5. “Largo al factótum”, de la ópera *El barbero de Sevilla*, de G. Rossini:
<https://www.youtube.com/watch?v=35BsyyrNG0>
6. “Habanera”, de la ópera *Carmen*, de G. Bizet:
<https://www.youtube.com/watch?v=fLthGbxLcMI>

7. “Voy che sapete” de la ópera *Le Nozze di Figaro*, de W. A. Mozart:

<https://www.youtube.com/watch?v=Q-e0fHUoKD8>

8. “Pourquoi me réveiller”, de la ópera *Werther*, de J. Massenet:

<https://www.youtube.com/watch?v=BZujLUgPr3Ye>

9. “Un bel di vedremo”, de la ópera *Madama Butterfly*, de G. Puccini:

<https://www.youtube.com/watch?v=1woH96ROG-c>

10. “Recondita armonia”, de la ópera *Tosca*, de G. Puccini:

<https://www.youtube.com/watch?v=3NHwEXRu8pU>

Capítulo 20

Las diez piezas corales que no te puedes perder



En este decálogo he recogido las diez piezas corales que no te puedes perder. Te darás cuenta de su importancia nada más acceder a estos enlaces. ¡Que las disfrutes!

1. “Brindis”, de la ópera *La Traviata*, de G. Verdi:
<https://www.youtube.com/watch?v=NUV41qb94vI>
2. “Bocca chiusa”, de la ópera *Madame Butterfly*, de G. Puccini:
<https://www.youtube.com/watch?v=0f1k14GQmNE>
3. “Coro de peregrinos”, de la ópera *Tannhäuser*, de R. Wagner:
<https://www.youtube.com/watch?v=yObMCvH3cfs&list=RDyObMCvH3cfs#t=32>
4. “Marcha triunfal”, de la ópera *Aida*, de G. Verdi:
https://www.youtube.com/watch?v=xxgOIwOd_5I
5. “Va pensiero”, de la ópera *Nabucco*, de G. Verdi:
https://www.youtube.com/watch?v=GS6L_9xUT5E
6. “Coro de Toreador”, de la ópera *Carmen*, de G. Bizet:
<https://www.youtube.com/watch?v=CoV2YOjFowY>

7. “D’inmenso giúbilo”, de la ópera *Lucia di Lamermoor*, de G. Donizetti:
<https://www.youtube.com/watch?v=g0WPN8t35h4>
8. “La consagración del Santo Grial”, de la ópera *Parsifal*, de R. Wagner:
<https://www.youtube.com/watch?v=cBvxf8tEKuw>
9. “Coro de gitanos”, de la ópera *Il Trovatore*, de G. Verdi:
https://www.youtube.com/watch?v=MdX3T_Kjcos
10. “Coro nupcial”, de la ópera *Lohengrin*, de R. Wagner:
<https://www.youtube.com/watch?v=094EHa9xt8M>

Capítulo 21

Los diez grandes cantantes de ópera de la historia

En este decálogo te incluyo a diez cantantes de ópera que son o han sido muy famosos. Te invito a leer la breve introducción y a ver un vídeo de cada uno. Como todo en esta vida, profundiza lo que quieras buscando más información, pues esto es solo un pequeño aperitivo para abrir boca.

1. Maria Callas (soprano), 1923-1977

Fue famosa por su vida personal, pero por encima de todo fue una cantante de excelente técnica, una fuerza escénica nunca vista hasta entonces, y una gran flexibilidad en la voz que le permitía afrontar roles de lo más extremo.

Su personalidad, junto con su espléndida voz, la convirtieron en un mito.

https://www.youtube.com/watch?v=c_lvmVscXLE

2. Giuseppe di Stefano (tenor), 1921-2008

Conocido mundialmente por su expresiva voz y su pasional carácter italiano.

Fue el tenor codiciado por los grandes teatros de ópera del mundo por dar vida a personajes como Edgardo de *Lucia de Lammermoor* y por las muchas grabaciones que dejó de las más conocidas napolitanas.

<https://www.youtube.com/watch?v=DXanYk7KnG8>

3. Samuel Ramey (bajo), 1942

De voz profunda, carnosa y de excelente interpretación, exquisita

técnica y gran extensión, ha sido para la historia de la ópera un referente y un modelo.

https://www.youtube.com/watch?v=_wVrHbnXnsk

4. Alfredo Kraus (tenor), 1927-1999

Fue uno de los más reconocidos tenores por su excelente técnica, elegancia escénica y creación de personajes inolvidables como Faust o Wether.

<https://www.youtube.com/watch?v=qc5MHPuGnNY>

5. Luciano Pavarotti (tenor), 1935-2007

Quizás es uno de los tenores más famosos de la historia por su facilidad vocal, su bella voz y por la cercanía que le unía a su público.

Una de las leyendas de la ópera que dejó cientos de grabaciones referentes para generaciones futuras.

<https://www.youtube.com/watch?v=xCFEk6Y8TmM>

6. Montserrat Caballé (soprano), 1933

Es una de las voces más bellas que ha dado el panorama operístico del último siglo.

Conocida por su exquisita técnica del *fiatto* (control del aire), por la ejecución de notas filadas y por interpretar como nadie los grandes roles de Donizetti, Bellini o Strauss.

Es una de las cantantes más reconocidas de la historia que ha interpretado cientos de personajes. Entre ellos, sin duda, destaca Salomé de R. Strauss por la recreación que hace de la hijastra de Herodes.

Tengo que decir que, para mí, esta interpretación es muy especial porque, gracias a ella, decidí dedicarme a esta maravillosa profesión y siempre le estaré agradecida por ello.

<https://www.youtube.com/watch?v=QI2CMeHW2gw>

7. Plácido Domingo (tenor), 1941

Cantante, director de orquesta, compositor, Plácido Domingo es uno de los tenores más reconocidos de nuestro tiempo.

Si bien es cierto que su participación en el espectáculo *Los tres tenores* le llevó a alcanzar la fama más popular, Plácido Domingo ha sido y es un incombustible cantante que ha paseado su voz, musicalidad y elegancia por todos los grandes escenarios del mundo.

<https://www.youtube.com/watch?v=Tdos5LcA1YI>

8. Edita Gruberova (soprano), 1946

Conocida por su virtuosismo, la soprano ha sido y es una de las mejores intérpretes de roles de gran dificultad, como la Reina de la Noche de la ópera *La flauta mágica* de Mozart.

<https://www.youtube.com/watch?v=CfYdwWeYv34>

9. Jaume Aragall (tenor), 1939

Reconocido por toda la profesión como la voz más bonita que ha dado el panorama operístico de las últimas décadas, Jaume Aragall posee una línea de canto y expresión unidos a una calidez en su emisión y una presencia escénica que hace de este tenor una auténtica joya a nivel vocal.

<https://www.youtube.com/watch?v=Gg7zSnMgen0>

10. Dolora Zajick (mezzosoprano), 1952

Actualmente es una de las más reconocidas mezzos del mundo. De potente voz, expresión y técnica, ha interpretado de manera magistral roles como Amneris (*Aida*), o la Princesa de Éboli (*Don Carlo*).

<https://www.youtube.com/watch?v=I7VYHFBbYcs>

Canto y técnica vocal para Dummies
Begoña Alberdi

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Begoña Alberdi, 2017

© Centro Libros PAFP, S. L. U., 2017

Para Dummies es un sello editorial de Centro Libros PAFP, S. L. U. Grupo Planeta, Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.planetadelibros.com

Edición publicada mediante acuerdo con Wiley Publishing, Inc.

...For Dummies y los logos de Wiley Publishing, Inc. son marcas registradas utilizadas bajo licencia exclusiva de Wiley Publishing, Inc.

Primera edición en libro electrónico (epub): junio de 2017

ISBN: 978-84-329-0369-4 (epub)

Conversión a libro electrónico: Àtona - Víctor Igual, S. L.
www.victorigual.com