



**CORO DE CÁMARA
DE MADRID APM**



Postura y respiración en el canto

**¿Cómo afecta nuestra postura a nuestra emisión?
¿Cómo podemos mejorarla? ¿Cómo funciona
realmente el mecanismo de la respiración en un
cantante?**

**David Mason vuelve a aconsejarnos sobre éstas y
otras cuestiones esenciales para un cantante
amateur o profesional.**

POSTURA Y RESPIRACIÓN EN EL CANTO



En su colección de cuentos, Ficciones, Jorge Luis Borges describe un mundo imaginario, Tlön, cuyo idioma no contiene nombres, sólo verbos y adjetivos. En lugar de referirse a 'la luna', la gente de Tlön sólo puede referirse al proceso del brillo, más brillante o más pálido, de acuerdo a la percepción del observador en un momento determinado. Además de cuestiones generales de carácter filosófico y lingüístico, **la naturaleza del lenguaje de ficción de Borges es importante para lo que se refiere al hecho de analizar música o hacer música.**

Lo que llamamos la 'voz', no es una entidad concreta, de hecho **no existe realmente hasta que iniciamos un proceso que pondrá el aire en movimiento.** En realidad, no podemos proyectar 'la voz', sólo podemos aspirar a producir ciertas frecuencias que llegarán a los oídos de los oyentes. En realidad, no podemos repetir "una nota" o "una frase" que ya hemos cantado, con el fin de mejorarla, sólo podemos analizar y perfeccionar el proceso que supone su ejecución.

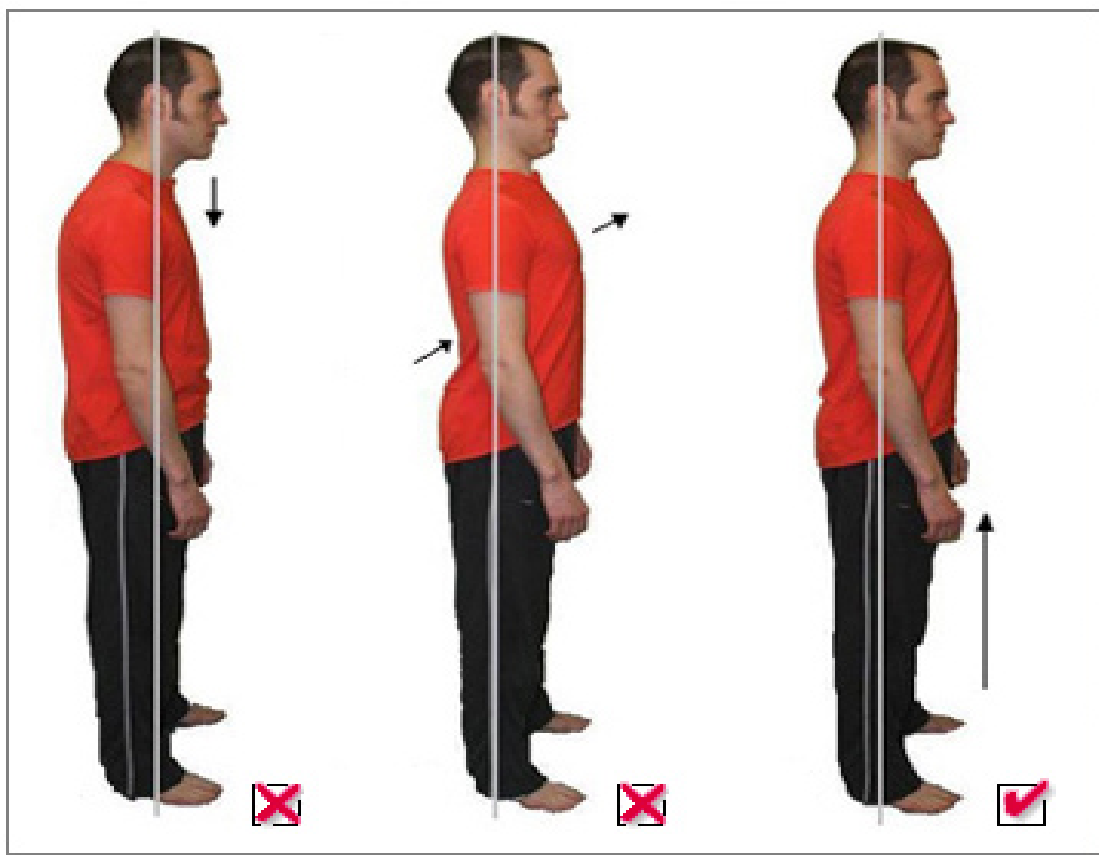
La misma manera de pensar debería reinar sobre nuestro trabajo en la postura y respiración. Es muy común ver a cantantes sin experiencia y estudiantes colocarse en lo que ellos piensan que es 'la postura correcta', sobreelevando el esternón, inmovilizando las costillas y los músculos abdominales o tensando el cuello. **Cualquiera de estas tensiones innecesarias no sólo impedirá una correcta respiración, sino que también evitará la emisión libre del sonido.**



FM Alexander, el creador de la **Técnica Alexander**, describió **la postura como el resultado de usar el cuerpo bien**, así que en vez de aspirar a una posición particular, tal vez deberíamos pensar en un buen comportamiento postural. Muchos de vosotros estaréis familiarizados con la técnica Alexander, y yo se la recomiendo a cualquiera que estudie canto.

También os recomiendo el **Tai chi**, que puede ayudaros mucho a tener la **fuerza y la flexibilidad necesarias para el canto**. Incluso si no podéis practicar cualquiera de estas actividades, tal vez por razones de tiempo o dinero, podéis lograr mucho por vuestra cuenta, mediante la observación de vuestro comportamiento postural propio y el de los demás. Debéis practicar frente a un espejo, y periódicamente preguntaros a vosotros mismos: '¿Pagaría yo por ver al tipo del espejo?' ¡Después de todo es lo que estáis esperando que pase algún día!

Una postura que es estéticamente agradable tiene más posibilidades de ser el resultado de un uso eficiente del cuerpo.



Los antiguos tratados de canto recomendaban que el cantante mantuviese una **'postura noble'**. Esto implica mantenerse con el **pecho cómodamente elevado, la columna estirada y la espalda abierta**. No debe haber tensión en el cuello y la cabeza debe sentirse alta, con la línea de visión paralela al suelo, o, siempre que no afecte a la libertad de movimiento del cuello, dirigida muy ligeramente hacia arriba. Debéis sentiros **firmemente plantados sobre el suelo, sin bloquear las rodillas y con el peso distribuido entre el talón y la parte delantera de la planta del pie**. Tenéis que sentiros fuertes, pero no pesados o inertes, con la **sensación de que podríais moveros de esta posición con un mínimo de esfuerzo**.

RESPIRAR



La respiración involuntaria, automática, es un acto involuntario que sirve para llevar el aire hacia dentro y hacia afuera de los pulmones, por lo que el oxígeno puede entrar en el torrente sanguíneo, y el dióxido de carbono eliminarse.

El diafragma se contrae, moviéndose hacia abajo y haciendo que el tórax se expanda. Esta expansión, a su vez hace que los pulmones se expandan, provocando una caída en la presión alveolar en relación con la presión atmosférica. El aire es aspirado por los pulmones hasta que la presión se iguala.

El diafragma entonces se relaja, y los pulmones y la pared torácica, retroceden y empujan el aire hacia afuera. Este proceso se repite unas 15 veces por minuto, con un consumo de alrededor de medio litro de aire. Los pulmones están formados por un tejido elástico que no es muscular, y así, además del diafragma, la respiración ha de emplear los músculos del pecho, la espalda y el abdomen; cuanto más extenuante sea la actividad, más esfuerzo muscular será necesario.

Si observas tu propia respiración normal, te darás cuenta de que inhalas lentamente y exhalas rápidamente, y que después de la exhalación esperas uno o dos segundos antes de repetir el proceso.



En la respiración para cantar este ritmo natural tiene que ser modificado, de modo que se respira al ritmo de la música que se desea cantar. La diferencia más obvia es la longitud de la respiración de eliminación. Mientras escribo esto, mi exhalación me toma aproximadamente un segundo. En el canto, puede que tengamos que sostener una frase durante diez segundos o más. Por lo tanto, nuestra respiración tiene que ser un acto voluntario, de hecho, la respiración para cantar, y otros de los llamados 'actos especiales de respiración' están controlados por una parte diferente del cerebro a la que controla nuestras respiraciones automáticas.



RESPIRAR PARA CANTAR



El grado en que debemos tratar de controlar conscientemente nuestra respiración para cantar es aún un tema de discusión entre los cantantes y profesores de canto. Se dice que Caruso dijo que el canto desarrolla la respiración, y no al revés. Y Alexander, a pesar de que era conocido en su época como "el hombre respiración", expresó la creencia de que respirar bien también es el resultado natural e inevitable de la utilización bien coordinada del cuerpo.

En el caso de un joven cantante, en buena forma física, con una voz natural 'bien colocada' que no ha desarrollado (o no se le ha enseñado) ningún mal hábito, Caruso puede estar en lo cierto. Sin embargo, en cuanto ese mismo cantante comienza a **actuar en público o en una situación de audición**, bien puede encontrar que cualquier nerviosismo suyo **afecta a la respiración más que cualquier otro aspecto de su técnica**. También, a medida que su voz crece y madura, puede sentir que su control comienza a desaparecer. En lo que no hay ninguna duda es en afirmar que **si practicas la Técnica Alexander, o el Tai Chi, es difícil respirar mal**.

Sin embargo, si quieres cantar algunas de las óperas más extenuantes, así como hacer frente a los viajes y a los largos ensayos que supone una carrera de cantante, trabajar directamente para **establecer una técnica de respiración correcta tan pronto como sea posible es muy recomendable**.



Al trabajar en tu respiración, **lo más importante es que tu cuerpo esté bien alineado, en la 'postura noble' descrita anteriormente.** En la mayoría de contextos es más eficaz respirar por la boca porque es difícil mover grandes cantidades de aire rápidamente a través de la nariz.

Debes **respirar rápidamente, pero silenciosamente, sin crear ninguna tensión en el cuello.** Activar los **movimientos de tu cara** en previsión de que lo que vas a decir ayuda a preparar a los resonadores para el canto, así como la **apertura de la garganta y el levantamiento del velo del paladar.** Probablemente la mejor manera de respirar de manera eficiente es **practicar la respiración consciente después de la espiración** (no necesariamente por completo), y **soltar los músculos abdominales.**

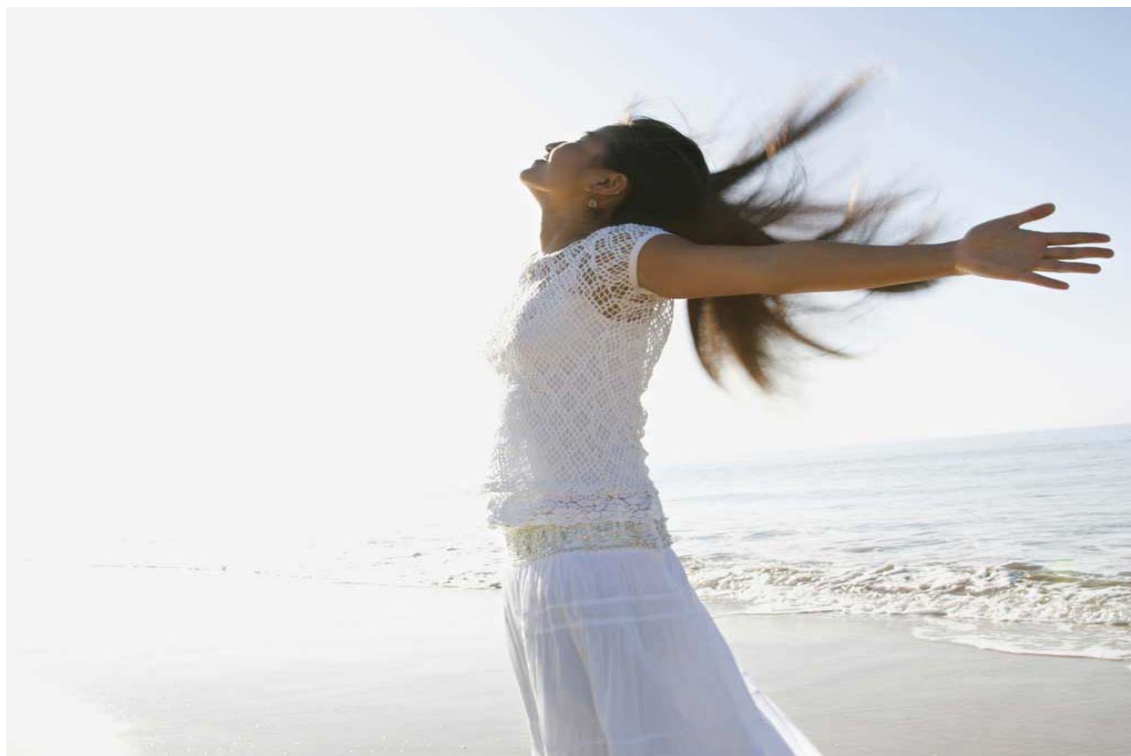
El **diafragma descenderá plena y rápidamente,** y deberías tener casi instantáneamente aire suficiente para la mayoría de las frases. El descenso del diafragma desplaza el contenido del abdomen, causando una expansión del epigastrio.

Si tu cuerpo está bien alineado, **las costillas y la espalda deberían ampliarse de forma natural**. Puede que tenga que pasar un poco de tiempo hasta que aprendas a mantener tu cuerpo bien alineado cuando se suelten los músculos abdominales, tanto para evitar la bajada de la caja torácica, o la pérdida de la longitud y la anchura en la espalda. Con el inicio de la emisión, los músculos espiratorios del abdomen deben apretarse y el abdomen comienza a contraerse, por lo general es recomendable que cuando empieces a cantar mantengas la posición inspiratoria de la caja torácica. Sin embargo, **debes evitar la fijación de las costillas**. Las costillas en realidad se moverán un poco, pero esto no debe afectar a la alineación de base. (Y, **por supuesto, debes evitar levantar los hombros**.)



La liberación abdominal es lo más importante en este proceso. Un par de años tuve la suerte de observar la soprano eslovaca Edita Gruberova trabajando en su voz. Señaló que liberar los músculos abdominales al final de cada frase es absolutamente crucial para mantener su voz totalmente libre durante el canto de un papel exigente.

Es instructivo considerar en un poco más de detalle lo que sucede durante la fase espiratoria, es decir, la fase de canto. Después de haber respirado, la presión subglótica es en realidad superior a la exigida para el inicio vocal inicial. Los intercostales por lo tanto ejercen una fuerza de inspiración que contrarresta las fuerzas elásticas (espiración) de los pulmones y el pecho. Esto reduce la presión subglótica a la necesaria para el inicio de la frase.



A medida que continuamos cantando, y por lo tanto utilizamos más la respiración, **los músculos abdominales espiratorios tendrán que trabajar más duro para mantener la presión de aire suficiente.** Los intercostales también ahora ejercen una fuerza espiratoria.

Esto no ocurre sólo para ayudar a proporcionar la suficiente presión a lo largo de toda la frase. En cada frase hay variaciones sutiles en el nivel dinámico, no sólo de acuerdo con la forma musical de la frase, sino también según diferencias en el acento de las palabraS, y la diferente naturaleza de las consonantes, ya sean sonoras, sordas, fuertes, débiles, aspirado, etc. Proctor (en Proctor, 1980) y otros científicos consideran los intercostales externos, (los que contienen los ejes musculares) como especialmente propicios para llevar a cabo este delicado control. Por lo tanto, **el mantenimiento de la presión de respiración adecuada para el canto requiere un equilibrio entre la fuerza inspiratoria y la espiratoria del abdomen y el pecho.**



Y, sin duda, ahora os preguntaréis: **¿Y cómo demonios puedo yo manejar esta compleja actividad muscular mientras estoy cantando?** ¿Cómo puedo controlar los intercostales? Proctor señala que las maniobras descritas anteriormente son en gran parte realizadas inconscientemente. Los cantantes sin formación presentan los mismos procesos, aunque no al nivel del canto artístico.

Y pasa a describir lo que él considera el ejercicio ideal para perfeccionar el proceso de base. Y resulta ser nada menos que el *Messa di voce*, el ejercicio vocal arquetípico del siglo XVIII.

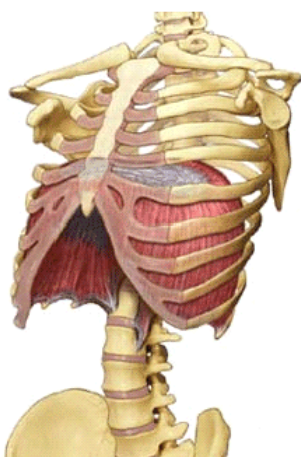
La messa di voce

El ejercicio, tal vez mejor traducido como 'presentar la voz', requiere comenzar con un ataque limpio y delicado pero preciso, seguido de un crescendo hasta el volumen máximo. Después sigue un disminuyendo hasta el volumen de inicio. En la ejecución de un ataque delicado pero preciso, el sistema respiratorio, al equilibrar el trabajo de los grupos musculares implicados, efectuará un control sutil que nunca podría alcanzar al control muscular consciente. Lo mismo es cierto para el crescendo-diminuyendo. En cierto sentido, el canto ahora controla la respiración tanto como la respiración controla el canto. **Con la práctica de la *Messa di voce*, se consigue una mejora en el canto al tiempo que mejora el control muscular.** Con la experiencia, la respiración debe responder automáticamente al fraseo musical, las variaciones en el color y la dinámica, y, por supuesto, a la interpretación. Entonces estaréis cantando, no solamente vocalizando (incluso si sois técnicamente eficientes). ¡Hay una enorme diferencia entre ambos procesos!

Diafragma



El diafragma tiene forma de paracaídas



El diafragma

En cualquier discusión sobre la respiración, casi seguro que el diafragma se va a mencionar. Pero decir que apoyamos la voz desde el diafragma, o que cantamos desde el diafragma, no refleja realmente lo que está sucediendo.

El **diafragma es el músculo inspiratorio principal**: durante la espiración, o cuando cantamos, el diafragma se relaja en realidad. De hecho, **el diafragma no suele estar activo durante el canto**. Parece haber sido durante la **primera mitad del siglo XX el momento en el que el diafragma comenzó a asumir un estatus casi mágico en la enseñanza del canto**. Adelina Patti, una de las más grandes cantantes del siglo XIX, después de escuchar a un famoso maestro en París enseñando a un alumno el uso de su diafragma, se dice que preguntó: *"Bueno, ¿y qué es eso del diafragma? ¡Jamás he oído hablar de él durante mi carrera!"*