

LA VOZ HUMANA: PUNTO DE PARTIDA DE LA ACTIVIDAD CORAL-UNA APROXIMACION DESDE LO FISIOLÓGICO, TÉCNICO Y COMUNICACIONAL

Prof. Susana Caligaris

INTRODUCCION

La voz es el aspecto físico más sutil del ser humano; aquel que puede constituirse en vehículo de expresión de su mundo afectivo, psicológico y sensible.

A lo largo de la historia, el interés por develar los misterios concernientes a la emisión vocal, ha determinado un importante desarrollo de conocimientos en relación a la propia vocalidad.

Son muchos los aportes efectuados desde lo científico, lo técnico, lo musical y lo corporal, entre otras disciplinas, los cuales han determinado un verdadero corpus de conocimientos y recursos directamente relacionados a la emisión vocal.

En lo relativo a la actividad coral propiamente dicha, el rol del coreuta reúne en si mismo una doble realidad: Por un lado, su identidad de cantante como portador de un sonido único, irrepetible, con características, posibilidades y necesidades definidas y absolutamente propias, y por el otro, la pertenencia al grupo del cual forma parte, fundiendo su propia sonoridad con la de sus compañeros para generar una nueva y también única resultante: la del sonido grupal.

Atender a esta última premisa implica, además de la interacción vocal y auditiva con sus compañeros coreutas, la interacción musical y psicológica con el director del grupo.

La finalidad de este trabajo es analizar los conocimientos y recursos más convenientes para el logro de los objetivos enunciados, partiendo de la premisa de que solamente a partir del desarrollo real de la propia vocalidad individual es posible generar una sonoridad grupal sana, libre de artificios, no limitante de las posibilidades individuales de cada coreuta, sino por el contrario, determinante de su enriquecimiento.

DESARROLLO

La voz: el aspecto más sutil del ser humano

La emisión vocal de cada ser humano es única: Desde el punto de vista físico, sabemos que no existen ni existirán jamás dos voces idénticas, pero además, desde el punto de vista

psicológico, el universo íntimo de cada uno de nosotros está contenido y expresado en nuestra forma de emitir.

Como conclusión de esta primer idea podemos decir que lógicamente, aquel sonido primordial que surge naturalmente de nuestra laringe al nacer, poco a poco, con el paso del tiempo, se va transformado:

Por un lado, va adquiriendo, las características propias que le confiere a todo nuestro ser el desarrollo físico y psíquico, lo cual es natural, pero por otra parte, va haciéndose depositario de un sinnúmero de elementos que provienen de angustias, represiones, emociones contenidas, todo lo cual va determinando, a lo largo del desarrollo del individuo, una cantidad de trabas internas que impiden la plenitud vocal.

Esto puede observarse fácilmente: Mucha gente considera que la disfonía, la falta de volumen, la fatiga, un registro corto, “son” características propias de su naturaleza vocal.

Teniendo en cuenta lo expuesto, podemos decir que la técnica vocal, en su finalidad de desarrollar una emisión plena, sana, correcta, debe incluir como objetivo fundamental el desandar algunos caminos que desde el punto de vista psicofísico van limitando las posibilidades vocales del individuo.

Esto implica establecer recursos que permitan contrarrestar conductas adquiridas, reemplazándolas por otras, liberadoras.

Para encontrar los recursos más adecuados a este fin, es necesario analizar de qué modo aparecen dichas conductas adquiridas con el paso del tiempo:

a.- En la historia individual:

Observando la vida intrauterina se ha descubierto que, más allá de la creencia generalizada que habla de la influencia que la voz materna ejerce sobre el niño en gestación, lo que más identifica al futuro ser con su madre es el ritmo respiratorio, con el cual se mimetiza en el seno materno y el cual determinará su propio ritmo respiratorio luego del nacimiento.

El trance que significa la apertura completa del todo el cuerpo al ingreso del aire, en el momento de nacer, se expresa con el primer vagido, ese grito profundo que resulta en sí mismo una expresión visceral del nuevo ser ante el contacto con el aire, con el mundo exterior, con el consiguiente abandono de ese estado de tranquilidad en el que otro ser respiraba por él, para convertirse en el hacedor de su propia vida en cada respiración.

Durante los primeros meses de vida, así como el bebé se percibe a sí mismo en un todo con su madre, también conforma en sí mismo una unidad aliento-sonido: su actividad respiratoria y su emisión, provienen de la zona abdominal profunda que se constituye en un verdadero foco de irradiación vital y de expresividad profunda, al mismo tiempo que en el centro de gravedad natural del cuerpo.

Pasada esa primera etapa, el despertar de la emotividad, la conciencia del desprendimiento con su madre, y por consiguiente de su propia individualidad, van determinando que ese centro aliento-sonido por momentos se desplace hacia la zona superior del cuerpo, con lo cual, la natural respiración profunda se ve modificada, y se va produciendo una disociación entre el centro-aliento y el centro-sonido. Este último se convierte cada vez más en receptáculo del aspecto mental, sus ansiedades y tensiones, y tiende a bloquearse en la zona superior del cuerpo.

Este sistema de tensiones determinará no solo la postura, la gestualidad, la mayor o menor flexibilidad corporal en general, sino que fundamentalmente, determinará sus formas de comportamiento.

Al llegar el momento de la búsqueda de la posición erguida, esa sumatoria de bloqueos interfiere y se acrecienta, ya que el centro aliento sonido tiende a subir e instalarse cada vez con mayor predominancia en la zona superior, de modo que podemos hablar de una verticalidad no resuelta, pues no se ha construido apoyada en el verdadero centro de gravedad del ser.

Posteriormente, el centro aliento sonido tiende a subir e instalarse cada vez con mayor predominancia en la zona superior, dado que el desarrollo de la voz hablada genera una tendencia ascendente en concordancia con las ansiedades que producen estas búsquedas en relación a la postura, la movilidad y la comunicación.

Todo lo descrito anteriormente va provocando limitaciones y hasta disfunciones a nivel vocal, ya que la ubicación del centro de gravedad de la respiración en la parte superior del cuerpo, determina su acortamiento, lo que la vuelve cada vez más superficial, por perder contacto con sus resortes más profundos: el centro formado por el piso pélvico, la musculatura abdominal profunda y la lumbo-sacra:

-En la inspiración: Se instala una modalidad inspiratoria forzada, provocando el ingreso del aire con cierre de faringe y ascenso de laringe.

-En la espiración: el acortamiento determina que tanto la espiración como el sonido emitido, carecerán del impulso que naturalmente otorga ese centro.

-En la emisión propiamente dicha: Los bloqueos energéticos con los que el ser humano convive aparecen como trabas en el momento de la emisión vocal: Tengamos en cuenta que la laringe por su naturaleza de órgano móvil y por tener una vinculación directa o indirecta prácticamente con todo el cuerpo, es sumamente vulnerable ante la influencia de algunos grupos musculares.

Podemos decir que el proceso de conformación de la verticalidad, y del esquema corporal, coincide con la conformación del esquema respiratorio y fonador.

b.- En la evolución humana:

Sabemos que en el hombre primitivo, la laringe se originó en la vía digestiva, de la cual se

fue diferenciando progresivamente, primero como órgano de protección de las vías aéreas inferiores y luego como órgano específico de la comunicación.

Esta pertenencia histórica de la laringe al aparato digestivo deja una secuela interesante: ambas vías, digestiva y respiratoria, se cruzan por encima de la laringe, en la faringe media, lo que permite que podamos respirar (o fonar) y deglutir, con intervención prácticamente de los mismos músculos, que trabajan en forma específica para cada función, pero siempre en forma excluyente: podemos respirar (o fonar), o deglutir, pero nunca al mismo tiempo.

En la deglución la faringe superior se cierra, la laringe sube, la epiglotis cierra el paso hacia las vías respiratorias y toda la faringe se contrae.

En la emisión de la voz, lo fundamental es el descenso laríngeo y la liberación de su musculatura intrínseca, lo cual se produce por la apertura de la faringe a través de la acción de los músculos depresores, y la soltura de la base de la lengua.

Podemos observar que si bien ambas funciones son ejercidas por la misma musculatura, ésta, en lo específico, trabaja en forma opuesta, en uno y otro caso.

Siendo la especificidad funcional de la laringe el fruto de siglos de evolución, y dado que la programación de la musculatura en relación a la función digestiva es mucho más antigua, la programación digestiva siempre tendrá preponderancia sobre la fonatoria, es decir que el individuo, ante lo desconocido (no solo situaciones límites o estresantes, simplemente en el hecho mismo de explorar y ejercer su propia vocalidad), va a tender a responder instintivamente desde la programación digestiva, porque es la más profundamente arraigada en su cerebro.

A partir de todos los aspectos mencionados, la técnica vocal debe encontrar la forma de reemplazar esas conductas instintivas por nuevos comportamientos, provenientes del campo racional.

Solamente partiendo de esta premisa, podremos ir construyendo una vocalidad absolutamente plena, libre de trabas y de recursos artificiales que ocultan las verdaderas falencias.

PROPUESTA DE RECURSOS TÉCNICOS:

A la luz de lo expuesto, podemos pensar en la aplicación de determinados recursos técnicos que nos permitan:

- 1.- Trabajar en forma coordinada respiración, sonido y verticalidad ya que constituyen en sí misma una unidad.
- 2.- Lograr la restitución de la conexión con el centro de gravedad del cuerpo, como determinante de la profundización y liberación respiratoria
- 3.- Cultivar una modalidad inspiratoria disociada de la parte superior del cuerpo, lo cual permitirá además de la disolución de bloqueos, una completa liberación de la laringe.

4.- Percibir el momento de la inspiración como el momento en que se prepara el instrumento: En ese momento, la musculatura constrictora faríngea debe relajarse, del mismo modo que suavemente la base de la lengua, para colaborar con el descenso laríngeo y la apertura máxima del vestíbulo.

5.- Desarrollar el apoyo vocálico como fuente de potencia, impulso y sostén de la emisión.

6.- Estabilizar la emisión en función de una colocación equilibrada y permanente, sobre la cual se puedan trabajar distintas formas de impostación

Más allá de las distintas segmentaciones por todos conocidas, que nos permiten el reconocimiento y estudio de nuestro mecanismo de producción de la voz, y de considerar que todo nuestro cuerpo puede considerarse instrumento de la misma, me resulta muy útil visualizar nuestro sistema fonador como una totalidad cilíndrica, que ocupa el eje central del cuerpo mismo, a la manera de un tubo alargado, amplio y profundo que conecta el piso pélvico con las vías aéreas superiores, específicamente, con la zona de colocación de la voz, o “línea media”

Esta idea del cilindro interior tiene la capacidad de generar en quien la practica, la percepción de todo el sistema fonatorio de un modo unificado, y de ese modo responder a nuestra primera premisa de trabajar en forma coordinada respiración, sonido y verticalidad:

Antiguamente, para nuestros ancestros cuadrúpedos, la función respiratoria se veía favorecida por la fuerza de gravedad, que permitía que el aire ingresara con un mínimo esfuerzo torácico, liberando la musculatura postural.

Con el advenimiento de la postura erecta, esto se modifica rotundamente: gran parte de la musculatura está preparada para contribuir a mantener función respiratoria, y además, la apertura y el ascenso de las costillas aparecen como un elemento propio del ser bípedo, identificándose la musculatura respiratoria con la postural.

EJEMPLOS DE EJERCICIOS BÁSICOS:

1, 2, 3.- Coordinar respiración, postura y sonido: ejercicio de profundización y liberación respiratoria:

* Solo respiración:

- a.- Piernas abiertas, posición erguida, cómoda, buscando una verticalidad flexible
- b.- Ejerciendo una presión positiva desde la zona abdominal baja, exhalar completamente todo el aire posible, en forma de calor, en actitud de apertura interior, procurando expandir la faringe, soltando la base de la lengua y buscando lograr un vacío completo.
- c.- Mantener unos instantes el vacío, y sin modificar la posición de la garganta ni de la boca, que deben permanecer abiertas; simplemente soltar la musculatura abdominal contraída: El centro respiratorio envía en esos momentos una orden a los músculos respiratorios: “aumentar el

volumen torácico en todas las direcciones”. El diafragma aumentará el volumen del tórax hacia abajo, produciéndose una presión pulmonar negativa que posibilita el ingreso del aire sin esfuerzo de la laringe ni de los músculos del tórax. (Funciona como una bomba de vacío)

d.- Se debe concentrar la mente en el trabajo del diafragma y de los músculos abdominales solamente, disociándolo del impulso que se produce también en la parte superior del tórax.

* Respiración y postura:

Una vez que se domina esta forma de trabajar el flujo de aire, le agregamos una flexión de piernas en el momento de la inspiración, llevando el peso del cuerpo hacia la zona abdominal baja.

Esto permite percibir la presión que, al descender, ejerce el diafragma sobre el piso pélvico, lo que provoca su contracción.

Al mismo tiempo que se flexionan las piernas, se deja caer suavemente la cabeza hacia adelante, curvando los hombros, desprovistos de toda contracción muscular propia de la posición erguida forzada.

Desde esa posición de semi cuclillas con inclinación del tronco, que deberá mantenerse unos instantes, buscamos recuperar la posición erguida mientras se produce la exhalación, con la sensación de ir construyendo la posición del cuerpo en etapas: desde el piso pélvico hacia arriba, estirando suavemente la espalda y desplegando la musculatura torácica lentamente mientras el aire sale.

La cabeza llega a su posición final sin esfuerzos, como resultado del movimiento.

* Respiración, postura y sonido:

A todo lo anterior, en el momento de la exhalación, emitimos un sonido percibiendo que nace en la zona abdominal y al mismo tiempo que resuena en todo el cilindro interno, se coloca suavemente en la línea media.

El ejercicio descrito permite recuperar el centro de gravedad de nuestra respiración y de nuestra emisión (centro aliento-sonido), y al mismo tiempo, el centro de gravedad postural. También permite ir encontrando el propio eje vertical de nuestro cuerpo si forzar la postura erguida.

4.- Percibir el momento de la inspiración como el momento de preparación del instrumento:

Teniendo en cuenta que la óptima emisión proviene de una laringe libre y suelta, en su posición natural, es decir “colgada”, y no rigidizada por efecto de verse involucrada en una inspiración forzada, por el efecto a su vez, de una posición vertical mal construída, es necesario que en la inspiración se diluyan todas aquellas tensiones que puedan estarla afectando, y al mismo tiempo se produzca una correcta ubicación muscular faringo- laríngea, entrenando los músculos depresores laríngeos.

Para esto, me resulta conveniente visualizar tres aperturas:

- a.- Durante la inspiración, concentrarse en la base de la lengua y su contacto con la laringe (parte delantera del cuello), buscando la libertad muscular total de este sector, percibiendo la laringe como “suspendida” (1ra. apertura). Esto se logra haciendo descender suavemente la lengua en la zona del “Istmo de las fauces”, lo que también determina un espacio mayor a la altura de la orofaringe, dando la sensación de ventilación por detrás de la lengua (2da. apertura).
- b.- En el mismo momento (inspiración) trabajar la sensación de apertura de toda la parte interna de la nariz incluyendo el cávum, percibiendo cómo, por efecto de las dos aperturas anteriores, se produce la expansión de la rinofaringe (3ra. Apertura).
- c.- En el momento de la exhalación, mantener estas posiciones de expansión y aquietamiento.
- d.- Lo mismo es aplicable al momento de emitir.

5.- Desarrollar el apoyo vocálico como fuente de potencia, impulso y sostén de la emisión:

Una vez que se ha internalizado la respiración profunda, y se ha logrado dissociar el impulso respiratorio, haciendo que solo trabaje la parte inferior del sistema, tal como se ha explicado, es necesario desarrollar un tipo de respiración que nos permita sostener la emisión; como sabemos, este tipo respiratorio es el costo-diafragmático-abdominal.

- a.- Vivenciando la inspiración como he descrito, deberemos ahora concentrarnos en que, además de la expansión descendente que produce el diafragma, lo cual permite la inspiración puramente abdominal, se produzca la expansión torácica a la altura de las costillas flotantes. (Respiración costal).
- b.- Una vez tomado el aire (con dirección vertical y horizontal, siguiendo el contorno de las costillas), debemos vivenciar la retención del aire que, de modo natural, se produce inmediatamente después de inspirar, y reforzar esta retención con un suave bloqueo producido por los músculos abdominales a la altura de esas costillas, por debajo del esternón. Esto nos permite construir la columna de aire.
- c.- Por debajo de este depósito de aire que hemos construido a la altura de las costillas,, debemos producir suavemente, desde el centro aliento-sonido, incluyendo el piso pélvico, una fuerza concéntrica ascendente que presione hacia arriba por debajo del depósito de aire.
- 4.- Al mantener el aire retenido en esta zona, se mantiene también armada la columna de aire, y esa fuerza vertical ascendente generará un impulso que otorgará potencia, vitalidad, sostén y direccionalidad a nuestro sonido.

Con esta práctica poco a poco se debe ir logrando una conciencia de cantar sobre el aire retenido en la columna de aire, desterrando la falsa imagen del aire que asciende por la tráquea y se va transformando en sonido a medida que atraviesa la glotis.

6.- Estabilizar la emisión a partir de una colocación equilibrada y permanente sobre la cual se

puedan trabajar distintas formas de impostación:

Para que el impulso proveniente del apoyo vocálico sea efectivo, y pueda reemplazar los impulsos provenientes de los músculos del tórax y de la laringe misma, el mecanismo del apoyo se completa con la colocación del sonido: Esto significa equilibrar la emisión a partir del uso técnico de la zona de resonancia que llamamos “línea media”, formada por debajo por el paladar duro, y por arriba por el piso de la nariz, y zona facial ósea aledaña.

Este plano óseo, es la zona que debemos hacer vibrar con nuestro sonido, exacerbando su resonancia a fin de lograr allí la estabilización de la emisión.

Apoyo y colocación trabajan complementariamente: El primero es una acción muscular que se basa en el impulso ascendente ejercido hacia el aire retenido y el segundo es una acción vibratoria y articuladora, que se logra a partir del reciclaje vibratorio producido por el efecto de la impedancia proyectada sobre la laringe, proveniente de la resistencia que oponen al sonido las partes óseas trabajadas.

Teniendo un mayor conocimiento de los extremos del instrumento podemos establecer las bases de la colocación a partir de ejercicios que utilicen consonantes como la M, N, P, PR, BR, R, T y todas las vocales, en melodías cortas, arpeggios, escalas, distintos intervalos, etc., buscando básicamente la sensación de plenitud proveniente de una laringe que realiza su trabajo sin sobreesfuerzos, en una interacción permanente con el apoyo y la colocación.

CONCLUSION:

Esta breve exposición de conocimientos teóricos y recursos prácticos en relación al Canto, tiene una finalidad: poner al servicio del Director de Coros una serie de elementos básicos que le permitan cuidar su instrumento, es decir, cuidar al coro.

Cuando hablamos del coro como instrumento, y remitiéndome a las palabras que inician este trabajo, hablamos de individualidades con características, posibilidades y necesidades únicas no solo en lo vocal, sino en lo personal, en lo corporal, en lo psicológico.

Considero fundamental que el director de coros se compenetre con todos estos aspectos de cada uno de los integrantes de “su instrumento” y encuentre el camino metodológico adecuado para lograr en cada coreuta un mayor bienestar al cantar, y por lo tanto, mayores tiempos de concentración y mejor trabajo sobre las obras.

El coreuta es un músico que deposita en el director su confianza y su deseo de cantar. Abre su ser a la música y se expresa con su voz bajando todas las defensas y entregándose al director, por eso es de suma importancia el cuidado y la consideración que este tenga hacia cada uno de ellos.

Mi experiencia como cantante me ha permitido trabajar con gran cantidad de directores

de todo el país, y he podido observar que algunos gestos característicos pueden tener una repercusión negativa en el coreuta.

La idea de lograr una mayor plenitud y desarrollo vocal en forma individual, dentro del coro, puede llevarse a cabo aún trabajando vocalmente en forma grupal, si quien tiene a su cargo esa tarea cultiva la premisa de considerar las individualidades en todos sus aspectos.

Es importante tener presente que realizar el trabajo vocal en forma grupal, permite el desarrollo de la percepción auditiva del resto del grupo mientras se está emitiendo, es decir, se produce una interacción vocal y auditiva entre coreutas.

Descreo absolutamente de la aplicación de “recetas” en búsqueda de una sonoridad determinada, ya que esto implica, en muchos casos, renunciar a la propia identidad vocal por parte de cada coreuta, para “fingir” un tipo de emisión o una sonoridad que no le son propios. Por eso creo que el director, antes de pensar en un tipo de sonoridad preestablecido, debe investigar con qué sonoridad real cuenta, y a partir de allí, establecer una línea de trabajo no invasiva respecto de la naturaleza vocal de cada integrante, preguntándose cómo le afecta al cantante cada forma de emisión, respiración, gestualidad, etc.

También debe organizar los ensayos desde el punto de vista vocal, del modo menos cansador posible, teniendo en cuenta que, más allá de los recursos técnicos que puedan aplicarse, el coreuta está trabajando con el cuerpo, es decir que el cansancio aparece; evitar las repeticiones innecesarias, que en muchas oportunidades, van desgastando la energía física y mental, produciendo fatiga, y provocando la pérdida del gusto por la obra.

Por otra parte creo que el director debe tener profundos conocimientos acerca del Canto como disciplina, la cual constituye en si misma un campo tan vasto como el de la Dirección Coral.

Si esto no fuese posible, lo ideal es que un profesional especializado trabaje este aspecto con el coro, pero siempre en estrecha colaboración, para que este pueda compenetrarse de sus búsquedas con el grupo, su metodología, y reciba precisiones acerca de cómo abordar la problemática de cada coreuta.