

Primer Encuentro de Formadores de Adultos Mayores

Sistematización de Prácticas Educativas con Mayores

Título: “Desarrollo corporal-vocal de la voz cantada”

Autora: Alejandra Juncosa (cantante y fonoaudióloga)

Institución: Aulas para el Tiempo Libre. Facultad de Artes. UNCuyo. Mendoza

Área temática: Artístico-Expresiva

Fundamentación

El *desarrollo corporal-vocal* implica un entrenamiento integral de postura, respiración y emisión como base de la preparación vocal para el canto coral.

Dicho entrenamiento se realiza en forma progresiva en el transcurso de una clase, partiendo de un equilibrio postural corporal, para llegar luego a vivenciar la respiración y por último la emisión a través de vocalizaciones y el abordaje del repertorio musical. Las funciones que se ejercitan tienen un carácter acumulativo en el proceso de entrenamiento, buscando la persistencia de los aspectos que se trabajaron al inicio de la sesión, cuando se está finalizando la misma, y especialmente cuando se canta el repertorio.

En esta metodología está presente la idea de un sujeto-cuerpo-voz que hace las veces de instrumento musical puesto al servicio del canto coral. Esto induce a los coreutas a despojarse de posturas y actitudes habituales, que no benefician el canto, adoptando las de un personaje “cantante” (al menos durante los ensayos y presentaciones del coro).

La efectividad del trabajo corporal-vocal reside en que se favorecen respuestas fisiológicas reflejas del organismo humano, que resultan ampliamente beneficiosas para el desarrollo vocal. A continuación se citan algunos ejemplos que ilustran dicha afirmación:

*El equilibrio postural que brinda una relación armoniosa entre los diferentes ejes corporales (pies-columna vertebral-cadera-hombros-cabeza) favorece un aumento del tonismo muscular en la zona abdominal, que a su vez estimula la expansión costal durante la respiración.

**El equilibrio postural entre cuello, cabeza y mandíbula facilita la apertura bucal, el descenso de laringe y la ubicación de lengua adecuados para producir el reflejo de bostezo. Esto produce un aumento del espacio intraoral y favorece la emisión de una “voz redonda”, en la cuál se mezclan frecuencias resonanciales agudas y graves, y se genera un timbre vocal capaz de homogeneizarse con otras voces. De esta forma las voces individuales se fusionan para crear el sonido grupal del coro.

***Existen grupos musculares que interactúan en forma sinérgica para lograr una función determinada. Es de esta manera que podemos lograr la “sensación de bostezo” por diferentes vías, realizando simultáneamente un movimiento de apertura bucal relajada y:

- 1- abriendo las narinas u orificios nasales o;
- 2- accionando el músculo frontal al levantar las cejas o;
- 3- abocinando los labios o;
- 4- realizando los tres movimientos antedichos en forma conjunta.

Es posible realizar sutiles modificaciones del timbre vocal del coro en relación con el carácter de la obra musical, beneficiando la expresividad artística. La acción sincronizada de los músculos de la mímica en la construcción de un gesto específico, asociada con la vivencia de la emoción que subyace el carácter de la música (alegría, tristeza, furia, etc.) predispone a una respuesta orgánica-vocal que da como resultado diferentes timbres vocales: en un carácter alegre un “timbre brillante”, en el triste un “timbre apagado” o en la furia un “timbre brillante e incisivo”.

El trabajo integrado de cuerpo y voz no sólo facilita el logro de resultados estéticos sino que brinda un marco propicio para el uso saludable de la voz.

Objetivos mediatos

- Apreciación del goce que produce el encuentro con la propia voz y el canto grupal.
- Desarrollo de la autoconciencia corporal-vocal a través de una mirada reflexiva del propio cuerpo.
- Desarrollo de cualidades estéticas de la voz cantada en función de la actividad coral.
- Promover cambios de hábitos a favor de la salud vocal y corporal general.
- Autovaloración de las producciones vocales individuales y reconocimiento de la riqueza de su aporte al coro.

Objetivos inmediatos

- Desarrollar una técnica vocal con un enfoque integral corporal-vocal.
- Lograr un sonido vocal grupal homogéneo, que se adapte a los requerimientos estéticos del repertorio musical.
- Identificar las dificultades individuales de los coreutas e implementar estrategias para su desarrollo.
- Desarrollar una actitud corporal-vocal-psicológica que favorezca el encuentro con el público y la expresión artística en el escenario.

Metodología

El trabajo de desarrollo corporal-vocal se realiza a partir del año 1997 en las Aulas para el Tiempo Libre.

Las clases se realizan en forma grupal, con una duración aproximada de treinta minutos y una frecuencia de dos veces por semana, previo al ensayo del repertorio. En situaciones de concierto se realiza un trabajo corporal-vocal de pre-calentamiento, antes de cantar.

Se implementan evaluaciones diagnósticas y de seguimiento individuales.

La *evaluación diagnóstica* se lleva a cabo al iniciar el ciclo lectivo, y tiene por finalidad delinear el perfil corporal-vocal del coreuta, mediante la observación de determinadas conductas corporales-vocales.

Las *evaluaciones de seguimiento* se realizan después de completar las evaluaciones diagnósticas y pueden ser individuales o en grupos pequeños de dos o tres personas. Se emplea como recurso el repertorio musical que esté estudiando en ese momento el coro, para observar las dificultades de los coreutas al cantar. En esta instancia se hace una devolución individual a través de indicaciones de ejercitación sugerida para superar las dificultades.

La ejercitación comprende los siguientes *contenidos*: postura corporal general en posición parado y sentado, postura de la boca, tipo y modo respiratorio, apoyo vocal discontinuo y continuo, resonancia vocal, extensión y tesitura de la voz, dicción y afectos vocales.

Se tiende al equilibrio postural como resultado de la relación armónica entre los diferentes ejes corporales, los cuáles se encadenan entre sí para construir la postura de un sujeto. La *postura corporal* sugerida para facilitar la emisión vocal consiste en una separación de las pies a la altura de la separación de los hombros, la sensación de descarga del peso del cuerpo en los pies, una leve flexión de rodillas, cadera y hombros centrados, cuello relajado, cabeza centrada, mandíbula relajada y ojos mirando en dirección a la línea del horizonte.

Las tendencias posturales habituales, que evidencian un desequilibrio postural, se caracterizan por una escasa sensación de asentamiento de los pies en el suelo, hiperextensión de rodillas, anteroversión de cadera y hombros, aumento de la tensión muscular cervical, cabeza adelantada e inclinada hacia arriba, aumento de tensión en músculos mandibulares y consecuentemente una alteración de la postura de la laringe y del funcionamiento de la musculatura orofacial.

En cuanto al *trabajo respiratorio* se favorece la inspiración nasal y bucal silenciosa y la concentración del aire inspirado en el espacio respiratorio medio, que implica la expansión costal. El *apoyo vocal* se realiza a partir de mantener la expansión costal durante la emisión vocal. Este hecho genera un aumento de la presión del aire sonoro que se espira, requerimiento fundamental para lograr una emisión vocal saludable y con amplias posibilidades de desarrollo de la extensión tonal.

Ese sonido que se genera con apoyo se encuentra con las cavidades de *resonancia* adquiriendo su timbre vocal. Se facilita la formación de una “voz redonda” mediante una apertura de la boca relajada y una elevación intermedia del velo del paladar, situaciones que provocan un descenso de la laringe, y que en forma conjunta propician un aumento del espacio intraoral.

A la emisión vocal deben integrarse una adecuada postura corporal general y de la boca y el manejo respiratorio. En las vocalizaciones se coordina la emisión con la postura y la respiración, y es posible observar un enriquecimiento vocal como resultado de estas sinergias. Se emplean fonemas que facilitan distintos aspectos de la emisión. Asimismo se incluye la dicción de la palabra y la vivencia de afectos vocales, elementos indispensables en la interpretación del repertorio musical.

El entrenamiento corporal-vocal es una propuesta cuya secuencia planteada con una complejidad progresiva (de trabajo postural, respiratorio y de emisión) posibilita la automatización de conductas vocales que serán aplicadas posteriormente en el abordaje musical.

En las clases se emplean diversos recursos como la ejecución de actividades con el propio cuerpo; automasajes, dar y recibir masajes; emisiones vocales espontáneas sin pauta de un tono determinado; emisiones vocales a una, dos o tres voces; emisiones de sonidos articulados en diferentes idiomas; etc..

Resultados

En esta experiencia una parte de los resultados son artísticos musicales y la mejor forma de apreciarlos sería escuchando el coro.

La propuesta artística del coro implica un alto grado de compromiso por parte de los coreutas. Desde lo vocal específicamente se requiere una “postura activa” que resulta indispensable en el proceso de construcción corporal-vocal. Dicha solicitud encuentra resistencias en algunas personas que buscan en el canto coral sólo una posibilidad de socialización. Asimismo el ejercicio de mantener posturas corporales muy diferentes a las habituales ocasiona incomodidad física, que debe ser tolerada hasta lograr la acomodación músculo-esquelética necesaria. Sin embargo a pesar de los malestares aparecen otros beneficios como el de cantar frases musicales sin sentir las deficiencias respiratorias, lograr cantar tonos agudos, realizar dinámicas de intensidad, entre otros. Y la posibilidad de disfrutar cantando una obra coral lograda, vale la pena los sacrificios.

Las exigencias que se plantean en el trabajo pueden justificar que del 100% de las personas que ingresan al coro cada año (la mayoría sin experiencia coral) sólo perduran un 50% aproximadamente. Asimismo el elenco tiende a mantenerse estable a través de los años, lo cual favorece el crecimiento vocal y musical.

Desde su creación han participado sólo mujeres, algunos hombres participan del “taller de canto”, que es la instancia previa para ingresar al coro. Pero hasta no reunir un grupo de hombres no se pueden incorporar las cuerdas masculinas.

El coro realiza diversas actuaciones a lo largo del año en diferentes espacios como iglesias, teatros, y salas de Mendoza y de otras provincias.

La mayoría de los coreutas demuestran interés y entrega en el entrenamiento corporal-vocal, que se evidencia principalmente por la asistencia a las clases y por las inquietudes que surgen a partir de las dificultades en el repertorio y la búsqueda de soluciones a través de la técnica vocal. Se observa una prevalencia en el grupo de la necesidad de realizar el entrenamiento previamente al ensayo musical y a los conciertos.

Desde el punto de vista técnico los coreutas están automatizando habilidades corporales-vocales que dotan de belleza estética a su voz y favorecen las producciones musicales del coro. Sus voces logran estar al servicio del repertorio que interpretan. Entre dichas habilidades se pueden destacar el control postural, el dominio de la respiración, el manejo de la impostación vocal y la homogeneidad tímbrica grupal..

El encuentro entre las voces para crear un mensaje artístico musical único genera alegría, sentido de integración y comunicación entre los participantes. Este hecho es posible de entender si uno ha formado parte de dicha experiencia. Por ello a quienes lean estas líneas los invito a ser parte de un coro y disfrutar del canto grupal.

Contribución a la práctica educativa con mayores

En la práctica del desarrollo corporal-vocal se tienen en cuenta características biológicas de las mujeres adulto mayores relacionadas con la fisiología de la fonación, que delimitan un perfil vocal específico.

La mujer posmenopáusica presenta una deficiencia estrogénica que puede hacer sentir su influencia sobre la laringe y la voz. Este fenómeno es más evidente en las cantantes, que acusan dificultad para emitir agudos, tendencia a bajar el tono y opacamiento del timbre. Así mismo se observa un descenso de dos a cuatro tonos en la voz cantada, disminución de la intensidad, dificultad en la mezza-voce y exceso de vibrato.

El sistema respiratorio evidencia un endurecimiento de la caja torácica por osificación de los cartílagos costales y aumento de la rigidez en las articulaciones, asociado a un descenso del tonismo muscular y pérdida de elasticidad en la mucosa respiratoria.

La estructura de la cuerda vocal sufre cambios que afectan la lámina propia en sus tres capas. La capa superficial se vuelve edematosa, más gruesa y más rígida. La capa media denota pérdida y atrofia de las fibras elásticas y se hace más delgada; y la capa profunda se observa más gruesa y puede presentar fibrosis. El músculo vocal tiende a una moderada atrofia.

El entrenamiento corporal-vocal permite lograr:

- *brillantez del timbre vocal* a través de la ejercitación de posturas de resonadores y emisiones con fonemas que facilitan la concentración del sonido en el Punto de Maurán;
- *manejo de intensidades y control del vibrato* mediante el empleo de un adecuado apoyo vocal, que posibilita un aumento de la intensidad a expensas del incremento de la tensión abdominal;
- aumentar la *flexibilidad en la caja torácica* con los ejercicios de gimnasia respiratoria que asocian movimientos de los brazos y respiración;
- aumentar el *tonismo muscular* de la cuerda vocal con las emisiones vocales que se realizan durante la vocalización y la interpretación del repertorio.

El trabajo corporal-vocal enriquece la autoconciencia corporal, a través de una mirada reflexiva de uno mismo, poniendo de manifiesto las posibilidades y debilidades y sugiriendo una vía de desarrollo.

Por otra parte la actividad artística-coral promueve una conexión con la propia sensibilidad y facilita el encuentro entre personas y las relaciones humanas, constituyéndose en un espacio de contención afectiva.

Ficha técnica de observación del video

Posición parado

- Asentamiento de pies
- Elongación de columna vertebral anterior y laterales.
- Movimiento circular de pelvis
- Movimiento circular de hombros
- Elongación de tórax
- Relajación de cuello
- Movimiento de apertura bucal

Posición sentado

- Tonificación de musculatura abdominal, sin emisión y con emisión de fonemas “PS” en forma entrecortada.
- Inspiración nasal y bucal silenciosa, con expansión costal y emisión del fonema “S” en forma continua.
- Facilitación del reflejo del bostezo.
- Vocalización:
 - *Emisión de la sílaba “JIP” en grados conjuntos. (Apoyo vocal entrecortado)
 - *Emisión de vibración de labios sonora en grados conjuntos. (Apoyo vocal entrecortado-relajación de labios)
 - *Emisión de la sílaba “PI” en grados conjuntos. (Apoyo vocal continuo-Resonancia en Punto Mauran)
 - *Emisión de “MUOA” en grados disjuntos por terceras descendentes. (Apoyo vocal continuo-Impostación de vocales)
 - *Emisión de “JO” en grados disjuntos por octavas. (Apoyo vocal entrecortado- Impostación en falsete)
 - *Emisión de frases melódicas con las palabras “alegría”, “furia” y “melancolía”, estimulando el canto de matices tímbricos-afectivos.