

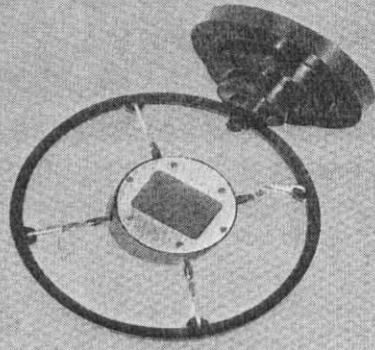
Ningún libro o profesor pueden transformar a un talento medio en un Caruso o una Barbra Streisand: la cualidad de estrella y la sensibilidad musical no pueden enseñarse. Sin embargo, hay muchas verdades fundamentales sobre el canto, fáciles de entender en su mayor parte, que pueden contribuir a mejorar y desarrollar su actual capacidad para el canto.

Cómo cantar demuestra que todo el mundo puede desarrollar una buena técnica vocal. Esta obra le permitirá conocer todas las claves de ese instrumento musical tan adaptable: la voz humana, que, aunque con limitaciones, como otros instrumentos, en cambio, cuenta con la gran ventaja de que todos podemos disponer de él libremente.

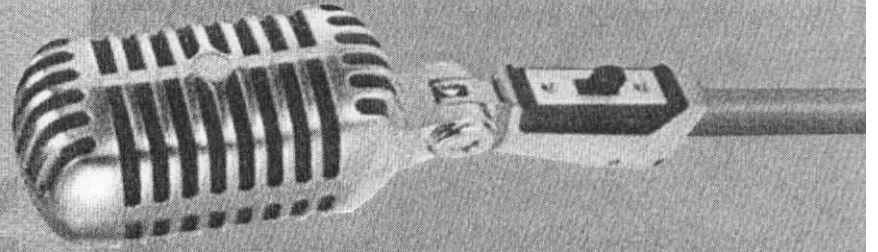
Gracias al lenguaje sencillo, los diagramas y dibujos explicativos, una variedad de ejercicios a diferentes niveles, así como una práctica regular de 30 minutos diarios, aprenderá los principios y los métodos prácticos esenciales para el cantante, incluyendo los secretos de una mejor respiración, de producción de la voz, articulación y entendimiento general del canto para cualquier estilo y nivel, desde el pop a la ópera.

Un libro que le ayudará a reconocer lo que es cantar bien, eliminar sus fallos y desarrollar la fuerza vocal que usted posee.

Graham Hewitt reúne la inusual combinación de estar cualificado para escribir sobre canto tanto desde el punto de vista académico como del práctico. Diplomado en música y profesor de canto en la Birmingham School of Music, ha formado parte de diversos coros como bajo, y ha cantado tanto solo como en grupos profesionales. Ha actuado en televisión y radio, en conciertos en directo, y ha grabado en Gran Bretaña y Europa.

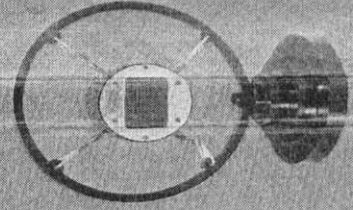


cómo



GRAHAM HEWITT

EDAF



EDAF

**COMO
CANTAR**



EDAF

MADRID - MÉXICO - BUENOS AIRES - SAN JUAN - SANTIAGO - MIAMI

COMO CANTAR

Graham Hewitt

Ilustraciones de Shirley Bellwood

Revisado por D. JOAQUIN FERNANDEZ PICON

Profesor de Música

En la notación musical internacional, las siete notas de la escala son cada día más representadas por las siete primeras letras del alfabeto, notación que hemos adoptado en la creencia que facilitará el aprendizaje.

Para mayor claridad, damos a continuación las equivalencias entre letras y notas:

A	significa	La
B	—	Si
C	—	Do
D	—	Re
E	—	Mi
F	—	Fa
G	—	Sol

Título del original inglés:
HOW TO SING

© De la traducción: Rafael Lassaletta
© 1979. By Graham Hewitt
© 1986. De esta edición, Editorial EDAF, S. A., para la edición en español por acuerdo con
HAMISH HAMILTON LTD, Londres (Inglaterra)

Editorial EDAF, S. A.
Jorge Juan, 30, 28001 Madrid
<http://www.edaf.net>
edaf@edaf.net

Ediciones-Distribuciones Antonio Fossati, S.A. de C.V.
Sierra Nevada, 130 - Colonia Lomas de Chapultepec
C.P. 11000 México, D.F.
edafmex@edaf.net

Edaf del Plata, S. A.
Chile, 2222
1227 Buenos Aires (Argentina)
edafdelplata@edaf.net

Edaf Antillas, Inc.
Av. J. T. Piñero, 1594 - Caparra Terrace (00921-1413)
San Juan, Puerto Rico
edafantillas@edaf.net

Edaf Antillas
247 S.E. First Street
Miami, FL 33131
edafantillas@edaf.net

Edaf Chile, S. A.
Huérfanos, 1178 - Of. 506
Santiago - Chile
edafchile@edaf.net

Queda prohibida, salvo excepción prevista en la ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con la autorización de los titulares de propiedad intelectual. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal). El Centro Español de Derechos Reprográficos (CEDRO) vela por el respeto de los citados derechos.

4.ª edición, noviembre 2006

Depósito Legal: M. 46.517-2006
ISBN: 84-14-1483-1

PRINTED IN SPAIN

IMPRESO EN ESPAÑA

Anzós, S. L. - Fuenlabrada (Madrid)

A Rebeca, Joe, Mary y Sally

Contenido

	Págs.
Introducción	11
1. La respiración profunda: para el canto y para tener buena salud	13
2. Control de la respiración... o control del aire que se escapa	18
3. Postura... o forma del cuerpo	23
4. Ataque y terminación de la nota	25
5. Hacia el canto olímpico	37
6. La articulación	53
7. Sesiones de ensayo. Cómo practicar	69
8. Fallos vocales: los malos hábitos y el modo de superarlos	81
9. Leer música	88
Coda	103
Terminología musical	105

Introducción

No hace mucho tiempo, un amigo me comentaba que estaba buscando un buen profesor de canto. Durante los últimos años había probado con varios, algunos de ellos muy caros, pero ninguno fue capaz de «entender» su voz, con el resultado de que se sentía confuso con respecto al «modo correcto de cantar», y había realizado pocos progresos o ninguno.

Mi experiencia fue muy similar al principio. Durante quince años di clases con muchos profesores, algunas veces durante largos períodos, y aunque mis estudios no eran una completa pérdida de tiempo, todo lo que aprendí lo podría haber adquirido en unas docenas de lecciones y sin la oscura terminología que tuve que sufrir mientras tanto.

Leer sobre el canto es probablemente menos útil. De los libros que he podido encontrar y leer, sólo unos cuantos me han servido de ayuda, mientras que han sido muchos los que me han transmitido inseguridad con respecto a cómo mejorar mi canto.

Todos los libros disponibles contienen observaciones eruditas con respecto a la estructura de los órganos vocales, a la acústica y psiquiatría; son buenos para matemáticos o doctores, pero pocos de ellos contienen instrucciones claras y simples que ayuden al cantante.

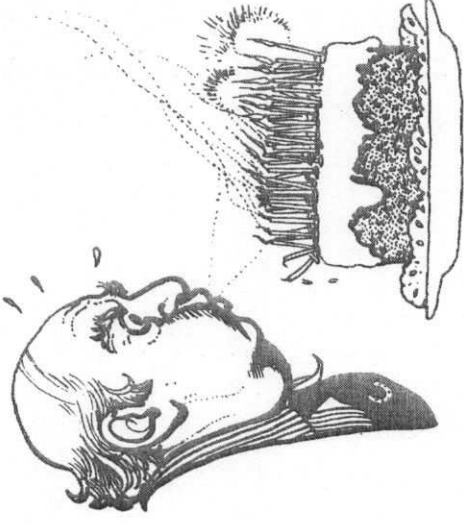
Ningún libro o profesor pueden transformar a un talento medio en un Caruso o una Barbra Streisand: la «calidad de estrella» y la sensibilidad musical no pueden enseñarse. Sin embargo, hay algunas verdades fundamentales sobre el canto, fáciles de entender en su mayor parte, que pueden ayudarlo a mejorar y desarrollar su actual capacidad para el canto; y este libro trata de clarificar y condensar la información útil en una forma que cualquiera pueda entender.

Si usted canta, o quisiera cantar, música pop, folklore antiguo, madrigales o revista; ya pertenezca a un grupo de rock, o a un coro de iglesia, a un cuarteto, o a una sociedad de ópera; tenga el grado de principiante, de aficionado o de profesional, y con cualquier edad, la *utilización* de este libro le ayudará a reconocer su valor para el canto, a eliminar sus faltas y a desarrollar la fuerza vocal que posee ya.

Como está escrito pensando en todos aquellos que cantan, quizá haya algunas páginas que no sean relevantes para determinados *estilos* de canto. Pero en algún lugar de este libro encontrará información concerniente a *su* voz y a *su* tipo de canto.

Su canto mejorará si lo intenta; observará la diferencia en pocas semanas.

GRAHAM HEWITT



1. La respiración profunda: para el canto y para tener buena salud

La mayor parte de los escritores y profesores de canto ponen un gran énfasis, que considero correcto, en la importancia de un estudio de la respiración y su control en las primeras etapas del curso de aprendizaje de canto. Se sabe que, ya en el siglo XVII, los famosos profesores italianos comprobaban la respiración de sus alumnos, creyendo firmemente que «quien respira bien canta bien».

Una técnica bien desarrollada de *control* de las inspiraciones y espiraciones es valiosísima para los cantantes y maravillosa para la salud general de cualquiera. Expandirá su pecho, aplanará los músculos caídos y corregirá su postura. Además, limpia los pulmones, reoxigena eficazmente la sangre y relaja cuando se está nervioso o tenso.

La respiración tiene tres aspectos que el cantante debe adquirir:

- 1) La capacidad de inspirar la mayor cantidad de aire;
- 2) La capacidad de hacer una buena respiración rápidamente;
- 3) Y lo más importante: la capacidad de controlar el escape de la respiración.

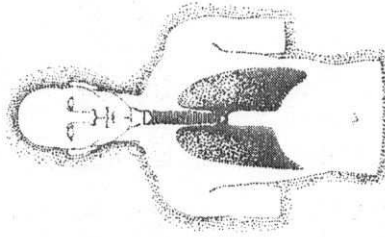
La respiración y el control de la respiración son dos estudios diferentes; los trataré, por tanto, separadamente, y en este breve capítulo hablaré del estudio simple de la respiración profunda.

LA RESPIRACION PROFUNDA O SUPERIOR

El volumen de aire necesario para mantener el cuerpo «en funcionamiento» cuando está relajado escuchando música o leyendo un libro es pequeño. Sólo se utiliza la parte superior de los pulmones, y la parte superior del pecho se mueve hacia arriba y hacia abajo lentamente. Sólo se toma la cantidad suficiente de aire para mantenerse normal; la respiración es superficial».

Como el cantante necesita mantener frases largas, a veces durante quince o veinte segundos, precisa obviamente de reservas considerables de aire, lo que sólo podrá conseguir utilizando *toda* la capacidad de los pulmones.

Es importante recordar que para dar a los pulmones una buena limpieza general, debe vaciarlos completamente (para desembarazarse del aire viciado y estancado), y llenarlos también completamente. Es necesario desarrollar la toma y expulsión *máximas* de aire, lo que puede aprenderse con un poco de paciencia y unas cuantas molestias en los músculos que no había utilizado hasta ahora.



Los pulmones tienen forma de pera: son más anchos en el fondo que en la parte superior. Todo el mundo utiliza las secciones superiores, más estrechas; pero las partes anchas del fondo se ejercitan en raras ocasiones. Para llenarlas completamente, habrá de concentrarse en la base de los pulmones, no en la parte superior del pecho. *No deben moverse los hombros.*

Para empezar, pruebe este ejercicio del siguiente modo:

De pie, con los dedos de ambas manos presionando los costados al nivel de la cintura, tome lenta y cómodamente una respiración profunda, concentrándose en llenar los pulmones desde el fondo. (Posiblemente descubrirá que respirar por la nariz permite una respiración más plena y profunda y que, además, calienta el aire, afectando así en menor grado a la garganta.) Piense en ello como una extensión de la respiración ordinaria: «sienta» como baja el aire hasta la parte inferior de sus pulmones.

Si lo está haciendo apropiadamente, sus manos se deslizarán hacia fuera, pues los pulmones se expandirán hacia abajo además de hacia los costados, y de ese modo los músculos de abajo se aplanan y son empujados hacia fuera. Dicho sea de paso, si ha tomado recientemente

una comida copiosa, su estómago lleno impide a esos músculos moverse con libertad y no podrá expandirlos fácilmente y sin experimentar una sensación de tirantez.

Si no está habituado a este tipo de respiración, quizá no sea capaz de una plena expansión en un principio. No he conocido a nadie que haya sido capaz de respirar profundamente en un primer intento, y a las mujeres parece resultarles más difícil. Pero llegará a hacerlo bien con paciencia y práctica. Finalmente, «sentirá» el modo correcto de hacerlo, y notará y verá el incremento de la expansión.

He aquí otros ejercicios que pueden servirle de ayuda.

Trate de tumbarse de espaldas para realizar los ejercicios de respiración. Cuando está tumbado de frente, la respiración es más profunda y puede sentir fácilmente los movimientos de los músculos.

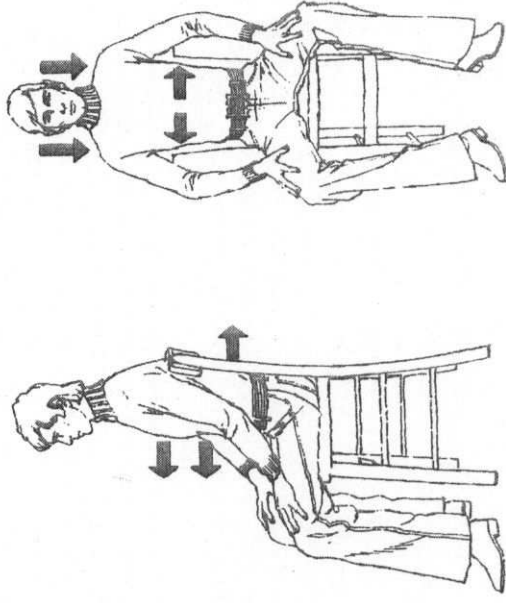
Otra cosa que sirve de ayuda es mantener un objeto pesado sobre el diafragma: utilice algo lo bastante pesado como para que levantarlo le suponga un esfuerzo, como un jarro de arena. Su respiración recaerá fácilmente sobre el lugar adecuado.

Tenga en cuenta que la expansión de los pulmones y espacios intercostales no se produce tan sólo en la parte delantera del cuerpo: es *todo* el pecho el que se mueve desde la cintura para arriba, tanto en la espalda como en los costados.

He aquí un ejercicio que me parece muy útil, pues pone de relieve esta expansión global. Cuando lo haga, piense en cómo un globo se expande en todas direcciones.

Siéntese sobre una silla firme de respaldo recto, deje los brazos sueltos y separe los codos de los costados del pecho. Sin mover los hombros ni separar la espalda de la silla, tome una respiración larga y profunda desde el fondo de los pulmones. Trate de expandirlos de forma que su espalda se hinche y presione contra la silla. Con este ejercicio se establece rápidamente la sensación de expansión en la cintura y espalda mientras está inspirando.

Tanto más durante la *toma* máxima de aire.



La respiración profunda implica también la *salida* máxima de aire, y aquí es donde empieza el dolor.

Es un hecho sabido que al vaciar por completo los pulmones eliminamos el aire viciado del fondo de los mismos, haciendo que el aire nuevo y limpio reoxigene todos los tejidos pulmonares. Hablando en términos estrictos, esto pertenece al tema de la salud pulmonar y no al estudio del canto (pues nadie canta hasta el punto de agotar la respiración). Sin embargo, los músculos implicados en la exhalación máxima también se utilizan en el control de la respiración, motivo por el cual deberemos echar un vistazo a la capacidad de respiración.

De pie, y tras haber tomado una inspiración completa, empiece a exhalar *lentamente* el aire. Cuando sus pulmones estén medio vacíos, tomará automáticamente otra inspiración. Sin embargo, sus pulmones no se habrán vaciado por completo, y quedará aún en su interior una considerable cantidad de aire, por lo que necesitará apretar un poco más para que la limpieza del aire sea general.

Tendrá que desarrollar dos habilidades. En primer lugar, expandir todo lo posible la caja torácica durante la inspiración; en segundo lugar, empujar hacia dentro los músculos abdominales para ejercer sobre los pulmones una suave presión hacia arriba. Esto servirá de «apoyo» a los pulmones mientras se están vaciando del aire restante.

La expansión de la caja torácica es necesaria, por dos razones: 1) Si deja que el pecho se hunda, la exhalación puede ser demasiado repentina para la espiración *controlada* (que estudiaremos en el siguiente capítulo); 2) La posición expandida del pecho facilita la inspiración rápida que se necesita a veces en un breve descanso entre dos frases largas. Si permite que el pecho se hunda hacia el final de una frase larga, le costará uno o dos segundos, y un notable esfuerzo físico, expandirlo de nuevo, tomar una inspiración y empezar a cantar. Pero si mantiene siempre bien expandida su caja torácica, la inspiración rápida puede realizarla fácilmente sólo con dejar entrar el aire; un proceso rápido que a veces le resultará necesario cuando sólo tenga un silencio de negra o corchea para inspirar.

Intente ahora de nuevo el último ejercicio, pero esta vez manteniendo el pecho completamente expandido. Su caja torácica comenzará a desinflarse, de modo que debe mantener el pecho alto y dejarlo así mientras expelle gradualmente el aire. Cuando esté llegando al final del ejercicio, meta hacia dentro los músculos justamente debajo del ombligo, y siga espirando de modo uniforme y confiado. Debe ser capaz de proseguir esta espiración *uniforme* durante varios segundos más de lo que creería posible, y aunque en un principio pueda hacerle daño, sus músculos abdominales se irán haciendo flexibles y podrá sostener los pulmones con facilidad en unas cuantas semanas.

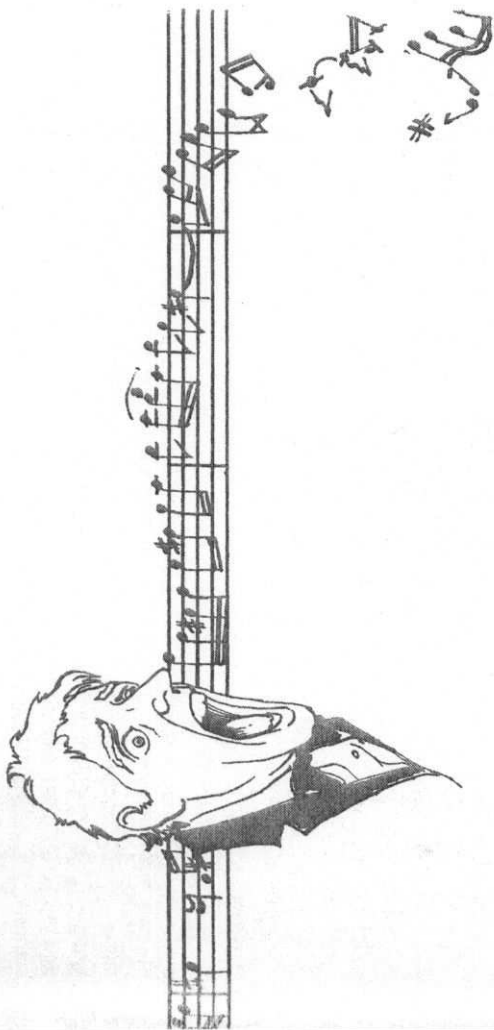
Para facilitar esta respiración profunda, me gustaría mencionar un nuevo ejercicio. Este lo realizará caminando, por lo que ofrece un poco de variedad a los pocos interesantes ejercicios antes descritos. De nuevo, además de ayudarle a desarrollar una respiración profunda, le ayudará a controlar la salida uniforme del aire, tan vital para el canto sostenido.

Camine rítmicamente a un paso uniforme e inspire *gradualmente* a través de la nariz, contando los pasos que dé, hasta que los pulmones estén completamente llenos (recuerde que para llenarlos desde la base deberá mantener los hombros echados hacia atrás y el pecho subido y ancho). Mantenga la respiración durante unos cuantos pasos, con el fin de dar al aire fresco la oportunidad de llegar a los tejidos pulmonares, y luego vaya expulsando lentamente por la boca el aire mientras cuenta los pasos, manteniendo el pecho alzado y apretando los músculos del vientre para expulsar todo el aire. Repita este ejercicio varias veces.

Este ejercicio me parece maravilloso. Limpia los pulmones y ejercita los músculos abdominales y del pecho. Empiece inspirando durante cinco pasos, manteniendo el aire durante otros cinco, y espirando durante diez (probablemente descubrirá que tarda el doble de tiempo en espirar el aire). Al cabo de un período, multiplique por dos el número de pasos de cada fase.

He aquí un diagrama de los progresos en este ejercicio durante un mes. Hágase sus propios diagramas para los otros ejercicios respiratorios.

Día	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
Inspiración	5																								
Pausa	5																								
Espiración	10																								



2. Control de la respiración... o control del aire que se escapa

COMO DESARROLLAR UN GRAN CONTROL DE LA RESPIRACION

Ya sabe ahora lo suficiente acerca de la respiración saludable para obtener una gran capacidad respiratoria para cualquier tipo de canto.

El siguiente paso, que quizá sea más importante, consiste en saber cómo controlar la fluencia espiratoria cuando está cansado. Hay dos razones que hacen necesario el desarrollo del control respiratorio:

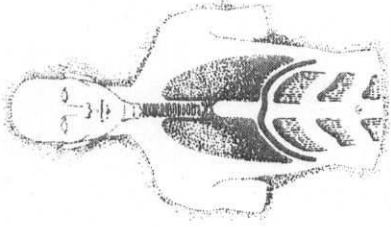
- 1) A veces, los compositores escriben frases musicales largas para que el cantante se enfrente con ellas, por lo que si éste no sabe economizar el flujo saliente de aire, lo agotará rápidamente y se verá obligado a romper las frases largas que deberían cantarse de modo continuado.
- 2) Cuando esté cantando una frase muy larga, la presión que fuerza al aire a escaparse por perdiendo el aliento. Sonará débil y puede «vacilar».

En cualquier punto del canto de una frase sostenida *debe* estar utilizando la cantidad mínima de aire necesaria, y debe apoyar también la presión de su escape.

Hacemos a continuación una descripción simple de la respiración, porque es interesante y puede ayudarle, además, a entender lo que sucede durante la inspiración y la espiración.

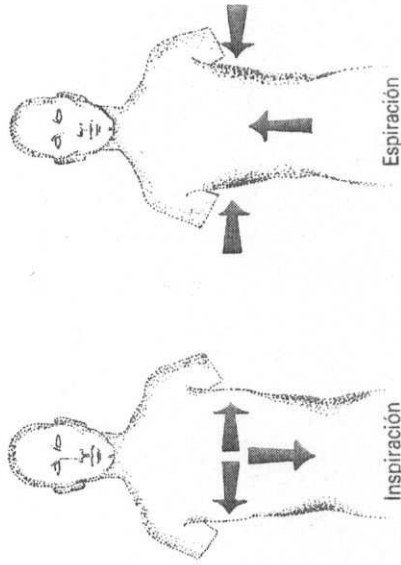
Los pulmones están encajados dentro de las costillas. Debajo de los pulmones está el

diafragma, un músculo en forma de bóveda —bastante semejante a medio pomelo, pero mucho mayor—, que constituye una especie de suelo para los pulmones, y divide el pecho desde el área del estómago. Con la inspiración, los pulmones y costillas se expanden, el diafragma se aplana y es empujado hacia abajo, y los músculos abdominales son presionados hacia abajo y hacia fuera. En la espiración, los músculos abdominales y el diafragma recupe-



ran pronto sus posiciones originales, la caja torácica se contrae hasta su posición original, presionando al aire para que salga.

En la inspiración, la dirección del movimiento es hacia fuera y hacia abajo, y en la espiración es hacia dentro y hacia arriba. Así:



Las costillas y el diafragma no permanecerán mucho tiempo en la posición expandida. Su elasticidad natural los devolverá pronto a la posición de descanso. Cuando sucede esto, hay una fuga de aliento, como en un suspiro, se escapa demasiado aire para que el canto resulte cómodo y en unos segundos habrá desaparecido todo. Y eso es, precisamente, lo que el cantante debe procurar que no suceda.

Lo que debemos hacer, por tanto, es *impedir* que el pecho y el diafragma vuelvan pronto a su posición relajada, de modo que podamos controlar la cantidad de aire que se escapa. El *cantante* debe determinar cuánto aire utilizará y el tiempo que le durará. Debe *racional* el suministro.

Compárese este proceso con el mantenimiento de un globo inflado. Sus dedos pulgar e índice se corresponden con sus cuerdas vocales —una especie de «válvula»—, y el globo representa a sus pulmones. Si la presión de los dedos es la correcta, el aire se escapará en una tasa uniforme, pero sin su ayuda el globo se vaciaría rápidamente. Es similar a lo que sucede cuando se canta.

Por tanto, el control de la respiración implica dos cosas: *controla* el escape de aire y *soporta* la presión de este escape.

Veamos un ejercicio que desarrollará este control del escape de aire. En este ejercicio, trate de mantener el pecho bien expandido mientras deja escapar el aire; es evidente que no podrá mantenerlo *rigido*; su tamaño se reducirá *un poco*, pero *no permita que se hunda*. Al mismo tiempo, no deje que el diafragma recupere su posición. Trate de mantener el pecho ancho y el diafragma mantendrá la posición. Esta vez *no sopla* el aire —no debe forzar a salir el sonido vocal, sino que ha de escapar gradualmente de la «válvula» de cuerdas vocales—; cante bajo una nota grave o espire pronunciando la letra F con los dientes superiores sobre el labio inferior.

He aquí el ejercicio: de pie, y relajado, tome una inspiración (desde el fondo de sus pulmones, claro está); los hombros deben caer sueltos, como si llevara dos cubos de agua. Espire ahora con la letra F o una nota baja, lenta, gradual y uniformemente; no hunda el pecho ni siquiera al final de la respiración; imagine que lo está expandiendo, y así asegurará el mantenerlo alto. Empujará sobre los músculos abdominales, y le hará daño hasta que se haya acostumbrado a ello.

No lo continúe hasta estar exhausto; hacia el final, tomará otra inspiración y repetirá el ejercicio.

Si los músculos de su estómago no están en buenas condiciones, le resultará algo difícil realizar este ejercicio uniformemente. Puede mejorar la flexibilidad y fuerza de aquellos con cualquiera de los conocidos ejercicios de músculos abdominales a base de «incorporarse» desde una posición yacente. Otro buen ejercicio, que se realiza también desde una posición yacente, consiste en levantar lentamente los pies a unos centímetros del suelo.

Analícemos ahora brevemente el segundo de los motivos del control respiratorio: *apoyar* y *sostener la presión de su escape*.

Retomemos el ejemplo del globo. Está bien hinchado y sus dedos dejan escapar el aire en una tasa fija que vaciará el globo en unos veinte segundos. La tasa de escape permanecerá constante durante unos cuantos segundos, y la nota de alto volumen que dé permanecerá «entonada». Pero sólo durante tres o cuatro segundos; después, la presión del aire dentro del globo decrece, la tasa en la que se escapa disminuye, y la nota que da decae. Sin embargo, si apoya la base del globo con la otra mano y facilita la salida del aire, la presión de su escape puede mantenerse siempre constante y la nota no «oscilará».

Algo similar sucede en el canto.

Casi tan pronto como empiece a cantar una frase larga, el diafragma se elevará *gradualmente*, no repentinamente, elevándose para servir de apoyo bajo los pulmones. Ello mantiene constante la presión del aire que se escapa, que *deberá* continuarse hasta que haya terminado de cantar. Hacia la mitad de la frase larga es posible que sienta que se está

quedando sin aire, pero no es así. Aún queda mucho aire en los pulmones, y hay un modo de hacerlo trabajar para usted dando a la voz una nueva vida.

El apoyo que da a los pulmones el movimiento hacia arriba del diafragma puede reforzarse empujando con los músculos abdominales por debajo del diafragma. Haciéndolo así, puede garantizar un sonido vocal potente y uniforme hasta el final de la frase larga. Ese empuje de los músculos abdominales se produce también al toser, pero el mejor modo de sentirlo es volviendo a hinchar el globo.

Está hinchado de nuevo el globo: necesita más presión para estirar la goma. Sus mejillas están hinchadas, pero no sucede nada hasta que usted, de modo automático, empuja con los músculos que hay bajo su cintura. Esta fuerza extra del aire produce la presión suficiente para inflar el globo. Eso es exactamente lo que sucede cuando está usted sosteniendo su canto..., y espero que tenga unos cuantos globos a mano.

Eso es todo lo que hay sobre el control de la respiración. Difícil de describir pero fácil de hacer. Vuelva a leer lo escrito y sienta los movimientos de su respiración hasta que crea que los entiende. Luego realice este simple ejercicio.

El objetivo es cantar una nota y mantenerla uniforme durante todo el tiempo que resulte cómodo. Utilice sólo una pequeña cantidad de aire, controle su escape y apoye la nota para darle alguna «vida». Elija un tono que pueda mantener fácilmente, por ejemplo B \flat para las voces graves y E \flat para las agudas; silbe o tararee en lugar de cantar si le resulta más sencillo al principio. Mientras esté haciendo este ejercicio, sea consciente de los movimientos musculares de que hemos hablado y cante con confianza, sabiendo que puede mantener esa línea de sonido todo el tiempo que lo desee.

He aquí otro ejercicio de control de respiración, que es, probablemente, el más valioso de todos. Puede denominarse «messa di voce», término italiano que describe el empezar una nota tranquilamente, incrementar su volumen hasta que sea alto y volver gradualmente al principio. Se escribe del siguiente modo:



Algunos músicos les llaman «reguladores». Elija un tono cómodo a la mitad de su gama, cante U, A, silbe o haga cualquier cosa que le resulte cómoda, haga lentas y graduales el alza y la caída de volumen, «juegue» con su voz, sienta que tiene control sobre ella y repita el «messa di voce» dos veces si tiene aire suficiente.

Finalmente, he aquí otro ejercicio que le mostrará rápidamente si se le escapa mucho aire. Cante frente a una vela encendida sin que la llama parpadee. Como dijimos antes, los cantantes no *soplan* el aire, que sólo recibe presión en las cuerdas vocales. Después se dispersa y se escapa por la boca. No es *forzado* a salir de la boca, y por tanto la llama no debería moverse si está cantando apropiadamente.

Mantenga la vela a unos 20 centímetros de su rostro, cante una frase o un ejercicio suavemente, si lo desea, con el crescendo y el apoyo apropiado a la respiración. La llama apenas deberá moverse. Es un ejercicio muy antiguo, pero creo que muy valioso.

Haga algunos ejercicios y registre su progreso contando su ejecución en segundos e ideando un gráfico o diagrama.

3. Postura... o forma del cuerpo

Antes de pasar a los ejercicios vocales del siguiente capítulo, me gustaría mencionar algunos puntos acerca de la postura más conveniente para cantar.

Ya sabe que mientras está cantando se producen en su interior muchos movimientos musculares. Su canto se verá afectado si su postura impide a esos órganos y músculos moverse libremente.

La parte del cuerpo que se ve implicada es desde la parte inferior de la columna vertebral hasta la parte posterior de la cabeza. Esta zona no se halla en línea recta ni siquiera cuando está usted erguido. Hay tres curvas en ella: en las caderas, en la mitad de la espalda y en el cuello. Apóyese en una pared y observará los espacios que quedan entre su cuello y la parte inferior de su espalda. Estas curvas han de estirarse de modo que el cuerpo esté tan erguido como sea posible (no es una línea recta total, que es imposible, sino tan recta como le resulte cómodo).

Póngase ante una pared, con los talones a unos 12 centímetros de separación y los pies en forma de V, y vaya haciendo los siguientes ajustes. En primer lugar, haga girar las caderas como si estuviera bailando para presionar con la parte inferior de su espalda contra la pared. De ese modo estirará la curva inferior. Luego meta hacia dentro la barbilla y deslice su espalda y cuello hacia la pared para estirar las otras curvas. Sin cambiar su posición erguida, apártese unos centímetros de la pared y transfiera su equilibrio desde los talones a la parte delantera de sus pies. Relájese unos momentos hasta que se sienta *posado*, no rígido, y se hallará en la mejor posición para cantar.

Debe sentir que desde su cintura para arriba ha crecido 2 ó 4 centímetros. Sienta esa sensación de «caminar erguido» que tienen los modelos cuando lo hacen con libros sobre la cabeza. Para mantener los hombros bajos, imagínese que está transportando dos cestas pesadas.

Debe sentirse alerta, equilibrado y dispuesto para la acción, como en la postura de un submarinista cuando se lanza desde cubierta. Ensaye esta postura hasta que crea que la hace correctamente: mejorará su aspecto además de su canto.

Si va a cantar sentado – como hacen a veces los cantantes de ópera, los guitarristas y los teclistas – trate de mantener esta postura y de no agacharse.

La cantidad de espacio que haya en su boca es otro de los factores que influyen en el sonido de su voz.

Hay dos posiciones de las mandíbulas: la de «masticar» y la de «morder». Para percibir la diferencia, coloque los dedos cerca de la oreja mientras mastica. El movimiento es escaso. Pero cuando muerde, la mandíbula inferior se desplaza de su lugar, cercano a la oreja, y baja para crear un espacio mayor entre las muelas posteriores. Esta es la posición para cantar. El incremento del espacio de la boca ayuda a «amplificar» el sonido de su voz.

(Hay algunas ocasiones en que esta forma no es posible: la vocal I en un tono grave es una de ellas. Pero hablando en términos generales, cuanto mayor sea el espacio mejor serán los resultados.)



4. Ataque y terminación de la nota

En mi opinión, el modo de iniciar una nota es tan importante como cualquier otro aspecto de la técnica vocal. Cuando hablo del «modo de iniciar una nota» me refiero a toda la técnica del inicio, incluyendo todos los movimientos físicos que se hacen en el momento en que las cuerdas vocales vibran y producen el sonido. El «ataque» implica no sólo a las cuerdas vocales, sino también a la posición de la lengua y la garganta, a la cantidad de espacio de la boca y a la presión de la respiración. Todos estos factores son influyentes y determinantes del sonido de su voz en *el momento del ataque*, y la alteración de la posición de cualquiera de ellos alterará el sonido que se produzca. El ataque, por tanto, marca el sello de su «sonido fundamental»; es *vital* para su canto.

Supongamos, por ejemplo, que el sonido básico que usted produce es «gutural»; subiendo el sonido producirá un sonido alto y gutural. Si es «susurrante», desarrollando agilidad vocal tendrá una voz flexible que suene susurrante. Y si su voz es ronca, extendiendo su gama tendrá una voz capaz de cantar agudos y graves, pero que sonará mal.

Sin embargo, cuando el ataque es correcto el sonido será correcto, y entonces podrá empezar a desarrollar su voz. Tratar de desarrollarla *antes* de que el inicio de la nota sea el correcto será una pérdida de tiempo.