

ADVERTENCIA!

**El cantar suave
puede
ser perjudicial para
la salud**



por **PAUL KIESGEN**

Traducción: Alberto Paulin



Cantar fuerte con una técnica vocal inadecuada puede ser perjudicial, especialmente cuando se mantiene por un período extenso. Sin embargo, el cantar suave producido pobremente puede ser igualmente dañino. En muchas oportunidades los directores piden a los integrantes de sus coro que canten suave para cuidar sus voces. De este modo, los jóvenes cantantes pasan horas en los ensayos tratando de cantar suave antes de aprender a producir un sonido suave saludable. Con frecuencia, el sonido que producen es peor cuando cantan suave que en un matiz fuerte.

Para la mayoría de los estudiantes de canto, el cantar suave es la última de las habilidades que aprenden a dominar, y la más difícil de adquirir. Los cantantes deben, en primer lugar, dominar la coordinación básica de una fonación saludable a un volumen medio y en un registro cercano al de la voz hablada, antes de intentar cualquier experimento con los extremos vocales.

Un axioma vocal muy común dice: “Cantar bien es fácil, aunque aprender a cantar bien puede ser muy difícil”. “Cantar es fácil”, sin embargo, no significa que el cantante debe estar totalmente “relajado”.

Un buen atleta no está totalmente relajado cuando actúa. Tampoco lo está un buen cantante. Una observación cuidadosa nos

revelará que tanto el mejor atleta como el mejor cantante aprendieron a usar sólo lo que necesitan. No desperdician nada. Un excelente cantar es producto de la eficiencia. Y la eficiencia se obtiene eliminando funciones musculares negativas del cuerpo.

Todo músculo que no conduzca directamente a la acción deseada debe ser liberado. Para cantar, sólo aquellos músculos que intervienen en la producción del sonido deben ser utilizados. Todos los demás deben permanecer libres. Desgraciadamente, muchos cantantes y espectadores parecen sentir que una actividad muscular innecesaria es muestra de compromiso o de sinceridad.

Así como el atleta consumado, el cantante consumado está siempre en equilibrio. Un cantar saludable y eficiente se obtiene consiguiendo equilibrio en el cuerpo, en el uso de los músculos respiratorios (músculos responsables de la inspiración versus músculos responsables de la espiración), y entre el fluir del aire y la resistencia apropiada del mecanismo vocal. Esa resistencia del mecanismo vocal produce turbulencias en la columna de aire y son esas turbulencias las que producen el sonido.

La voz y el aire producido por la espiración se apoyan mutuamente; son como dos amigos que pueden contar el uno con el otro. Cada uno balancea la presión suministrada por el otro. Es todo lo contrario de lo que se produce en la lucha, en donde cada uno de los adversarios intenta derribar al otro. El término tradicional de *lutto vocale*, es decir lucha vocal, es una postrísima elección para describir

esta acción, ya que tiende a promover un exagerado funcionamiento de los músculos. La relación debería ser sinérgica y no antagónica.

Un cantante con muy poca resistencia en sus cuerdas vocales producirá un sonido con aire, lo cual puede ser dañino para la voz. Un cantante con demasiada resistencia en sus cuerdas vocales producirá un sonido forzado o comprimido, lo cual es potencialmente más dañino aún. Se dice de los cantantes que producen un sonido bien equilibrado entre la espiración y la resistencia del mecanismo vocal, que “cantan *sul fiato*”. El término “fonación fluída” se hace cada vez más popular para describir un equilibrio correcto en la laringe. En este tipo de canto, el aire fluye suavemente a través del mecanismo vocal. El cantante tiene la sensación de que su soplo se dirige suavemente hacia el público, como si se prolongara hasta él.

Aunque haya en la glotis una suave resistencia que provoca turbulencias en el aire, produciendo así el sonido, el cantante no debería sentir resistencia o actividad muscular alguna en la garganta.

El cantante experto lleva suavemente las cuerdas vocales una contra otra, dependiendo del efecto Bernouilli para ajustar su acercamiento. El rápido movimiento del soplo a través de la garganta causa una reducción de la presión del aire succionando así las cuerdas vocales; de esta manera se utiliza un mínimo de actividad muscular. Muchos cantantes que logran este tipo de canto dicen sentirse “sin garganta”. Se puede enseñar esta sensación

al producir este tipo de sonido hasta a los más jóvenes cantantes.

Importancia del flujo de aire en el cantar suave.

Suponiendo que el estudiante haya logrado un buen sentido del equilibrio en la técnica vocal, ¿por qué al cantar suavemente pierde esa saludable coordinación?

En primera instancia se puede acusar al instinto humano. Basta con pedir a una persona sin entrenamiento vocal que cante o hable suavemente para que al hacerlo, simplemente reduzca la cantidad de aire expulsado. Incluso cantantes con varios años de estudio sucumben a esa trampa del instinto. De esta manera el tono de la voz será efectivamente más suave pero su color se verá substancialmente alterado, y no será satisfactorio para los oídos más experimentados. La mayoría de nosotros desearía escuchar un sonido suave pero vital, que guarde el mismo color básico de los sonidos fuertes.

Al reducir el flujo de aire, el cantante no entrenado provoca un colapso de los músculos que manejan la inspiración, provocando así un desequilibrio entre los músculos responsables de la inspiración y los músculos responsables de la espiración. Como consecuencia de ese colapso, la laringe se levanta, la faringe se achica, las cuerdas vocales pierden longitud y tono muscular, mientras el cerebro intenta compensar la afinación con mo-

vimientos de los músculos internos de la laringe. Una vez producido este colapso, no se lo puede corregir a pesar de que se envíe una mayor cantidad de aire a través de las cuerdas vocales.

“Sonido empujado” en el cantar suave

Los intentos de cantar muy fuerte se traducen frecuentemente en una fonación comprimida comúnmente llamada “empujada”. El canto suave producido incorrectamente puede provocar un tipo de coordinación del mecanismo vocal que tiene mucho en común con el “sonido empujado”. Siempre que el cantante intenta mandar por la garganta más aire del que puede pasar por ella, un daño puede producirse. En ambos casos el cantante está utilizando en exceso los músculos de la garganta (hay hiperfuncionamiento) para alterar el tono o para controlar o contener el aire. Tanto en el canto fuerte (con producción de sonido forzado) como en el canto suave producido erróneamente, la resistencia de la laringe y la presión debajo de la glotis son altas. El resultado: canto ineficiente, y tensión excesiva de las cuerdas vocales.

El cantante que reduce el volumen de sonido reteniendo los músculos de la laringe y frenando así el flujo de aire, se está entregando a una forma de “sonido empujado” que es tan peligrosa para la salud vocal como los sonidos más fuertes que pueda producir. Para

muchos cantantes que lograron una emisión de sonidos *forte* libres y saludables, este tipo de canto suave es el peor enemigo. Y esto es particularmente cierto para aquellos que tienen voces amplias. Tienen tendencia a destacarse en los conjuntos corales y se les pide frecuentemente que canten más suave. Estos mismos cantantes, por lo general, comienzan a retener sus voces en todo tipo de repertorio porque llegaron a la conclusión de que su voz es fuerte y fea, y porque muchos de ellos pasan más tiempo en los ensayos corales que el que deberían pasar estudiando o practicando canto.

Debemos enseñar a los cantantes que es posible y, de hecho, preferible cantar suavemente sin perder la sensación del aire que fluye y de la sensación de libertad en la garganta. Giovanni Battista Lamperti, pedagogo vocal muy citado, dice que cantar suave es lo mismo que cantar fuerte, solo que más suave. Con respecto al fluir del aire, esto es particularmente cierto y todo joven cantante debe ser ayudado para descubrir cómo sentir este tipo de canto suave.

Modificación del color vocal en el cantar suave

Un buen sonido en el matiz piano puede lograrse en gran parte modificando las vocales o cambiando su colocación; esto produce un cambio aparente en el volumen del sonido. Medidas de la presión del sonido realizadas

en cantantes profesionales revelan que la diferencia entre un buen *forte* y un buen *piano* es en realidad muy pequeña. El sonido parece suave porque la estructura de los armónicos ha sido alterada. La manera más eficaz de lograrlo es mediante la modificación de las vocales o el cambio de su colocación. Con una hábil modificación el cantante puede lograr un color vocal que parezca substancialmente suave aún manteniendo una vocal claramente reconocible. Por ejemplo, si se acerca la vocal [a] a la [o], los armónicos más brillantes se verán reducidos, dando así la impresión de que el cantante está emitiendo un sonido suave, a pesar de estar usando la misma cantidad de aire. Este efecto es aún más notable en vocales brillantes como [i] y [e].

Una manera simple pero eficaz de lograr fácilmente un tono *piano* con cantantes inexperimentados es sugerirles que piensen en una nota aguda mientras cantan *piano* una nota más grave. En otras palabras, para cantar suave una nota, se deben ajustar los resonadores como si se tuviera que cantar una nota más aguda. Esta es una manera muy fácil de cambiar el color de la voz sin tener que entrar en largas dicusiones técnicas.

Efecto del registro en el cantar suave

Otra herramienta importante para alterar el volúmen del sonido es el registro. Es imposible separar por completo la resonancia y el

registro, ya que los cambios en las vocales influyen tanto la posición como la función de la laringe, produciendo así un efecto directo en el registro. No obstante los alumnos deben aprender a usar inteligentemente los ajustes del registro para lograr variaciones dinámicas manteniendo al mismo tiempo un color vocal atractivo y un sonido auténtico de las vocales. El estudiante que haya entendido cómo realizar un leve ajuste de las cuerdas vocales puede cantar suave durante horas sin notar mayores dificultades. Si bien los cantantes se refirieron durante siglos a esta técnica como “voz de cabeza”, esta terminología crea problemas de semántica. El cantante, mediante este ajuste, puede sentir más vibración en la cabeza que en el pecho; sin embargo, investigaciones científicas demostraron que este tipo de sonido se obtiene mediante un ajuste más largo y fino de las cuerdas vocales. Este ajuste ofrece menos resistencia al flujo de aire y requiere menos aire para crear y mantener la vibración.

Esta manera de encarar el canto suave permitirá al cantante mantener firmemente el flujo de aire al mismo tiempo que un hermoso y suave color vocal. Los músculos intrínsecos de la laringe quedarán relativamente relajados, y el cantante no sentirá fatiga ni esfuerzo. Una entonación mejorada y un mejor *rastreo* (tracking) de las vocales en todos los niveles de dinámica son ventajas suplementarias de esta técnica. Los cantantes deberían notar que las sensaciones de resonancia en la cabeza o en el pecho que se usan a menudo para describir un ajuste de registro son mucho menos intensas en el canto suave que en

el canto fuerte y pueden, además, no ser experimentadas en absoluto. La sensibilidad a los ajustes de la laringe es un método mucho más confiable para monitorear este aspecto de la técnica vocal.

Canto suave saludable

Un cantante que mantiene el flujo de aire adecuado al mismo tiempo que utiliza la modificación de vocales y un registro conveniente para ajustar el volúmen, puede lograr un canto suave saludable y evitar problemas vocales. El profesor de canto o vocalizador y el

director del coro pueden ayudar al cantante estimulando siempre en él una emisión libre, con buen apoyo, y con un flujo de aire adecuado cualquiera sea (*forte o piano*) la dinámica. En ningún caso se le debería sugerir mantener el tono mediante los músculos de la garganta. Esta es la manera más dañina de practicar canto y seguramente provocará algún daño, sea cual fuere la intensidad del sonido.

Los cánones básicos de una técnica de canto saludable no deben ser nunca abandonados, cualquiera sea el volúmen requerido. Cantar suave es lo mismo que cantar fuerte, pero más suave.

