

Lidia García

¡CANTAR!



Nuestras Voces

Índice



1 ~ El Prólogo	11
2 ~ La Introducción	13
3 ~ El Relleno	14
4 ~ El Entrenamiento Corporal	23
a Condicionamiento muscular	25
b Postura	47
c Respiración	57
5 ~ La Resonancia	100
6 ~ El Entrenamiento Vocal	108
7 ~ La Preparación para CANTAR	131
8 ~ En Esencia	134

2.~ La Introducción

El CANTO es lo mejor que Dios nos ha podido regalar. Bueno, en realidad lo que nos regaló fue la posibilidad de CANTAR.... ¡Y lo logramos!

Me emociona pensar en aquella primera vez en que alguien de nuestra especie hizo música con la voz.

Puedo intuir su sorpresa al sentir la música en su sangre, en sus músculos, en su alma. Puedo imaginar el placer que al oírle sintieron los padres, los hijos, los hermanos, los árboles, la hierba, las piedras... y puedo suponer la alegría que sintió el Universo, al oír que un humano había logrado cantar.

Imposible concebir el mundo sin la voz, sin la risa, sin el canto. Sin el simple canto que cantamos todos los humanos.

Pero nuestro mundo tampoco estaría completo sin el CANTO. El de los CANTANTES.

Cuando CANTAN se oye la profunda armonía del alma y se manifiesta nuestra participación universal. Porque al CANTAR demuestran que en nosotros está el mismo espíritu que impregna todo el Universo.

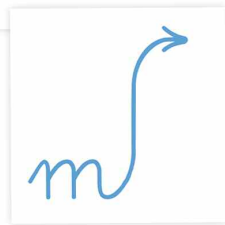
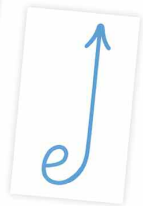
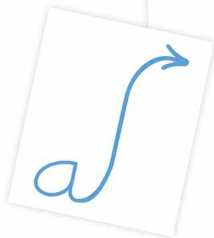
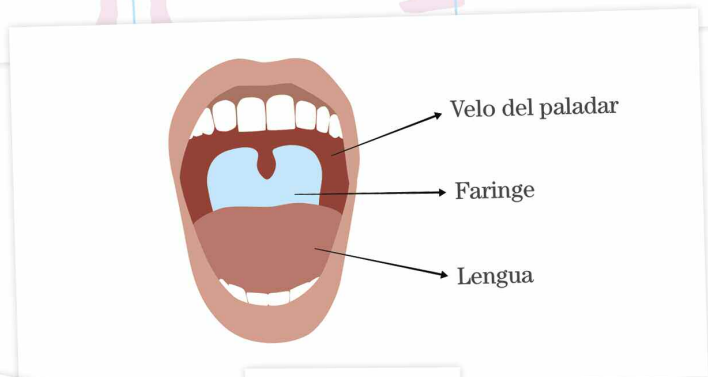
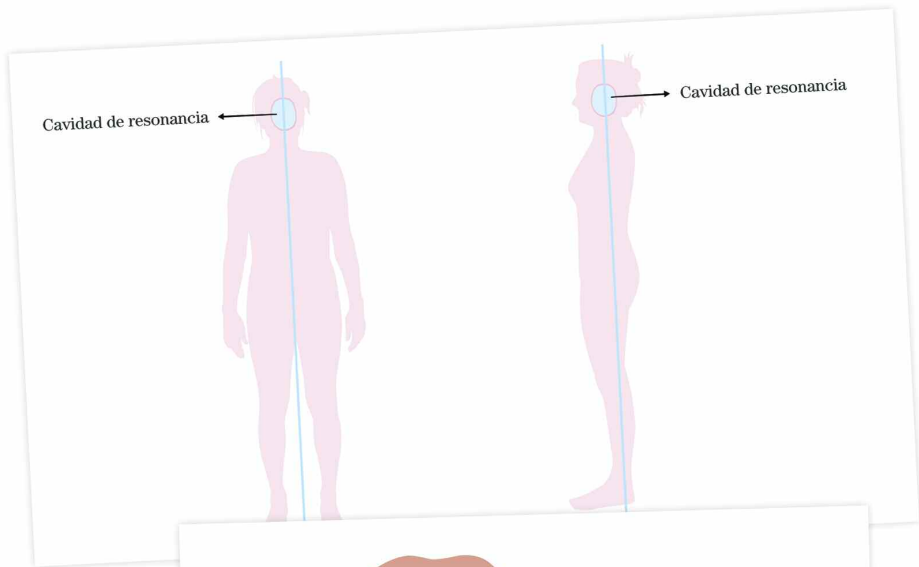
El CANTO es armonía, está hecho de Cielo y de Tierra y se alcanza cuando nuestro ser se atreve a volar.

El CANTO es un compromiso del alma que permanece por toda la eternidad.

El CANTO de cada ser humano es individual, único, pero se hermana con el canto de la especie, con el canto del planeta, con el canto del Universo.

El Entrenamiento Corporal

Condicionamiento muscular



c ~ Respiración

Antes de empezar a hablar de la respiración, quiero que veamos algunos aspectos de los músculos abdominales.

Dicho muy simplemente, los músculos se definen por su función, por lo que hacen.

Cada uno está en el cuerpo para permitir un movimiento que se produce cuando sus fibras se contraen. Ese movimiento está determinado por los puntos de inserción del músculo (desde donde hasta donde va).

Decir que un músculo se contrae, es como decir que está trabajando, que está cumpliendo con su función.

Cuando en el canto se trabaja la respiración abdominal, se hace con la intención de que el tórax no suba.

Por supuesto que el tórax no debe elevarse durante la inspiración, porque si lo hace se bloquean todos los mecanismos vocales correctos. Subir el tórax en la inspiración, es un movimiento producto del esfuerzo, de la tensión.

Pero usar los abdominales no es la solución, porque al hacerlo se está sujetando el tórax. Lo que en realidad se está haciendo, es tirar de él hacia abajo para que no suba.

Y es cierto que el tórax no sube, pero también es cierto que se cierra. Porque el tórax cuando desciende, también se cierra.

Ésto pasa, porque los músculos abdominales se insertan por arriba en la base del tórax.

Así, en la inspiración, que es cuando el tórax debe abrirse para que los pulmones se llenen de aire, precisamente en ese momento de la respiración, estamos haciendo lo contrario, estamos cerrando el tórax.

En cuanto a la espiración, sacar el aire hundiendo los abdominales, provoca que el aire llegue a las cuerdas vocales con una presión tan excesiva que “más

tarde o más temprano” aparecerá en las mismas algún tipo de disfunción y más tarde algún tipo de lesión.

Ésto ocurre porque los músculos abdominales son músculos poderosos, fuertes. Son así, porque la función principal de estos músculos es actuar como prensa abdominal, es decir, comprimir todo el contenido de la cavidad abdominal.

De los cuatro músculos abdominales el que más nos interesa, porque es sobre el que siempre se quiere actuar, es el RECTO DEL ABDOMEN. Por arriba, se inserta en el esternón y en las costillas 5-6 y 7. Por abajo, en el pubis.

Es un músculo diseñado para ser muy fuerte, por lo que está dividido por 3 o 4 intersecciones tendinosas, lo que permite que en lugar de tener fibras largas, tenga fibras cortas. Siendo así un músculo mucho más potente.

Además, todo el músculo está en una especie de estuche tendinoso que constituye la vaina del recto del abdomen, lo que lo hace aún más fuerte.

Tanta fuerza no está ni para respirar, ni para hablar, ni para CANTAR.

Porque somos esencialmente y antes que nada respiradores. Porque somos una especie que habla y canta. Por eso sería muy contradictorio, que lo que es esencial y nos caracteriza como especie, necesitara del esfuerzo para su realización.

Toda la fuerza que tienen los músculos abdominales, la necesitamos, como ya hemos visto, para actuar como prensa abdominal y también para EXPULSAR. Expulsar por arriba o por abajo.

Por abajo, al defecar, al orinar, al parir.

Por arriba, al vomitar, toser, escupir y para poder realizar una espiración forzada cuando nos atragantamos.

Ni la respiración, ni el habla, ni el CANTO, deben tener ni la más remota semejanza con una expulsión.

Usar la musculatura abdominal para el CANTO o para la Voz Hablada Profesional, genera una situación imposible de resolver. Porque el uso de los abdominales para la emisión vocal, va siempre acompañada de la intención de “proyectar la voz”. Es decir, enviar la voz hacia adelante y lejos.

Que la voz profesional debe llegar lejos, es una necesidad que nadie pone en duda. Pero lo que pasa al usar los abdominales, es que evidentemente logramos que la voz vaya hacia adelante, pero lo que no conseguiremos es que vaya lejos.

Por una razón muy simple: porque son músculos para vomitar, toser, escupir, etc. Es decir, todo irá hacia adelante, pero por suerte, no llegará lejos.

Además, cuando se contraen los músculos abdominales para expulsar por arriba, se contraen los esfínteres del suelo pélvico. Y cuando se contraen para expulsar por abajo, se cierra la glotis. Al querer utilizar estos músculos para la emisión vocal, se produce un golpe glótico al que se le suma el golpe del aire que provocan los abdominales.

Por eso, cuando el cantante y el actor quieren que se les oiga, si usan los abdominales, entran en un proceso que en algún momento lleva al esfuerzo vocal.

Y ésto es inevitable, porque al usar los abdominales, también pondremos en tensión los músculos del cuello, de la mandíbula, de la lengua y de la laringe.

Estaremos haciendo lo contrario de lo que necesitamos para cantar. Así, incluso con minúsculas.



CANTAR es manifestarnos, afirmarnos, definirnos, sin miedo al rechazo.

CANTAR nos permite intuir la perfección.

CANTAR es hacer música con el alma.

CANTAR es compartir la esencia de nuestro ser con la esencia de los demás.

CANTAR es un impulso apasionado de DAR y de VOLAR.

Este libro ha sido escrito pensando en todos aquellos que aman el canto.

Pensando en todos los que sueñan con cantar, pero no se atreven.

Y por supuesto, en los que han hecho del CANTO su profesión, su pasión, su vida.



Lidia García es fonoaudióloga por la Universidad de Buenos Aires.

Se forma también en Interpretación Actoral, Expresión Corporal, Educación Musical y Canto.

Completa su formación estudiando Acupuntura, Shiatsu, Kinesiología Holística, Esencias Florales y Homeopatía.

Ha impartido clases en la Universidad Nacional de Tucumán, en el Centro de Estudios Escénicos de Andalucía, para la Unión de Actores, para la Comunidad de Madrid.

Reside en Madrid desde hace más de 30 años impartiendo clases de Técnica Vocal para actores y cantantes, en su propia Escuela.

Es autora también del libro “Tu Voz, Tu Sonido” (Editorial Díaz de Santos).