

**EL TRABAJO CORPORAL EN EL CANTO: METODOLOGÍAS DE LOS SIGLOS XX y XXI****Bodywork in singing: methodologies for the 20th and 21st Centuries summary**

Autora: Patricia Llorens Puig

Conservatorio Superior de Valencia. *Contacto:* [llorenspatricia@gmail.com](mailto:llorenspatricia@gmail.com)

Enviado: 30/2/2014

Aceptado: 12/3/2014

**Resumen**

El trabajo corporal es primordial en el aprendizaje del canto pues hay una interrelación entre los demás aspectos que intervienen en él. Los autores de la bibliografía consultada coinciden en la necesidad de una alineación o distribución equilibrada de la posición y el peso corporal, la tonicidad muscular para el dominio de la motricidad y la conexión entre las diferentes partes del cuerpo que, como consecuencia, proporcionan la flexibilidad corporal. Los diversos métodos de trabajo corporal desde la experiencia musical-vocal se pueden concretar en dos enfoques diferentes: de músculo a mente y de mente a músculo. Ambos enfoques deben confluir en un mismo fin: adquirir una conciencia corporal cada vez más precisa y una sensibilidad propioceptiva que proporcione el esquema corporal, importantísimo en la educación del canto, para llegar a un estado de disposición creadora indispensable en una verdadera interpretación artística.

**Palabras clave:** Trabajo corporal, Canto, Metodología, Conciencia corporal, Esquema corporal, Voz, Interpretación artística.

**Abstract**

Bodywork is essential for singing studies because both fields have connections in some important aspects. Authors from our bibliography agree with the necessity of having a correct axis, concept which can be defined as the balanced distribution of the corporal position, weight and muscle tone. A correct axis enables the total control of the own mobility and the connection between the

different body parts which, as a result, make possible corporal flexibility. Bodywork methods based on musical-vocal experience can be divided into two different approaches: from the muscle to the mind and from the mind to the muscle. Both perspectives need to lead to a common purpose: acquiring a rising body consciousness and a proprioceptive sense providing the right corporal schema, key factor for singing education, in order to promote the creative willingness, essential to produce a truly artistic performance.

**Keywords:** Bodywork, Singing, Methodology, Body consciousness, Corporal schema, Voice, Artistic performance.

## INTRODUCCIÓN

Este es un estudio de criterios y métodos sobre el trabajo corporal correcto en el canto tomando como punto de partida un trabajo de investigación bibliográfica sobre la técnica vocal del siglo XX-XXI.<sup>1</sup> Después de realizar una revisión de las principales fuentes que tratan sobre el tema, analizo los aspectos relacionados con la técnica vocal, trabajo corporal, respiración, posición laríngea, posición buco-faríngea y resonadores. Me centro en el estudio del trabajo corporal en el canto por una cuestión de extensión, porque es la base del trabajo de los demás aspectos y porque puede ser de interés, además de para los cantantes, para cualquier instrumentista. Mi objetivo es exponer los criterios de los autores de la bibliografía consultada, ver si hay unas concepciones generales, estudiar los métodos o estrategias de trabajo y si hay discrepancias encontrar una explicación al respecto.

## EL TRABAJO CORPORAL: UNA PERSPECTIVA CONCEPTUAL

El trabajo corporal forma parte del trabajo técnico del cantante por lo que he analizado las definiciones de Técnica Vocal que ofrecen algunos de los principales teóricos de los siglos XX-XXI: Lavignac (1931), López (1970), Perelló (1982), Segre (1987) y Bustamante (2003) entre otros, y he llegado a las siguientes apreciaciones:

- Es un término que aparece tanto en singular como en plural
- La Técnica Vocal se puede entender como un trabajo, proceso o camino, en el que hay un análisis de métodos para llevar a cabo un trabajo correcto del aparato fonador, sin

---

<sup>1</sup> Este estudio bibliográfico forma parte de una Tesis Doctoral que se encuentra en proceso de elaboración en la Universidad Politécnica de Valencia bajo la dirección de M<sup>a</sup> del Coral Morales –Villar y David Picó Vila.

fatigas, con una calidad vocal. En este sentido puede haber varias Técnicas Vocales refiriéndose al criterio de selección de métodos, estrategias o recursos, para obtener un canto óptimo.

- La Técnica Vocal también se puede entender como el fin de un trabajo vocal excelente. En este caso hay una sola Técnica Vocal siempre y cuando haya un único criterio respecto a las cualidades ideales del canto.

Partiendo de las definiciones de los autores consultados y mis propias apreciaciones sobre las diversas definiciones, entiendo que en un estudio sobre la técnica vocal debo hacer un análisis fisiológico de los mecanismos fonatorios del canto (cuerpo, respiración, laringe, buco-faringe y resonadores) y el trabajo técnico vocal debe dirigirse a concretar el análisis de métodos para llevar a cabo un trabajo óptimo del aparato fonador con una calidad vocal y sin fatigas.

El ser humano no tiene un aparato propio para poder fonar, necesita del aparato respiratorio y de la primera porción del aparato digestivo. Sin embargo, sabemos que en la emisión de los sonidos hay una interrelación con la totalidad del cuerpo por lo que debe ser una parte importante del estudio del canto. Cualquier instrumentista, y mucho más el cantante cuyo instrumento es el propio cuerpo, necesita aportar elementos que permitan un desarrollo de la conciencia corporal y así sentir las zonas de tensión que se acumulan para ayudar a mejorarlas o resolverlas.

Hay ciertas sensaciones vibratorias corporales que nos ayudan en la educación del canto a realizar ajustes musculares del sistema respiratorio, de la fonación y de las resonancias, cuyo dominio proporciona la regulación automática del tono laríngeo, y Husson y Soulairac las llaman «esquema corporal vocal» (1960).

En la producción de la voz, además de la conexión funcional entre la laringe y el aparato respiratorio, interviene todo el organismo. Es fundamental tener un adecuado tono muscular general para evitar tensiones que impliquen desajustes en el trabajo corporal por lo que es lógico pensar que una parte del trabajo de la técnica vocal ha de estar encaminada a conseguir esta actitud corporal dispuesta a un resultado artístico. Un buen trabajo muscular del esquema corporal repercute directamente en el sonido o resultado vocal al actuar como caja de resonancia en perfecta armonía.

La posición corporal en el canto es fundamental. Los especialistas de la voz dedican una parte de la bibliografía a explicar la importancia en la preparación de la posición del cuerpo en el canto: Altube, 1950; Carrillo, 1966; Martínez, 1985; Escudero, 1987; Quiñones, 1997; Tulon, 2009.

Según estos autores, el estudio del canto comienza con el estudio de la posición correcta del cuerpo, relajado pero activo, flexible y alineado. El trabajo dirigido a conseguir estos objetivos se hace mediante ejercicios que proporcionan la conciencia corporal y el resultado óptimo de este trabajo es la postura integral. A continuación presento la visión que de estos conceptos han tenido algunos de los autores de la bibliografía del canto más importantes de los siglos XX y XIX.

### **a) Eje corporal**

La conciencia de un eje corporal nos proporciona una distribución equilibrada de la posición y el peso corporal, una conexión entre las diferentes partes del cuerpo y, de ahí, cierta flexibilidad corporal. Tulón (2009) lo describe así:

*Procederemos a tomar conciencia de nuestra verticalidad. Nuestro cuerpo se ve atraído hacia abajo por la gravedad de la tierra, lo que implica una alineación que reparte nuestro peso corporal equitativamente... Si ambos pies reciben la misma carga, los músculos esqueléticos tienen la tensión adecuada, ningún grupo muscular está sobre tensionado. Por el contrario, cuando no estamos alineados...los músculos implicados sufren contracturas (Talón, 2009, pp. 76-77).*

El cuerpo debe estar erguido, con una buena alineación, proporciona distensión, flexibilidad y equilibrio.

Alió (1995) nos hace una descripción completa de la postura corporal adecuada en la que lleva implícita esa verticalidad. Según la autora:

*La posición de la columna vertebral, su verticalidad elástica, debe buscarse instalando bien su base. Imaginariamente, el coxis debe prolongarse hasta el suelo para formar un trípode con las piernas. Para conseguirlo, es importante sentir los muslos y la pelvis desplazados hacia delante. Esta posición debe permitir al torso elevarse flexible y enérgico, abierto y libre, porque está en equilibrio y el equilibrio favorece la eliminación de la fuerza (Alió, 1995, p. 135).*

El trabajo de análisis de la postura corporal, la búsqueda del eje y los ejercicios para movilizar la musculatura adecuada, implica una toma de conciencia del propio cuerpo.

### **b) Conciencia corporal**

Muchos autores subrayan la importancia de la conciencia corporal para poder asociar y conectar todas las partes del cuerpo pues tiene un resultado directo con el sonido y el trabajo estará encaminado a conseguir una actividad en perfecta armonía.

Cuart (2000) detalla con mucha precisión la posición adecuada en el canto:

*Es necesario, por tanto, conseguir la completa verticalidad del mismo mediante un buen asentamiento pélvico, sintiendo cómo todo el cuerpo, desde la raíz de los cabellos hasta la planta de los pies, se encuentra como enraizado en el suelo. Las piernas se mantienen rectas sin bloquear las rodillas, la zona costo-abdominal se mantiene consistente y a la vez elástica, y la caja torácica permanece bien abierta. Mediante esta posición corporal todo el cuerpo puede entrar en vibración y la laringe logra mantenerse relajada y abierta para emitir, y el oído consigue una óptima posición de escucha.*

*A partir de este proceso se hace necesario saber asociar y conexionar todas las partes del cuerpo, con el fin de que cada una ejerza su función, sin predominio de una sobre otra y así todo el cuerpo se convierte en una verdadera caja de resonancia y en una perfecta armonía (Cuart, 2000, p. 49).*

Para conseguir esta alineación corporal es necesario trabajar mediante ejercicios cierta musculatura para activarla, desarrollarla, fortalecerla, y así conseguir un cuerpo tonificado, ágil y flexible.

Algunos de los autores analizados exponen una serie de ejercicios específicos para conseguir que la musculatura que interviene en la fonación sea la adecuada. Segre y Naidich (1987) también dedican una parte importante de su libro a la relajación y al esquema corporal; nos dicen que la reeducación psicomotriz y postural exige técnicas analíticas y conscientes.

Para que puedan incorporarse pautas corporales nuevas, es necesario que sean voluntarias, pensadas, precisas y controladas.

Solo después de un cierto tiempo de ejercitación repetida, se irán transformando en automatismos. La coordinación neuromotriz cimentada en el dominio postural está relacionada con la facultad de relajación e inhibición voluntaria (Segre y Naidich, 1987, p. 134).

Como vemos, el cuerpo tiene una memoria muscular y con la atención y la repetición de los ejercicios podemos moldear una actitud corporal determinada hasta el punto de automatizarla de forma relajada; cualquier educación psicomotriz exige una constante vigilancia consciente del propio cuerpo. Estos autores nos dicen que en las últimas décadas se han difundido un gran número de técnicas dirigidas al desarrollo de la conciencia corporal, que buscan la regulación del tono muscular y el dominio de la motricidad, coincidiendo en tres puntos básicos:

- Es necesaria crear una conciencia corporal y una autosensibilidad más fidedigna.
- Los defectos posturales son causa de compensaciones que generan tensiones innecesarias y perjudiciales.
- Hay que reaprender a utilizarlos con la mayor efectividad y economía de esfuerzos.

El trabajo que se realiza en cualquier “técnica de relajación” proporciona conciencia corporal.

También la autora Alió (1983) propone unos ejercicios como gimnasia respiratoria en los que se trabaja la columna, los hombros caídos, la relajación del cuello, la apertura del tórax. Mediante la respiración se ejercita la tensión y distensión muscular. Ella practica el yoga y la mayor parte de sus ejercicios están basados en esta disciplina. Otros muchos autores hacen referencia a la necesidad de complementar este trabajo con un especialista de alguna disciplina de trabajo corporal con conciencia.

Posteriormente esta misma autora (Alió, 1995) nos habla de la importancia de la auténtica conciencia del cuerpo y además nos la describe así:

Nuestro cuerpo es el instrumento y debemos conocerlo muy a fondo. Y repito, no se trata de un conocimiento para archivar, sino de una auténtica conciencia del mismo. (...) La conciencia, aquel centro de serenidad y de observación, puede, como tal, percibir ese flujo y reflujo, observar las relaciones e implicaciones que afectan al instrumento privándolo de su libertad y de su bienestar y entonces, aprovechando lo que la naturaleza nos dice constantemente, tratar de encontrar el equilibrio para restablecerlo. Tratad de descubrir la LEY desde aquella posición de escucha, de expectación y con profunda humildad, seguidla (Alió, 1995, p. 9).

Nos describe una conciencia corporal mucho más profunda y serena: La palabra “espacios” (Alió, 1995) del título me sugieren relajación, desbloques, amplitud. Yo, como pedagoga, la empleo en numerosas ocasiones pues aporta aberturas y amplitud al esquema corporal. Ella lo ejemplifica en la sensación que transmite la figura escultórica la *Victoria de Samotracia*: vitalidad, energía, agilidad y ligereza. En su libro dedica una parte al cuerpo y al eje corporal pues considera que el equilibrio corporal es la condición necesaria para eliminar sobreesfuerzos.

### **c) Postura integral.**

Alió (1995) persigue la postura integral, sus perfectas relaciones de equilibrio y energía. Ella lo expone así:

*No colapsemos la energía, no la paralicemos en tensiones inútiles y no olvidemos que a mayor equilibrio menor esfuerzo y mayor rendimiento, que si la actitud se vuelve rígida, por buena que sea, paraliza el natural fluir de la energía, la recuperación indispensable para el ejercicio de la voz, el fruto de la alternancia movilidad-reposo (Alió, 1995, p. 134).*

Para mantener la posición de equilibrio necesitamos una musculatura con la suficiente tonicidad, con una actitud predispuesta a activar y conectar el trabajo corporal íntegramente. Como otros autores, Alió (1995) es una autora que da mucha importancia a la reflexión corporal; ella nos habla de «dejar fluir la energía» como el fin del trabajo corporal óptimo para el canto y que llama “postura integral”. Después veremos cómo Díaz (Bustos, 2003), nos habla del «estado de disposición creadora» como el estado en el cual el cuerpo es una totalidad energética, y que, a mi entender, se trata del mismo concepto.

#### **d) Relajación**

Algunos cantantes comparan su trabajo como el de un deportista de élite pues, en ocasiones, debe estar expuesto a un trabajo corporal muy intenso durante horas. Este trabajo corporal muy exigente, como decía Alió en la cita anterior, debe carecer de rigidez para obtener mayor rendimiento con el menor esfuerzo pues actúa como un freno en el flujo de energía y por tanto es necesario integrar la relajación en el esquema corporal del canto.

Segre nos dice que la aplicación de la relajación es una constante durante todo el proceso vocal, como un integrante del mismo y no como un fin en sí. Esta afirmación es muy importante pues evidencia la necesidad de un trabajo corporal activo con total ausencia de sobretensiones.

Los métodos de relajación pueden ser muchísimos. Segre, habla de *métodos pasivos de relajación* y métodos o *técnicas activas* basadas en el movimiento. Algunos de los métodos activos son: G. Alexander, Fedora Aberastury, Yoga. (Segre y Naidich, 1987)

El trabajo de Gerda Alexander se basa en detectar que es lo que nosotros hacemos de más para empezar el proceso de dejar de hacerlo.

Yoga es el método y el proceso de toma de conciencia por el individuo de su naturaleza a nivel físico, mental y espiritual. A nivel físico se trabaja mediante la práctica de las asanas (o posturas que hay que adoptar), en las cuales se toma conciencia progresivamente de cada parte de nuestro cuerpo (músculos, articulaciones, tendones, vísceras, etc....).

El método de Fedora Aberastury pertenece a una técnica desde la propia experiencia musical. Lo describo a continuación.

#### **TÉCNICAS CORPORALES DESDE LA PROPIA EXPERIENCIA MUSICAL.**

Entre las numerosas técnicas y métodos de trabajo de conciencia corporal, en España también se han desarrollado otras técnicas corporales desde la propia experiencia musical, como el método Arlu, Feldenkrais, el Aberastury y el Cos-art, entre otros.

##### **a) Técnica Arlu**

Es una teoría físió-psicopedagógica aplicada a la enseñanza musical. Su pensamiento se identifica con tres lemas principales: 1) Humanizar la enseñanza; 2) Paz en el espíritu-armonía en el cuerpo; y 3) Naturalidad en las técnicas instrumentales.

#### **b) Método Feldenkrais**

Es un método de re-acondicionamiento y sensibilización corporal. Se basa en la observación atenta del movimiento, abarcando todos los detalles en la complejidad de su funcionamiento. Se trabaja mediante sencillos y suaves ejercicios corporales y proporciona al practicante una imagen completa de sí mismo, de su cuerpo y su postura.

#### **3) Método Fedora Aberastury**

Se traza de un mapa de conexiones entre distintos puntos del cuerpo de manera que nos permita, mediante una orden del cerebro, romper con tensiones acumuladas en distintos sitios y activar al mismo tiempo, toda nuestra energía corporal, nuestro equilibrio y nuestra flexibilidad. Hay unas correlaciones de energía que recorren la totalidad del cuerpo.

#### **4) Método Cos-Art**

Díaz (Bustos, 2003), a partir del «Sistema Consciente para la Técnica del Movimiento» de Fedora Aberastury, desarrolla el «Método Cos-Art» como una síntesis de su experiencia en los ámbitos del trabajo corporal, terapéutico, pianístico y pedagógico. Este método lo adecua para la educación vocal y lo plasma en el libro de Bustos (2003). Se basa en preparar la conciencia corporal para canalizar la energía emocional creadora, de manera que se emita la voz hablada o cantada con su contenido expresivo. La tensión es una fuerza que hay que canalizar para desarrollar una acción sin tensión desde el punto de vista funcional. En el siguiente punto explico con más detalles el enfoque de este método de trabajo corporal específico para el canto.

### **DOS PROCEDIMIENTOS METODOLÓGICOS DE TRABAJO CORPORAL DIRIGIDOS AL CANTO**

Dentro de los «métodos analíticos» mencionados anteriormente, Bustos (2003) distingue dos tipos de métodos de trabajo que persiguen los mismos resultados con procedimientos distintos.

1. Las técnicas de músculo a mente, y nos da como ejemplo el trabajo de ella misma, Inés Bustos. Son técnicas que se centran en el ámbito fisiológico, como por ejemplo el entrenamiento de la respiración o la relajación terapéutica, en el cual, la actitud

relajada puede ser memorizada y provocada conscientemente hasta en los momentos de mayor presión psicológica.

2. Las técnicas de mente a músculo, y nos da como ejemplo el trabajo de Díaz (Bustos, 2003). Son técnicas que persiguen revivir experiencias placenteras (o visualización interior) que relacionamos con estados de relajación. La meditación y la imaginación son recursos que nos permiten influir en la actitud global de relajamiento.

Como pedagoga he comprobado que cualquiera de estos dos tipos de métodos sirve para llegar a trabajar el cuerpo y sus hábitos posturales, además, da la posibilidad de ampliar recursos que seleccionaremos dependiendo de la facilidad del alumno y del momento técnico vocal.

Haré una breve exposición de dos ejemplos de trabajo postural específicos para la voz desde procedimientos distintos, que vienen reflejados en el libro de Bustos (2003).

#### **a) Técnicas de músculo a mente- Inés Bustos (Bustos, 2003)**

Esta autora nos habla de un trabajo corporal que trabaje la elasticidad, la flexibilidad y la libertad de movimientos.

...El cuerpo se «modela» y se «forma» según se asiente sobre la tierra y consiga elevarse hacia el cielo...Todo ello queda «grabado» en los músculos y condiciona la calidad de los movimientos: elásticos, flexibles y libres, o contrariamente cargados de tensión y rigidez (Bustos, 2003, p. 295).

Esta autora nos dice que es necesario integrar una postura y una actitud corporal que reserve la posición de la laringe en el tramo cervical y que favorezca la acción coordinadora de los músculos respiratorios del tronco.

En su libro da unas pautas de trabajo dirigido a la alineación desde tres posiciones: acostado o decúbito dorsal, sentado y de pie. Dependiendo del grado de conciencia corporal y de los problemas más o menos solucionables se optará por un tipo u otro de trabajo. Se trata de percibir el cuerpo en una doble dirección: hacia arriba, más allá de la coronilla de la cabeza y hacia abajo como si los pies estuvieran fuertemente imantados en la tierra.

En esta posición alineada nos recomienda observar:

1. Posición flexible de las rodillas.
2. Enraizamiento de los pies con distribución homogénea del peso corporal sobre las plantas, evitando que el apoyo se desplace a los talones o puntas.
3. Elevación sin tensión de la cabeza como si quisiéramos vencer la fuerza de gravedad tomando como eje la coronilla de la cabeza

4. Liberación del exceso de tensión de la mandíbula buscando una buena alineación cervical así como la formación de un espacio (próximo al bostezo) en la zona posterior de la cavidad bucal.
5. Distorsión de las axilas para permitir mayor libertad de movimiento en los brazos y a la cintura escapular.

Todo ello se trabaja mediante la práctica de ejercicios de estiramientos, rotaciones, tensión-distensión de algunos músculos, equilibrios posturales, vibraciones de músculos, posiciones con aperturas de espacios interiores, flexiones, etc.

Los beneficios de este trabajo son notables porque se va adquiriendo hábitos posturales más sólidos, los músculos de la respiración y de la emisión de la voz tienen mayor espacio y por tanto flexibilidad, y además, está directamente relacionada con los procesos de atención y de percepción del propio cuerpo, esenciales en la práctica de dichos ejercicios.

Respirar correctamente implica la participación de los músculos del tórax, el diafragma y el abdomen. Una respiración alta y poco profunda, retenida o bloqueada en la parte superior del pecho, suele estar relacionada con posturas rígidas y estados de ansiedad y tensión. La respiración diafragmática se asocia a una postura equilibrada, así como con estados de calma y relajación. Este equilibrio muscular es relevante para el profesional de la voz y las sensaciones propioceptivas estando de pie proporcionan sensaciones muy beneficiosas para el canto. Ésta es la llamada memoria propioceptiva o memoria vibratoria-muscular basada en la percepción de las sensibilidades internas. Cito las palabras de la autora (Bustos, 2003):

Las sensaciones propioceptivas que con mayor frecuencia pueden experimentarse en posición de pie son:

- Incremento de la sensación de espacio interior del cuerpo.
- Sensación de seguridad a través del apoyo sobre los pies en el suelo.
- Amplitud del tronco y esbeltez de la cabeza.
- Facilidad respiratoria en todo el tronco.
- Actitud de serenidad y concentración.
- Unidad del cuerpo a lo largo de todo su eje vertical (Bustos, 2003, p. 295).

Estas sensaciones propioceptivas nos proporcionan el trabajo idóneo del cantante. Durante el estudio es necesario desarrollar la capacidad de interiorización mediante la atención constante a cada movimiento realizado y a los sonidos producidos. Esto permite un incremento de la precisión y de la coordinación de movimientos complejos. El control y visualización mental

implica saber lo que va a sonar antes de cantar mediante experiencias sensoriales (tanto sonoras como musculares, motrices...) acumuladas en nuestra memoria, de modo que con solo evocar el resultado vocal-musical que deseamos es suficiente para desencadenar la acción que lo provoca.

Como vemos, Bustos (2003) realiza un trabajo de cuerpo a mente para potenciar, mediante mayor grado de conciencia corporal, una postura y actitud corporal óptima, que nos proporcione un equilibrio muscular y por tanto incremento de la precisión y de la coordinación de movimientos complejos.

### **b) Técnicas de mente a músculo- Yiya Díaz (Bustos, 2003)**

Esta autora nos habla del “estado de disposición creadora” como el estado en el cual el cuerpo es una totalidad energética, se respira como corresponde y la voz se encuentra impostada naturalmente. Como he dicho anteriormente, podríamos relacionar esta expresión con la llamada «Postura integral» de la que habla Alió (1995), y el «esquema corporal vocal» de que habla Husson (1960); un procedimiento de mente a cuerpo y con alusión a un trabajo energético.

Cantar relajado no significa cantar sin tensión, refiriéndose a una musculatura como muerta, sin energía. No hay impostación de voz si no hay impostación de cuerpo e impostar el cuerpo es preparar la impostación de la voz: «*Cuando el cuerpo es una totalidad energética, se respira como corresponde y la voz se encuentra impostada naturalmente*» (Bustos, 2003, p. 268).

Hay que tomar conciencia de cada parte de nuestro cuerpo y soltar las posibles tensiones lateralmente, como una energía que fluye hacia fuera. Tomamos conciencia de la expansión dentro del propio cuerpo en el “sí mismo corporal”, desde este interior corporal se puede canalizar la emoción y sentir el placer y la felicidad de expresarse desde lo más profundo y así se llega a “colocarse en estado de disposición creativa”. Según Díaz «*Para nuestro método, liberar energía es la conciencia de un desplazamiento interior que estimula el movimiento; la energía se convierte en movimiento y el movimiento a la vez libera energía*» (Bustos, 2003, p. 272).

La idea que menciona Díaz de desplazamiento de energía es esencial en el canto. La proyección de la voz se basa en este hecho pues es necesario canalizar la energía vibratoria hasta los resonadores aprovechando la energía corporal que mueve los músculos que intervienen en la respiración y mediante los espacios adecuados dirigen la espiración a los resonadores craneales. Según esta autora, la impostación del cuerpo es la activación corporal que se necesita para actuar como motor y canalizador de energía en el canto.

Después de adquirir una conciencia interior al que llamamos «colocarse en estado de disposición creativa» (Bustos, 2003) se puede percibir en nuestro cuerpo unos centros de energía que activan el trabajo necesario en el canto:

Algunos de los centros de energía los describe así:

1. Del bajo vientre. Auténtico centro de gravedad del cuerpo y apoyo de la voz. Con la conciencia de este centro la respiración adquirirá su ritmo natural y se ampliará el movimiento respiratorio dejándole al aire más espacio interior. Refuerza el eje interior que une los dos extremos por delante y por detrás y proyecta el sonido hacia todos los extremos teniendo la percepción de que todo el cuerpo colabora en el resultado (Figura 1, inspirada en la figura 10.2., Bustos, 2003, p. 276).
2. El centro del pecho. Entre los dos senos, el esternón y la columna tomando la conciencia de liberación hacia las manos. Al liberar el pecho, también se reflejará en la voz y en la expresividad (Figura 2, inspirada en la figura 10.4., Bustos, 2003, p. 278).



Fig. 1



Fig. 2

3. La columna con su expansión lateral y como eje del cuerpo con todo su significado. Estar en el centro ayuda a centrarse (Figura 3, inspirada en la figura 10.6., Bustos, 2003, p. 280).
4. El plexo solar, centro de energía, en especial para la voz. Se encuentra en el centro del estómago entre éste y la columna. Si hay tensión perjudica notablemente en la voz. Para

mejorar se debe tomar conciencia y liberar energía hacia todas las direcciones como si se tratara de una estrella. Tranquilizar esta zona proporciona serenidad y un sonido más rico en armónicos (Figura 4, inspirada en la figura 10.9., Bustos, 2003, pp. 282).



Fig.3

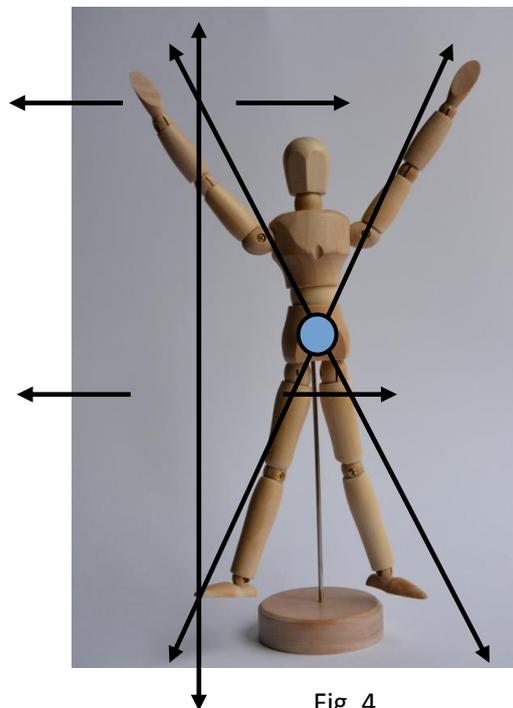


Fig. 4

La importancia de la conciencia de la posición en la emisión de la voz se fundamenta en lo dicho anteriormente. Si el cuerpo está preparado, se podrá tomar conciencia de los apoyos convenientes, sin esfuerzo, y llevarlos a los hábitos posturales. De esta forma:

La posición correcta permite una mejor relación entre el cerebro y el resto del cuerpo, pero sobre todas las cosas es un reencuentro armonioso con uno mismo.

Con este equilibrio y orden interior, la voz puede expresarse de manera más fluida y con mejor calidad sonora, y, a partir de este trabajo, es posible plantearse qué camino hay que realizar para conseguir el desarrollo óptimo de la técnica vocal y la expresión musical (Bustos, 2003, pp. 283).

Como vemos, esta autora realiza un trabajo de mente a cuerpo para potenciar mediante la conciencia interior un estado que llama de disposición creadora, con unos centros activos para la expansión de energía necesaria en cualquier actividad corporal exigente, y por tanto, necesaria en el canto.

Como cantante y pedagoga me siento totalmente identificada con esta forma de entender el trabajo vocal, es decir, una actividad física exigente cuyo motor es la emoción y que al

mismo tiempo se libera y proyecta con una dirección, sin embargo, entiendo que no sería un tipo de trabajo adecuado en los comienzos del aprendizaje donde es primordial entender el trabajo muscular para poder desarrollar el trabajo vocal adecuado.

## CONCLUSIONES

Con todo lo expuesto, vemos que los especialistas de la voz conceden mucha importancia a la posición corporal y a métodos de trabajo para la adecuación del tono muscular sin tensiones, pues tiene una relación directa con el sonido al actuar como caja de resonancia en una perfecta armonía. El trabajo del cuerpo va dirigido a la alineación corporal que permita una distribución equilibrada de la posición y el peso corporal, la conexión entre las diferentes partes del cuerpo y, como consecuencia, la flexibilidad corporal. La conciencia corporal se va adquiriendo con el trabajo sobre ejercicios de la musculatura. Es primordial introducir en el hábito del cantante alguna técnica especializada con conciencia corporal que trabaje el tono muscular íntegramente, que desarrolle la autosensibilidad, que quite las tensiones que generen defectos posturales y que enseñe a utilizar la musculatura con la mayor eficacia y economía de esfuerzos. El fin de esta conciencia corporal es la conexión total del cuerpo indispensable en el dominio de la motricidad.

Existen métodos específicos para el trabajo corporal desde la experiencia musical. Dichos métodos se pueden llevar al aula y hacer un trabajo con dos tipos de enfoques diferentes: de músculo a mente y de mente a músculo, pero que confluyan en un mismo fin.

En el primer tipo de método de trabajo, de músculo a mente, analizamos el movimiento muscular idóneo, las posiciones musculares adecuadas para el trabajo fisiológico óptimo en el canto, el trabajo terapéutico en el cual se requiere la actitud muscular relajada pero activa y, mediante la repetición se memoriza el movimiento muscular y se automatiza. Todo ello se trabaja mediante la práctica de ejercicios de estiramientos, rotaciones, tensión-distensión de algunos músculos, equilibrios posturales, vibraciones de músculos, posiciones con aperturas de espacios interiores, flexiones, etc. Los beneficios de este trabajo son notables porque se va adquiriendo hábitos posturales más sólidos, los músculos de la respiración y de la emisión de la voz tienen mayor espacio y por tanto flexibilidad, y además, está directamente relacionada con los procesos de atención y de percepción del propio cuerpo, esenciales en la práctica de dichos ejercicios.

En el segundo método de trabajo las técnicas de mente a músculo persiguen revivir experiencias placenteras (o visualización interior) que relacionamos con estados de relajación, la meditación y la imaginación son recursos que nos permiten influir en la actitud global del cuerpo. Díaz (Bustos, 2003) habla del «estado de disposición creadora» como el estado en el cual el cuerpo es una totalidad energética, se respira como corresponde y la voz se encuentra impostada

naturalmente. Alió (1995) habla de la «Postura integral» como la actitud corporal que genera un flujo de energía. Husson (1960) habla del “esquema corporal vocal” refiriéndose a las sensaciones propioceptivas que se adquieren por las vibraciones del sonido en nuestro cuerpo. Este tipo de trabajo suele estar relacionado con un trabajo de percepción de energías.

Considero que el canto, como actividad corporal que requiere exigencia y precisión, se optimiza con un trabajo desde los dos enfoques citados. Un trabajo muscular bien preciso y automatizado que confluya en una posición integral y un trabajo global y energético que proporcione los ajustes musculares adecuados. Muchos de los profesionales de la bibliografía consultada hablan solo de un tipo de trabajo muscular relacionado con la posición, con la flexibilidad o bien con la tonicidad, con el fin de obtener un trabajo íntegro. Otros suman a este trabajo aspectos relacionados con la canalización de la energía.

Como profesional del canto entiendo que el «esquema corporal vocal» va perfeccionándose con el trabajo continuo y el trabajo cada vez más preciso de cada músculo repercute con el ajuste de los demás, pues no se alcanza un trabajo adecuado si no se concibe con el movimiento adecuado del conjunto de la musculatura corporal; como si fueran las piezas de una máquina hay que conseguir un engranaje perfecto para proporcionar el trabajo corporal óptimo. El trabajo corporal de músculo a mente es primordial en los comienzos del aprendizaje del canto pues proporciona los conocimientos necesarios para entender y poder desarrollar el trabajo vocal adecuado; además debe acompañar en la evolución y la vida del cantante para mantenerlo en las mejores condiciones físicas. El trabajo de mente a cuerpo debe ir incorporándose poco a poco con la conciencia corporal y es indispensable para llegar a perfeccionar el trabajo que permita «canalizar el canto», y llegado un grado de dominio técnico, poder perfeccionar el «esquema corporal vocal» que permite ajustar un equilibrio entre los aspectos relacionados con el canto, adquirir (Díaz, 2003) un «estado de disposición creadora» que permita liberar un plan interpretativo musical, un texto bien articulado y una expresión auténtica de los sentimientos y, con todo, conseguir realizar una verdadera «interpretación artística».

#### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alió, M. (1993) [1983]. *Reflexiones sobre la voz*. Barcelona: Clivis. Colección Neuma.

Alió, M. (1995). *Los espacios de la voz*. Barcelona: Imprenta Badia. [Reseña de la hemeroteca digital del diario ABC. <<http://hemeroteca.abc.es/nav/Navigate.exe/hemeroteca/madrid/abc/1950/07/02/016.html>>

Consulta: 10 de mayo de 2015]

- Altube, C. (1950). *Articulación de la voz humana*. Madrid: Publicaciones españolas.
- Bustos Sánchez, I. (2003). *La voz, La técnica y la expresión*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Carrillo Sevillano, A. (1966). *La técnica de la voz*. Madrid: Ed. El Perpetuo Socorro.
- Cuart, F. (2001). *La Voz como instrumento*. Madrid: Real Musical.
- Escudero, M. P. (1987). *Educación de la voz (Canto-Ortografía-Dicción-Trastornos vocales)*, 2º vol. Madrid: Real Musical.
- Husson, R. (1960): *La voix chantée*. Paris : Gauthier-Villars.
- Lavignac, A., y L. de la Laurencie (1925). *Encyclopedie de la Musique et dictionnaire du Conservatoire*. , vol.2. Technique, Esthetique, Pedagogie, Phisiologie vocale et auditive. Technique vocale et instrumentale, Paris : Librairie Delegrave.
- Lavignac, A., y L. de la Laurencie (1931). *Encyclopedie de la Musique et dictionnaire du Conservatoire*. , vol.6. Pedagogia. Paris: Librairie Delegrave.
- López Temperan, W. 1970. *Las técnicas vocales*. Montevideo.
- Martínez Lluna, C. (1985). *Tratado de técnica vocal*. Valencia: Ed. Piles, 3ª ed.
- Perelló, J. (1982). *Canto-Dicción. Foniatría Estética*. Barcelona: Editorial Científico-médica.
- Quiñones, C. (1997). *El cuidado de la voz. Ejercicios prácticos*. Madrid: Escuela Española.
- Segre, R. (1987). *Foniatría para alumnos profesionales de canto y dicción*. Buenos Aires: Editorial Médica Panamericana S. A
- Tulon I Arfelis, C. (2009). *Cantar y hablar*. Barcelona: Ed. Paidotribo