

LA VOZ DEL CANTANTE DE COROS.

Una aproximación fisiológica, técnica y psicológica.

SUSANA CALIGARIS ¹

Instituto Superior de Música, Facultad de Humanidades y Ciencias, Universidad Nacional del Litoral (ISM/FHUC-UNL)

susanacaligaris@yahoo.com.ar

CÓMO CITAR ESTE ARTÍCULO:

Caligaris (2014). La voz del cantante de coros. Una aproximación fisiológica, técnica y psicológica. *Revista de investigaciones en Técnica Vocal*. Año 2, n°2, pp.1-10. La Plata: Facultad de Bellas Artes UNLP

PALABRAS CLAVE:

RESPIRACIÓN | SONIDO |
VERTICALIDAD | PISO PÉLVICO
| APERTURA | LINEA MEDIA |
PLENITUD Y DESARROLLO VOCAL

Recibido: abril de 2014

Aceptado: junio de 2014

INTRODUCCIÓN

La voz es uno de los aspectos físicos más sutiles del ser humano: aquel que puede constituirse en vehículo de expresión de su mundo afectivo, psicológico y sensible.

A lo largo de la historia, el interés por develar los misterios concernientes a la emisión vocal ha determinado un importante desarrollo de conocimientos en relación con la vocalidad. Son muchos los aportes efectuados desde lo científico, lo técnico, lo musical, lo psicológico y lo corporal,

entre otras disciplinas, los cuales han generado un verdadero corpus de conocimientos y recursos directamente relacionados con la emisión vocal.

En lo relativo a la actividad coral propiamente dicha, el rol del cantante de coros reúne en sí mismo una doble realidad: por un lado, su identidad de cantante como portador de un sonido único, irrepetible, con características, posibilidades y necesidades definidas y absolutamente propias, y, por el otro, la pertenencia al grupo del cual forma parte, en el que funde su propia sonoridad con la de sus compañeros para generar una nueva y, también, única resultante: la del sonido grupal. Atender a esta última premisa implica, además de la interacción vocal y auditiva con sus compañeros coreutas, la musical y psicológica con el director del grupo.

El presente trabajo tiene por objeto analizar los conocimientos y recursos más convenientes con el fin de lograr los objetivos enunciados, partiendo de la premisa de que solamente a partir del desarrollo real de la propia vocalidad individual es posible generar una sonoridad grupal sana, libre de artificios, no limitante de la posibilidades individuales de cada coreuta, sino, por el contrario, determinante de su enriquecimiento.

¹ Es Profesora Nacional de Música en la Especialidad Canto, egresada del Instituto Superior de Música de la Universidad Nacional del Litoral, donde actualmente ejerce la docencia en su especialidad. También es docente en esa disciplina en el Instituto Coral de la Pcia. de Santa Fe (Coro de Niños) y Agrupación coral Municipal de Santo Tomé. Es integrante del Coro Polifónico Pcial. de Santa Fe (Cargo Solista). Ha dictado numerosos Cursos de su especialidad y desarrolla una intensa actividad como soprano solista habiendo sido dirigida, por ejemplo, por los Mtros. Pedro I. Calderón, E. Schiffert, Jordi Mora, Manuel Marina, A. Balzanelli, L. Gorelik, R. Montenegro, A. Russo, S. Siminovich, R. Zemba, G. Scarabino, José M. Sciutto. Ha realizado estrenos y grabaciones de autores argentinos contemporáneos. Ha recibido premios y reconocimientos.

La voz: uno de los aspectos físicos más sutiles del ser humano.

La emisión vocal de cada ser humano es única. Desde el punto de vista físico, sabemos que no existen ni existirán jamás dos voces idénticas pero, además, desde el punto de vista psicológico, el universo íntimo de cada uno de nosotros está contenido y expresado en nuestra forma de emitir.

A partir de esta idea, podemos decir que, lógicamente, aquel sonido primordial, que surge naturalmente de nuestra laringe, poco a poco, con el paso del tiempo, se va transformado. Por un lado, va adquiriendo las características propias que le confiere a todo nuestro ser el desarrollo físico y psíquico, lo cual es natural pero, por otro, va haciéndose depositario de un sinnúmero de elementos que provienen de angustias, represiones, emociones contenidas, todo lo cual va determinando, a lo largo del desarrollo del individuo, una cantidad de trabas internas que

impiden la plenitud vocal.

Esto puede observarse fácilmente: Mucha gente considera que la disfonía, la falta de volumen, la fatiga y una extensión vocal restringida son características propias de su naturaleza vocal. Teniendo en cuenta lo expuesto, podemos decir que la técnica vocal, en su finalidad de desarrollar una emisión plena, sana, correcta, debe incluir como objetivo fundamental el desandar algunos caminos que, desde el punto de vista psíquico y físico, van limitando las posibilidades vocales del individuo. Esto implica establecer recursos que permitan contrarrestar conductas adquiridas y reemplazarlas por otras, liberadoras.

Para encontrar las formas de trabajo más adecuadas a este fin es necesario analizar de qué modo aparecen dichas conductas adquiridas con el paso del tiempo.

La voz en la historia individual

Al observar la vida intrauterina se ha descubierto que, más allá de la creencia generalizada que habla de la influencia que la voz materna ejerce sobre el niño en gestación, lo que más identifica al futuro ser con su madre es el ritmo respiratorio, con el cual se mimetiza en el seno materno y esta mimesis determinará su propio ritmo respiratorio luego del nacimiento.

El trance que significa la apertura completa de todo el cuerpo al ingreso del aire, en el momento de nacer, se expresa con el primer vagido, ese grito profundo que resulta en sí mismo una expresión visceral del nuevo ser ante el contacto con el aire, con el mundo exterior, y el consiguiente abandono de ese estado de tranquilidad en el que otro ser respiraba por él, para convertirse en el hacedor de su propia vida en cada respiración.

Durante los primeros meses de vida, así como el bebé se percibe a sí mismo en un todo con su madre, también conforma en sí mismo una “unidad aliento-sonido” (Wilfart, 1999): el impulso de su actividad respiratoria y de su

emisión vocal provienen de la zona abdominal profunda que se constituye en un verdadero foco de irradiación vital y de expresividad profunda, al mismo tiempo que en centro de gravedad natural del cuerpo.

Pasada esa primera etapa, el despertar de la emotividad, la conciencia del desprendimiento de su madre y, por consiguiente, de su propia individualidad, van determinando que ese centro aliento-sonido, por momentos, se desplace hacia la zona superior del cuerpo, con lo cual, la natural respiración profunda se ve modificada y se va produciendo una disociación entre el centro-aliento y el centro-sonido. Este último se convierte cada vez más en receptáculo del aspecto mental -sus ansiedades, angustias, represiones de afectos y sensaciones- y tiende a bloquearse en la zona superior del cuerpo.

Este hecho se asocia a la conformación de un sistema de tensiones musculares, una verdadera coraza o sistema de bloqueos, rigideces o zonas muertas, que determinará, en el futuro, no solo la postura, la gestualidad, la mayor o menor flexibilidad corporal en general, sino, fundamentalmente, las formas de comportamiento de cada individuo, es decir, la conformación del carácter, el cual, para algunos autores, se construye en gran medida como una “máscara o blindaje contra la exigencia de los instintos y tendencias naturales, y como defensa contra la angustia, y, también, contra el placer”. (Bertherat, 1980).

Este acorazamiento emotivo y consecuentemente físico, a nivel muscular, va generando mecanismos de evasión y limita la capacidad creativa y el gozo por la vida.

Al llegar el momento de la búsqueda de la posición erguida, la sumatoria de bloqueos energéticos interfiere y se acrecienta, ya que el centro aliento-sonido tiende a subir e instalarse cada vez con mayor predominancia en la zona superior del cuerpo, de modo que podemos hablar de una verticalidad no resuelta, ya que la misma no está construida con base en el verdadero centro de gravedad del ser.

Con el paso del tiempo, el centro aliento-sonido tiende a subir e instalarse cada vez con mayor predominancia en la zona superior, dado que el desarrollo de la voz hablada genera una tendencia ascendente en concordancia con las ansiedades que producen las distintas búsquedas relacionadas con la postura, la movilidad y la comunicación.

Todo lo descrito anteriormente va provocando limitaciones y disfunciones a nivel vocal, ya que la ubicación del centro de gravedad de la respiración en la parte superior del cuerpo determina el acortamiento del trayecto del aire, lo que la vuelve cada vez más superficial, por perder contacto con sus resortes naturales más profundos: el centro formado por el piso pélvico, la musculatura abdominal profunda y la lumbo-sacra. En la inspiración se instala una modalidad inspiratoria forzada que provoca el ingreso del aire con cierre de faringe y ascenso de laringe.

El acortamiento de la inspiración determina que la espiración carezca del impulso que naturalmente otorga el centro mencionado. Además de no contar con el impulso que surge de la conexión profunda con el centro descrito anteriormente, los bloqueos energéticos con los que el ser humano convive aparecen como trabas en el momento de la emisión vocal. Tengamos

en cuenta que la laringe, por su naturaleza de órgano móvil y por tener una vinculación directa o indirecta prácticamente con todo el cuerpo, es sumamente vulnerable ante la influencia de algunos grupos musculares. Podemos decir que el proceso de conformación de la verticalidad y del esquema corporal coincide con la conformación del esquema respiratorio y fonador.

La voz en la evolución humana

Sabemos que, en el hombre primitivo, la laringe se originó en la vía digestiva, de la cual se fue diferenciando progresivamente, primero como órgano de protección de las vías aéreas inferiores y, luego, como órgano específico de la comunicación. Por lo tanto, “de su triple funcionalidad, respiratoria, esfinteriana y fonatoria, las dos primeras son las más antiguas desde un punto de vista filogenético”(González, 1983). Esta pertenencia histórica de la laringe al aparato digestivo deja una secuela interesante: ambas vías, digestiva y respiratoria, se cruzan por encima de la laringe -en la faringe media-, lo que permite que podamos respirar (o fonar) y deglutir con intervención prácticamente de los mismos músculos que trabajan en forma específica para cada función, pero siempre de modo excluyente: podemos respirar (o fonar) o deglutir, pero nunca al mismo tiempo. En la deglución la faringe superior se cierra, la laringe sube, la epiglotis cierra el paso hacia las vías respiratorias y toda la faringe se contrae. En la emisión de la voz, lo fundamental es el descenso laríngeo y la liberación de su musculatura intrínseca de tensiones inadecuadas, lo cual se produce por la apertura de la faringe a través de la acción de sus músculos depresores y por efecto de la liberación de la base de la lengua.

Podemos observar que, si bien ambas funciones son ejercidas por la misma musculatura, esta, en lo específico, trabaja en forma opuesta, en uno y otro caso. “Al ser la especificidad funcional de la laringe el fruto de siglos de evolución, y dado que la programación de la musculatura en

relación con la función digestiva es mucho más antigua, la programación digestiva siempre tendrá preponderancia sobre la fonatoria” (Rabine, 2001). Es decir, que el individuo, ante lo desconocido (no solo en situaciones límites o estresantes, sino, simplemente, en el hecho mismo de explorar y ejercer su propia vocalidad), va a tender a responder instintivamente desde la programación digestiva, porque es la más profundamente arraigada en su cerebro.

A partir de todos los aspectos mencionados, la técnica vocal debe encontrar la forma de reemplazar esas conductas instintivas por nuevos comportamientos provenientes del campo racional. Partiendo de esta premisa, podremos ir construyendo una vocalidad absolutamente plena, libre de trabas y de recursos artificiales que oculten las verdaderas falencias.

Propuesta de recursos técnicos

A la luz de todo lo expuesto, y recordando la idea de que “toda perturbación en la capacidad de sentir plenamente el propio cuerpo va en desmedro del sentimiento de unidad corporal y de la confianza en sí mismo” (Reich, 1973), podemos pensar en la aplicación de determinados recursos técnicos que nos permitan:

a- Trabajar en forma coordinada respiración, sonido y verticalidad, ya que constituyen en sí misma una unidad.

b- Buscar la restitución de la conexión con el centro de gravedad del cuerpo, como determinante de la profundización y liberación respiratoria.

c- Cultivar una modalidad inspiratoria disociada de la parte superior del cuerpo, lo cual permitirá, además de la disolución de bloqueos, una progresiva liberación de la laringe.

d- Percibir el momento de la inspiración como el momento en que se prepara el instrumento. Es en ese momento, y a partir de la liberación de la musculatura de la base de la lengua, que la musculatura constrictora faríngea debe relajarse para colaborar con el descenso laríngeo y la apertura máxima del vestíbulo.

e- Desarrollar el apoyo vocálico como fuente de potencia, impulso y sostén de la emisión.

f- Estabilizar la emisión a partir de una colocación equilibrada y permanente sobre la cual se puedan trabajar distintas formas de impostación.

Más allá de las distintas segmentaciones por todos conocidas, que nos permiten el reconocimiento y estudio de nuestro mecanismo de producción de la voz, y de entender que todo nuestro cuerpo puede considerarse instrumento de la misma, nos resulta muy útil visualizar nuestro sistema fonador como una totalidad cilíndrica, que ocupa el eje central del cuerpo mismo, a la manera de un tubo alargado, amplio y profundo que conecta el piso pélvico con las vías aéreas superiores y, específicamente, con la zona de colocación de la voz o línea media. Esta idea del cilindro interior tiene la capacidad de generar, en quien la practica, la percepción, de un modo unificado, de todo el sistema fonatorio y, de esa forma, entrar en consonancia con nuestra primera premisa de trabajar en forma coordinada respiración, sonido y verticalidad.

Antiguamente, para nuestros ancestros cuadrúpedos, la función respiratoria se veía favorecida por la fuerza de gravedad, que permitía que el aire ingresara con un mínimo esfuerzo torácico, liberando la musculatura postural. Con el advenimiento de la postura erecta, esto se modifica: gran parte de la musculatura está preparada para contribuir a mantener la función respiratoria y, además, la apertura y el ascenso de las costillas, características propias del ser bípedo; por lo tanto, se identifican, de este modo, la musculatura respiratoria con la postural.

Ejemplos de ejercicios básicos:

I) - Coordinación entre respiración, postura y sonido: Ejercicios de profundización y liberación respiratoria:

1.- Solo respiración

Con las piernas abiertas y la posición erguida y cómoda, se debe buscar una verticalidad flexible. Luego contrae la musculatura abdominal baja, exhalando completamente todo el aire posible, en forma de calor, en actitud de apertura interior, procurando expandir la faringe, mientras se suelta la base de la lengua y se busca lograr un vacío completo. Se mantiene unos instantes el vacío, sin modificar la posición de la garganta ni de la boca, que deben permanecer abiertas; luego, simplemente, se suelta la musculatura abdominal que estaba contraída. El centro respiratorio envía en esos momentos a los músculos respiratorios la orden de aumentar el volumen torácico en todas las direcciones. El diafragma aumenta el volumen del tórax hacia abajo, y se produce una presión pulmonar negativa que posibilita el ingreso del aire sin esfuerzo de la laringe ni de los músculos del tórax (funciona como una bomba de vacío). Se debe concentrar la mente en el trabajo del diafragma y de los músculos abdominales solamente, y evitar el impulso que, generalmente, tiende a producirse, también, en la parte superior del tórax.

2.- Respiración y postura

Una vez que se domina esta forma de trabajar el flujo de aire, le agregamos una flexión de piernas en el momento de la inspiración, llevando el peso del cuerpo hacia la zona abdominal baja. Esto permite percibir la presión que, al descender, “ejerce el

diafragma sobre el piso pélvico” (García, 2003), lo que provoca su contracción. Al mismo tiempo que se flexionan las piernas, se deja caer suavemente la cabeza hacia adelante, curvando los hombros, desprovistos de toda contracción muscular propia de la posición erguida forzada. Desde esa posición de semicucullas con inclinación del tronco, que debe mantenerse unos instantes, buscamos recuperar la posición erguida mientras se produce la exhalación, con la sensación de ir construyendo la posición del cuerpo en etapas: desde el piso pélvico hacia arriba, irguiendo suavemente la espalda desde abajo hacia arriba y desplegando la musculatura torácica lentamente mientras el aire sale. La cabeza llega a su posición final sin esfuerzos, como resultado final del movimiento.

3.- Respiración, postura y sonido

A todo lo anterior, reemplazamos exhalación por fonación, y emitimos un sonido cuyo impulso inicial nace en la zona abdominal, al mismo tiempo que resuena en todo el cilindro interno y se coloca suavemente en la línea media.

El ejercicio descrito permite recuperar el centro de gravedad de nuestra respiración y de nuestra emisión (centro aliento-sonido), y, al mismo tiempo, el centro de gravedad postural. También permite ir encontrando el propio eje vertical de nuestro cuerpo sin forzar la postura erguida. “Deja a tu voz y a tu espíritu fluir con el Tao” (Chun-Tao Cheng, 1993)

II) - Percepción del momento de la inspiración como el instante de preparación del instrumento

Teniendo en cuenta que la óptima emisión proviene de una laringe libre y suelta, en su posición natural, es decir, colgada, y no rigidizada por efecto de verse involucrada en una inspiración forzada, como consecuencia, a su vez, de una posición vertical mal construida, es necesario que en la

inspiración se diluyan todas aquellas tensiones que puedan estarla afectando y, al mismo tiempo, se produzca una correcta ubicación muscular faringolaríngea. Para ello se deben entrenar los músculos depresores laríngeos.

Creemos conveniente, para esta finalidad,

visualizar tres zonas de apertura: La primera apertura se trabaja durante la inspiración, concentrándose en la base de la lengua y su contacto con la laringe (parte delantera del cuello), buscando la libertad muscular total de este sector. Debe percibirse la laringe como suspendida, y toda la base de la lengua en estado de reposo. Esto se logra haciendo descender suavemente la lengua en la zona del istmo de las fauces, lo que también determina un espacio mayor a la altura de la orofaringe y da la sensación de ventilación por detrás de la lengua, configurando la segunda apertura. En el mismo momento se debe trabajar la sensación de apertura de toda la parte interna de la nariz incluyendo el cavum. De esta forma se

puede percibir cómo, por efecto de las dos aperturas anteriores, se produce la expansión de la rinofaringe y se conforma la tercera apertura. En el momento de la exhalación, debe procurarse mantener estas posiciones de expansión y quietamiento. Lo mismo es aplicable al momento de emitir: permitir que la lengua realice su trabajo articulatorio con la mayor economía de gestos posibles y sin involucrar en ello su base.

Todas estas sensaciones pueden trabajarse tanto con inspiración bucal como nasal y, en ambos casos, iremos desarrollando, además, la capacidad de inspirar correctamente tanto por la boca (necesaria tanto en la emisión hablada como cantada y, generalmente, poco trabajada a conciencia), como por la nariz.

III) - Desarrollo del apoyo vocálico como fuente de potencia, impulso y sostén de la emisión:

Una vez que se ha internalizado la respiración profunda, se ha logrado disociar el impulso respiratorio y se consigue que en este sentido solo trabaje la parte inferior del sistema, es necesario desarrollar un tipo de respiración que nos permita sostener la emisión. Como sabemos, este tipo respiratorio es el costo-diafragmático-abdominal, es decir, la respiración abdominal o diafragmal, unida a la “combinación de la respiración costal y abdominal lateral, que se llama respiración baja” (Seidner, 1982).

Luego de experimentar la inspiración como hemos descrito, deberemos, ahora, concentrarnos en que, además de la expansión descendente que produce el diafragma –lo cual permite la inspiración puramente abdominal- se produzca una expansión torácica a la altura de las costillas flotantes (respiración costal). Una vez tomado el aire (con dirección vertical y horizontal, siguiendo el contorno de las costillas), debemos percibir la retención del mismo que, de modo natural, se produce inmediatamente después de inspirar, y reforzar esta retención con un suave bloqueo producido por los músculos abdominales a la altura de esas costillas, por debajo del esternón. Esto nos permite mantener expandida la base de los pulmones y construir la columna de aire. Por debajo de este depósito de aire, que hemos construido a la altura de las costillas flotantes,

debemos producir suavemente, desde el centro aliento-sonido, incluyendo el piso pélvico, una fuerza concéntrica ascendente que presione hacia arriba por debajo del depósito de aire. Al mantener el aire retenido en esta zona, se mantiene armada la columna de aire, y la fuerza vertical ascendente ejercida sobre el mismo generará un impulso que otorgará potencia, vitalidad, sostén y direccionalidad al sonido. Con esta práctica poco a poco se debe ir logrando una conciencia de cantar sobre la columna de aire y desterrar la falsa imagen interna que nos hace ver el aire que asciende por la tráquea y se va transformando en sonido a medida que atraviesa la glotis.

IV) - Estabilización de la emisión a partir de una colocación equilibrada y permanente sobre la cual se puedan trabajar distintas formas de impostación

Para que el impulso proveniente del apoyo vocálico sea efectivo y pueda reemplazar los impulsos provenientes de los músculos del tórax y de la laringe misma, el mecanismo del apoyo se completa con la colocación del sonido. Esto significa equilibrar la emisión a partir del uso técnico de la zona de resonancia que llamamos línea media, formada, por debajo, por el paladar duro y, por arriba, por el piso de la nariz y la zona facial ósea circundante. Este plano óseo, y sus cavidades aledañas, también llamado “cuenca acústica” (Alió, 1980), es la zona que debemos hacer vibrar con nuestro sonido, exacerbando su resonancia a fin de lograr allí la estabilización de la emisión.

“Apoyo y colocación trabajan complementariamente” (Amauri, 1990): El primero es una acción muscular que se basa en el impulso ascendente ejercido por debajo del aire retenido en la base de los pulmones y la segunda es una acción vibratoria y articularia, que se logra a partir del reciclaje vibratorio producido por el efecto de la impedancia proyectada sobre la laringe, proveniente de la resistencia que oponen al sonido las partes

óseas trabajadas (línea media y resonadores de la máscara), “fortaleciendo dicho órgano y evitando disfonías” (Tulián, 1990).

Al tener un mayor conocimiento de los extremos del instrumento, podemos establecer las bases de la colocación a partir de ejercicios que utilicen consonantes como la M, N, P, PR, BR, R, T (las cuales permiten lograr la exacerbación de la resonancia en la línea media, mencionada anteriormente), y todas las vocales, en melodías cortas, arpeggios, escalas, distintos intervalos, etcétera, buscando la sensación de plenitud proveniente de una laringe que realiza su trabajo sin sobreesfuerzos, en una interacción permanente con el apoyo y la colocación.

A partir de una buena colocación, y con los ejercicios adecuados, podemos ir descubriendo y trabajando las distintas formas de impostación, provenientes de los distintos ángulos eufónicos, o “cuadrantes de habilidad vocal” (Tulián, 1990), que conforman nuestro sistema de resonancia, lo cual permitirá enriquecer nuestro sonido y adaptarlo a distintos estilos musicales.

Conclusión

Esta breve exposición de conocimientos teóricos y recursos prácticos, en relación con el canto, tiene una finalidad: poner al servicio del director de coros una serie de elementos básicos que le permitan cuidar su instrumento, es decir, cuidar al coro.

Cuando hablamos del coro como instrumento, y remitiéndonos a las palabras que inician este trabajo, hablamos de individualidades con características, posibilidades y necesidades únicas en lo vocal y, por lo tanto, en lo personal, corporal y psicológico. Consideramos fundamental que el director de coros se compenetre con todos estos aspectos de cada uno de los integrantes de su instrumento y encuentre el camino metodológico adecuado para lograr en cada cantante un mayor bienestar y plenitud al cantar y, por consiguiente, mayores tiempos de concentración y mejor trabajo sobre las obras.

El cantante de coros es un músico que deposita en el director su confianza y su deseo de cantar. Abre su ser a la música y se expresa con su voz, baja todas las defensas y se entrega a la actividad que el director propone, por eso

es de suma importancia el cuidado y la consideración que este tenga hacia cada uno de ellos, teniendo en cuenta que “todo grupo consta de individuos y nada más que de individuos” (Fromm, 1985)

La idea de lograr una mayor plenitud y desarrollo vocal en forma individual dentro del coro puede llevarse a cabo aun trabajando vocalmente en forma grupal, si quien tiene a su cargo esa tarea cultiva la premisa de considerar las individualidades en todos sus aspectos.

Es importante tener presente que realizar el trabajo vocal en forma grupal permite el desarrollo de la percepción auditiva del resto del grupo mientras se está emitiendo, es decir: se produce una interacción vocal y auditiva entre cantantes, que podrá ir llevando a una verdadera “sensibilización mutua”, tanto en la relación entre cantantes como en la relación cantante-director.

Descreemos absolutamente de la aplicación de recetas que buscan una sonoridad determinada, ya que esto implica, en muchos casos, renunciar a la propia identidad vocal por parte de cada cantante, para adaptarse, a veces hasta fingiendo, a un tipo de emisión o a una sonoridad que no le son propios.

“La idea de un sonido de voz se origina en la corteza cerebral, y viaja a los núcleos motores del tronco cerebral y espina dorsal, áreas que envían complicados mensajes para coordinar las actividades de la laringe, musculaturas torácica y abdominal y articulaciones del tracto vocal”. (Sataloff, 1993). Por lo tanto, toda “idea” de sonoridad que aparezca “impuesta”, obligando a estas estructuras anatómicas y sistemas a una adaptación forzada, llevará con el tiempo, al desgaste vocal y psíquico del cantante.

Por eso consideramos que el director, antes de pensar en un tipo de sonoridad preestablecida, debe investigar con qué sonoridad real cuenta y, a partir de allí, establecer una línea de trabajo no invasiva respecto de la naturaleza vocal de cada integrante, preguntándose cómo le afecta al cantante cada forma de emisión, respiración y gestualidad.

También debería organizar los ensayos desde el punto de vista vocal, del modo menos cansador posible, teniendo en cuenta que, más allá de los recursos técnicos que puedan aplicarse, el cantante está trabajando con el cuerpo, es decir, que el cansancio aparece, y por lo tanto, es importante evitar las repeticiones innecesarias que puedan desgastar su energía física y mental, producir fatiga y provocar la pérdida del gusto por la obra.

Por otra parte, creemos que el director debe tener profundos conocimientos acerca del canto como disciplina, la cual constituye en sí misma un campo tan vasto como el de la dirección coral. Si esto no fuese posible, lo ideal sería que un profesional especializado trabajase este aspecto con el coro, siempre en estrecha colaboración con el director, para compenetrarse de sus búsquedas con el grupo y su metodología, y elaborase propuestas acerca de cómo abordar la problemática de cada cantante.

Referencias bibliográficas:

- Alió, M.: (1980). *Reflexiones sobre la voz*. Madrid: Colección Neuma.
- Amauri Pérez, H.: (1990). *Apuntes del Curso "La voz del Cantante"*. Santa Fe.
- Bertherat, T.: (1980). *El cuerpo tiene sus razones*. Barcelona: Argos Vergara.
- Chun-Tao Cheng, S.: (1993). *El Tao de la voz*. Madrid: Gaia Ediciones.
- Fromm, E.: (1985). *El miedo a la libertad*. Barcelona: Planeta-Agostini
- García, L.: (2003). *Tu voz, tu sonido*. Madrid: Díaz de Santos.
- González, J.: (1983) *Fonación y alteraciones de la laringe*. Buenos Aires: Ed. Médica Panamericana.
- Husson, R.: (1967). *El canto*. Buenos Aires: EUDEBA.
- Perelló, J., Caballé, M y Guitart, E.: (1995). *Canto-Dicción. Foniatría Estética*. Barcelona: Editorial Científico Médica.
- Rabine, E.: (2001). *Apuntes del Curso "Educación Funcional de la voz"*. Bs. As.
- Reich, W.: (1973). *La Fonction de l'orgasme*. Paris: L'Arche.
- Sataloff, R.: (1993) *La voz humana. Investigación y Ciencia*. Febrero, 50-57.
- Seidner, W, y Wendler, J.: (1982). *La voz del cantante*. Berlín: Edit. Henschel.
- Thompson, V., Zubizarreta, J., Bertelli, J.: (1985). *Compendio de otorrinolaringología*. Buenos Aires: El Ateneo.
- Tulián, S.: (1990). *El maestro de canto*. Buenos Aires: Ediciones VIP.
- Wilfart, S.: (1999). *Encuentra tu propia voz*. Buenos Aires: Urano.

Bibliografía de consulta:

- Feldenkrais, M.: (1980). *Autoconciencia por el movimiento*. Buenos Aires: Paidós.
- Gainza, V.: (1983). *Conversaciones con Gerda Alexander*. Buenos Aires: Paidós
- Garde, E.: (1979). *La voz*. Buenos Aires. Editorial Central.
- Gómez, E.: (1980). *La respiración y la voz humana*. Buenos Aires: Ricordi.
- Middendorf, I., Porzelt, S.: (1997). *Vivir a pleno pulmón*. Girona: Tikal.
- Parussel, R.: (1999). *Querido maestro, querido alumno: La educación funcional del cantante. El método Rabine*. Buenos Aires: Ediciones GCC.
- Petrokovsky, M.: (2008). *Terapias a través del canto*. Buenos Aires: Edit. Kier.
- Petrokovsky, M.: (2010). *El secreto de tu canto*. Buenos Aires: Edit. Dunken.
- Regidor Arribas, R: (1977). *Temas del Canto: La clasificación de la voz*. Madrid: Real Madrid.