

# EL APOYO: SOBRE MALOS ENTENDIDOS, FUERZA Y BALANCE

MÓNICA SARDI <sup>1</sup>

Asociación de Pedagogos de Canto de Alemania, Gesangspädagogin BDG

[www.monicasardi.com](http://www.monicasardi.com) [www.gesang-canto.com](http://www.gesang-canto.com)

## CÓMO CITAR ESTE ARTÍCULO:

Sardi, M. (2014). El apoyo: sobre malos entendidos, fuerza y balance. *Revista de Investigaciones en Técnica Vocal, Año 2, n°2*, pp. 11-22. La Plata: Facultad de Bellas Artes UNLP.

## PALABRAS CLAVE:

AIRE | PRESIÓN | BALANCE | FUERZA  
SISTEMA FONATORIO | SALUD  
VOCAL | PEDAGOGÍA VOCAL.

Recibido: abril de 2014

Aceptado: junio de 2014

## RESUMEN

El presente artículo tiene por objeto intentar comprender el apoyo como un fenómeno dinámico e interdependiente, en el que los conocimientos fisiológicos se encuentran con la práctica del canto y tratan de echar, en pos de un resultado vocal saludable y efectivo, algo de luz sobre alguno de los malos entendidos que lo circundan.

### Resto del texto

Este artículo, es el resultado de mi trabajo como cantante de ópera desde hace muchos años, en los que he transitado por distintas escuelas, métodos, maestros y clases magistrales. Sumando también mi formación como pedagoga del canto en Alemania y mi experiencia como maestra de principiantes, amateurs, profesionales, niños y adultos desde hace más de diez años.

Para los cantantes, maestros de canto, directores

de coros y demás profesionales de la voz, el tema del apoyo es una cuestión que ocupa largos años de nuestro proceso de aprendizaje. El término apoyo toma distintas significaciones para cada maestro, lo que denota una de las problemáticas intrínsecas a la enseñanza del canto: la terminología a utilizar y el significado que le otorgamos. En el caso específico del manejo del aire y de la aplicación del uso del apoyo en la práctica pedagógica no debemos perder de vista que una práctica inadecuada puede provocar en el alumno dificultades que pueden derivar incluso en problemas funcionales y orgánicos, lo cual nos coloca, como pedagogos, en un lugar de gran responsabilidad en el manejo del tema.

Sabemos que el manejo del aire es una parte muy importante del aprendizaje del canto, pero creo que a esa afirmación es necesario hacerle una salvedad: el aire es un elemento **más** en el sistema fonatorio, es uno de los niveles del sistema que debemos aprender a manejar, y es indispensable como los demás niveles, pero no el más importante, sino que es un elemento imprescindible para que el sistema funcione, como todos los demás. En relación con esta afirmación que acabo de hacer, creo necesario, al inicio de esta disquisición, decir que el apoyo es un fenómeno **dinámico** en el que los distintos componentes que participan en la producción del sonido, es decir, los distintos niveles que necesitamos dominar, deben interactuar funcionalmente para producir un sonido óptimo, producto de una función laríngea saludable. Si el apoyo es un fenómeno complejo y dinámico por

---

<sup>1</sup> Egresada de la Maestría de Canto del Instituto Superior de Arte del Teatro Colón y del Curso de Formación Pedagógica de la Asociación de Pedagogos del Canto de Alemania (BDG). Se perfeccionó con maestros de la talla de Victoria de los Ángeles y Christa Ludwig. Como mezzosoprano ha cantado más de cincuenta roles solistas en Argentina, Uruguay, Chile, Alemania, Francia, Bélgica, Dinamarca, Luxemburgo y Qatar en teatros como el Colón, Solís, La Monnaie, Gran Teatro de Luxemburgo, entre otros. Desde el año 2002 se dedica también a la actividad pedagógica. Fue maestra de canto en la Escuela de Música de Altdorf bei Landshut y de los seminarios de la Academia de Música de Alteglofsheim, Alemania.

el que nuestro sistema fonatorio trabaja en conjunto y coordinado, el manejo del aire es una parte de ese fenómeno y no debe actuar de manera independiente u omnipotente<sup>2</sup>, regidora de todo nuestro sistema, sino como una parte más del sistema que debe trabajar armónicamente con todo el resto. Decimos entonces que en el apoyo participan varios niveles y el aire, su fuerza y la musculatura de la respiración son un elemento más de ese fenómeno.

En primer lugar, me gustaría –inspirada en las distintas publicaciones y conferencias en las que el Dr. Wolfgang Seidner reflexiona sobre el apoyo (Seidner, 2010; 2013)- enumerar muy sencillamente los distintos niveles con los que trabajamos en nuestra fonación y hacer concisas consideraciones.

**Nivel 1:** Control cerebral central. En ese lugar se genera la intención de producir un sonido –altura, texto, articulación, volumen- con una determinada expresión artística. Es el cerebro quien controla todas estas acciones.

**Nivel 2:** Articulación-Resonancia. En esta instancia, el aire expirado transita hacia afuera en forma de sonido. Aquí formamos las vocales, las consonantes. También formamos nuestras cavidades de resonancia para enriquecer el sonido primario que producimos en las cuerdas vocales. ¿Cuáles son las partes activas? los resonadores: todas las cavidades blandas factibles de ser modificadas, que están por encima de la laringe: su vestíbulo, la faringe, la cavidad bucal y la cavidad nasal. Como parte de la cavidad bucal el velo del paladar en su función de resonador y articulador; la lengua, los labios y el maxilar inferior como principales articuladores.

**Nivel 3:** Producción del sonido. Las cuerdas vocales, activadas en su función con una determinada presión de aire, vibran generando un sonido primario

que luego se verá enriquecido, o no, por las cavidades de resonancia. ¿Cuáles son las partes activas? Cuerdas vocales y los distintos cartilagos y músculos que se activan para generar distintas alturas y la variación de volumen.

**Nivel 4:** Respiración. La inspiración y la espiración. Los pulmones, la musculatura abdominal e intercostal, el diafragma, la musculatura de sostén y la musculatura auxiliar.

Una vez enumerados los cuatro niveles con los que trabajamos en la producción del sonido podemos, entonces, adentrarnos en el análisis del trabajo del aire en la fonación.

---

<sup>2</sup> Omnipotencia de la musculatura abdominal: en la enseñanza del canto operístico es habitual darle una gran importancia al control abdominal muscular, provocando exceso de presión, poca flexibilidad muscular.

<sup>3</sup> Existen controversias sobre la importancia de la participación de la musculatura intercostal en la inspiración y la espiración del cantante. Bengtson-Opitz (2010), Faulstich (1997), Seidner (2013), von Bergen (2006) le dan una importancia especial a la colaboración de musculatura intercostal tanto en la inspiración (musculatura intercostal exterior) como en la espiración (musculatura intercostal interior). Especialmente importante es en la espiración ya que colabora con el recto abdominal para que el diafragma permanezca el mayor tiempo posible en su actitud inhaladora.

## ¿Quién es el jefe?

„Die richtige Klang nimmt sich schon die richtige Atmung“  
**El sonido correcto toma para sí la respiración correcta (Seidner, 2013).**

Esta estructura de cuatro niveles puede ser analizada en una dirección y en la otra, pero no es casualidad que yo la haya enumerado de esta manera: es importante para mí dejar en claro que el jefe del apoyo no son los músculos abdominales ni el diafragma.

Para que todo nuestro sistema fonatorio funcione saludablemente debemos tener en cuenta, en lo que respecta a la respiración, que el alumno tenga una postura saludable, que el aparato respiratorio esté activo, que cuente con una buena inhalación refleja, que las costillas se abran, que el diafragma baje, que el recto abdominal se active junto con la musculatura intercostal interior para que la acción refleja del diafragma durante la espiración se retrase y la espiración extienda su duración (ver nota 2). Es claro también que debemos ejercitar los distintos elementos de nuestro sistema como la musculatura abdominal, realizar ejercicios de respiración en seco para activar el correcto funcionamiento respiratorio, sobretodo en una fase inicial del aprendizaje, en donde habitualmente debemos guiar al alumno principiante a desarrollar un nuevo vínculo con su respiración. Trataremos de orientar el trabajo hacia la flexibilidad corporal, una postura que contribuya a una respiración saludable, una inspiración refleja, una espiración controlada y activa. Seguidamente debemos entrenar el aire ligado a la producción de sonido hablado y cantado. El alumno, de este modo, va experimentando que, en la medida que él decide qué tono va a producir, el cuerpo reacciona como lo necesita. El cuerpo, el diafragma, la musculatura abdominal, realizan su trabajo por sí solos, sin necesidad de moverlos voluntariamente.

Es importante tener en cuenta que la acción de los músculos respiratorios durante o antes de la fonación no son necesariamente visibles, quiero decir con esto que, de acuerdo a las distintas fisonomías, hay cuerpos en los que se percibe visualmente la inspiración y hay cuerpos en donde no es tan notorio. Por tanto el control visual no debiera ser el control más importante en nuestra práctica pedagógica. Especialmente durante la espiración los movimientos son sutiles y el alumno no debe ser incitado a realizar movimientos „visibles“, para evitar así la hiperfunción de los músculos abdominales. En el trabajo con alumnos avanzados, que ya poseen un mayor control de las funciones y se adentran en un trabajo de mayor precisión, es sobreentendido que no debemos pedir movimientos exagerados de la musculatura abdominal. Su sistema fonatorio entrenado finamente, comandado por la intención cerebral, logrará sus objetivos. Pero éste concepto, no debemos perderlo de vista en alumnos principiantes, sobretodo para que ellos no registren el manejo del aire como algo exagerado y gimnástico, si no como una función natural que simplemente está siendo entrenada con mayor precisión y conciencia.

Para ejemplificar este punto podemos poner como ejemplo que cuando lloramos, gritamos, tosemos, el cuerpo trabaja solo. Nadie piensa cómo tiene que inspirar o espirar cuando grita, y el sonido se produce igual. A la pregunta, obvia en estos casos, de “pero cuando grito me canso, y eso no debiera pasar cuando canto”, puedo decir que al gritar no hay estrategias de resonancia ni hay direccionalidad en el aire espirado que hagan que el sonido se posicione correctamente; en esa situación, el sistema está desbalanceado. Como cantantes, lo que hacemos para que ese sonido sea efectivo es trabajar con las estrategias de resonancia para que ese aire que pasa a través de las cuerdas esté enriquecido por los resonadores y produzca un sonido efectivo. Es decir que si la inspiración no está impedida, o discapacitada por algún motivo, nuestro trabajo, nuestra concentración estará especialmente puesta en el trabajo de articuladores y resonadores, logrando así una espiración activa y efectiva que contribuya al equilibrio del sistema. Entonces decimos que el nivel que nos ocupará más trabajo será especialmente el nivel 2, mientras que el nivel 3 y el nivel 4 actuarán en consecuencia, siempre y cuando haya sido entrenado previamente, operando así **sin manipulación muscular** <sup>4</sup>.

En la enseñanza del canto, especialmente operístico, es habitual el exceso de trabajo de la musculatura abdominal. Se insiste en la fuerza que deben tener los músculos abdominales, la necesidad del uso de corset para poder sentir mejor la musculatura, el uso de imágenes extremas como: *cantar un agudo es como cuando levantas un piano, etc.* El control del canto muy frecuentemente se centra en el exceso de manipulación de la musculatura abdominal.

Para el trabajo pedagógico propongo desterrar la idea de que el control total se halla en la musculatura abdominal: el control central de nuestro sistema se encuentra en el cerebro. Es él el que decide y envía las órdenes de con qué texto y con qué volumen se producirá el sonido. Es el cerebro el que activa, de acuerdo a las necesidades que tenemos de expresividad, cuánta es la presión subglótica<sup>5</sup> que tenemos que imprimir a las cuerdas para producir el sonido, cómo reaccionará la musculatura abdominal, cómo se comportarán nuestros articuladores, etc. Es el cerebro que equilibra nuestro sistema. Es el cerebro que controla todas nuestras acciones y es el cuerpo correctamente entrenado que reaccionará de la manera que se lo hemos pedido.

*El maestro explica los lineamientos básicos de la respiración: funcionamiento, algunos datos fisiológicos. Da al alumno varios ejercicios de respiración. Uno de ellos es exhalar el aire con pausas rápidas. El maestro explica el ejercicio desde lo que debe hacer la musculatura abdominal. El alumno no logra encontrar la coordinación.*

El maestro le propone al alumno que no piense, entonces, el ejercicio desde la panza sino que piense en jadear. El ejercicio funciona.

Este pequeño ejemplo <sup>6</sup> muestra uno de los puntos básicos del trabajo saludable. El aire no debe ser pensado como algo independiente, al que le

<sup>4</sup> En la respiración del cantante hay una optimización de los recursos respiratorios, que no debieran transformarse en manipulación muscular.

<sup>5</sup> Presión subglótica: es la presión de aire que se genera por debajo de la glotis. Glotis: espacio entre las cuerdas vocales.

<sup>6</sup> Todas las situaciones relatadas en este artículo fueron tomadas de situaciones reales de mi experiencia como

damos órdenes casi gimnásticas y responde o no, sino como el medio que hace posible que podamos expresarnos. Luego ese objetivo se logra gracias al equilibrio en la totalidad del sistema y a su correcto funcionamiento y **no sólo** al trabajo de la musculatura abdominal. A la vez vemos que al quitar el control remoto a la musculatura en sí misma y poner el acento en la intención cerebral de lo que queremos expresar, el aire trabaja en función de nuestro objetivo.

Asimismo podemos decir que en este ejemplo vemos, también, el paso del ejercicio de aire seco y el ejercicio aplicado al sonido que, en general, simplifica los caminos hacia un correcto manejo respiratorio.

## ¿No siento el apoyo? ¿Qué tengo que sentir?

*El alumno está convencido de que no siente el apoyo, necesita sentir algo que no siente, tal vez porque ésa es su idea o porque alguna vez así se lo explicaron.*

¿Qué debemos sentir cuando el sonido está apoyado? ¿Cuánto debemos sentir? ¿Adónde debemos sentirlo?

Primero, creo necesario volver a recordar que la respiración **no** es el apoyo. Solemos confundir apoyo con respiración, que es un elemento más de nuestro sistema; **el apoyo es un fenómeno complejo e interdependiente**. Entonces, cuando un alumno nos pregunta cómo se siente un sonido apoyado, en primer lugar es importante saber como pedagogos que el fenómeno del apoyo es muy difícil de sentir y de entender para un principiante. El alumno principiante irá sumando sensaciones y experiencias que con el tiempo harán que el „rompecabezas“ de su producción vocal cobre sentido. Asimismo creo que es bueno explicarle esta diferencia: una cosa es sentir que nuestros músculos trabajan cuando emitimos y otra es sentir que el sonido está apoyado. Un sonido apoyado es un sonido que está siendo producido en un sistema equilibrado, en donde el aire, las cuerdas, los articuladores y resonadores trabajan equilibrados, coordinados y producen un sonido efectivo, producto de saludables funciones fonatorias.

La pregunta de cómo se siente el apoyo remite

muchas veces, a dónde se siente y cómo sentimos nuestra respiración cuando fonamos. Podemos realizar distintos ejercicios para que el alumno descubra dónde siente esa conexión del aire en su cuerpo cuando canta: consonantes en donde se perciba la reacción rápida de la panza con p,t,k; una larga exhalación con shh; los consabidos ejercicios de staccato, en los que la musculatura reacciona a la intención cerebral; el staccato, vinculado con la risa; el portato, vinculado con un sonido de queja; todos permiten encontrar la tan buscada conexión con el aire. Estos ejercicios permiten registrar también que la acción de la musculatura abdominal suele ser más suave de lo que muchas veces imaginamos.

Es importante en este punto dejarle claro al alumno que no debe sentir rigidez en su musculatura abdominal, sino que la importancia radica en un juego de flexibilidad y actividad. Todos los elementos de su sistema deben trabajar funcionalmente y de esa manera el aprenderá de a poco balancear su sistema.

Las sensaciones kinestésicas que generan esos ejercicios son las ayudas que nos da el cuerpo para sentir esa conexión. Lo importante en ese caso es dar al alumno los ejercicios para que las descubra y las pueda registrar cuando canta. Esas sensaciones serán el resultado de la acción sobre el nivel 2, producto de la acción del nivel 1 y del nivel 3 y no de la manipulación del nivel 4.

Sumado a ese trabajo respiratorio conectado con la producción vocal, el maestro irá guiando al alumno

para ir trabajando otras partes del sistema fonatorio.

El apoyo, como dijimos, es el resultado de un sistema fonatorio que trabaja equilibrado y en forma conjunta. No podemos decir que el apoyo es sólo el trabajo respiratorio, si no el trabajo conjunto del sistema.

Se trabajará la apertura de los resonadores, una cavidad bucal amplia, un velo del paladar con tendencia al bostezo, la laringe baja, producto de una inspiración que la ayudado a posicionarse allí, y no producto de una acción voluntaria y rígida y una articulación activa y flexible.

De a poco el alumno irá entrenando cada uno de los elementos del sistema. Así irá adquiriendo la experiencia para poder lograr un sonido apoyado.

Al consultar a cantantes acerca de qué es lo que experimentan cuando sienten su voz apoyada, todos coinciden en manifestar una sensación de conexión corporal, de vibraciones, de balance, de cierto esfuerzo físico pero no de esfuerzo extremo concentrado en el abdomen. Extrema puede ser la concentración que se imprime en el manejo de todo el sistema, no la fuerza abdominal.

## ¿Gramos, kilos?

## ¿Cuánta fuerza necesitamos para cantar?

Al pensar en la fuerza que necesitamos para cantar recuerdo distintas situaciones que a muchos les resultarán familiares:

*Un reconocido maestro intenta explicar cómo funciona la respiración, entonces posa su puño fuerte sobre el recto abdominal del alumno y cuando éste canta el maestro lo empuja. El alumno, mientras canta, debe resistirse a esa fuerza.*

*Otro maestro pide a la alumna que haga abdominales hasta que la musculatura se fortalezca para sostener sus agudos.*

En estas descripciones aparece una pregunta central sobre el funcionamiento del apoyo: ¿necesito mucha fuerza para cantar?

Y con respeto a este tema me gustaría hacer algunas reflexiones, tal vez un poco exageradas pero que pueden ayudar a la comprensión: si el apoyo fuera una cuestión solamente de fuerza, un fisicoculturista podría manejar fácilmente ese mecanismo. Si el apoyo fuera una cuestión de tonicidad muscular abdominal, cantantes con musculaturas flácidas no podrían lograr manejar el mecanismo. Si el apoyo fuera una cuestión de fuerza muscular aislada, como muchos maestros enseñan y entrenan a sus discípulos, deberíamos probar, simplemente, hacer fuerza abdominal sin ninguna preparación de las cavidades bucales, labios apretados, y obtendríamos un resultado completamente insatisfactorio. De más estar de decir que considero que el cuerpo del cantante debe estar activo y saludable. Tampoco encuentro deseables los intentos de hacer sentir la musculatura a través de contacto, o de ejercicios físicos, siempre y cuando estén orientados a experimentar sensaciones y balancear el sistema y **no a la manipulación abdominal.**

Para seguir reflexionando en esta dirección, me gustaría mencionar estudios que el Dr. Hubert Noe menciona en su conferencia dictada en el Congreso de la Asociación de Pedagogos del Canto en la ciudad de Mainz, Alemania, en la que especifica que, según diversos estudios, para cantar un Do de pecho del tenor se necesitan movilizar 500 gramos de fuerza, mientras que para que una persona de contextura media pueda realizar un abdominal se necesitan movilizar, de acuerdo al peso corporal, alrededor de 50 kg de fuerza (Noe, 2013).<sup>7</sup>

Entonces: apoyar no es “cinchar” sin medida, apoyar es encontrar el balance entre la presión de aire, la condición de la cuerda para soportar una determinada fuerza, la correcta posición de la laringe y la correcta utilización de resonadores y articuladores; es decir, es encontrar el balance entre los niveles 2, 3 y 4 bajo la dirección del nivel 1. En consecuencia, la cantidad de fuerza que generamos no es importante, pero sí lo es el permanente balance entre los distintos niveles.

Es importante mencionar nuevamente que el exceso de presión subglótica sobre una cuerda que no resiste, puede llevar enfermedades en las cuerdas que requieren largos períodos de rehabilitación. Es algo que debemos tener muy presente en el desarrollo de nuestras lecciones de canto por la responsabilidad que nos compete.

## ¿Cómo balanceamos nuestro sistema?

Al decidir cuánta presión subglótica vamos a enviarle a nuestras cuerdas –decisión que dependerá de nuestra intención de cómo hacer ese sonido- no debemos perder de vista que el aire que enviamos es parte de un sistema total que debe mantenerse balanceado y que ninguno de sus miembros debe sufrir maltrato o fuerzas que no pueda manejar. En este sentido es importante tener en cuenta, como ya lo hemos mencionado, que un exceso de presión puede generar modificaciones orgánicas en las cuerdas (por ejemplo, nódulos) como así también modificaciones en la calidad del sonido.

En la decisión de cuánta fuerza vamos a imprimir y cómo vamos a balancear nuestro sistema, es interesante esta reflexión que, a través de un dicho popular, hace el Dr. Hubert Noe (2013): “*Jede Kette ist immer nur so stark wie ihr schwachstes Glied*”, que significa literalmente “*cada cadena es siempre tan fuerte como su miembro más débil*” o

como también dice nuestro dicho popular: “*El hilo se corta por lo más delgado*”.

Si tenemos en cuenta esta reflexión y no perdemos de vista nuestra idea de que la respiración es un elemento más del sistema que queremos manejar y no el elemento jefe de nuestro sistema, debemos acordar con que el nivel 4 es el elemento más fuerte de este sistema con su musculatura poderosa; y las cuerdas vocales, el elemento más débil de nuestra cadena, por lo que la fuerza que vamos a imprimir a nuestras cuerdas para que vibren va a tener como principal parámetro la cantidad de fuerza que la cuerda pueda soportar. Para eso volvemos a recordar los 500 gr y los 50 kg del Prof. Hubert Noe.

Por considerar que la respiración es el jefe de nuestro sistema y no tener en cuenta que las cuerdas son la parte más débil, se desemboca en una situación que es habitual en las clases de canto, especialmente lírico:

<sup>7</sup> Cabe hacer la salvedad de que la fuerza se mide en newtons, entonces, en este caso, un físico hablaría de 5 y 50 newtons respectivamente.

*El maestro registra que el sonido no está bien colocado, entonces pide más apoyo: "¡Apoya más!" El alumno genera más presión. Luego de un rato la voz se escucha cansada. El maestro insiste en ese punto. El alumno está convencido de que tiene que apoyar más, de que tiene que sentir y hacer algo más en su musculatura abdominal.*

*Al final de la hora el cierre cordal comienza a ser ineficiente. El alumno está frustrado, el maestro está convencido de que se necesita más fuerza.*

Lo primero que me pregunto es: ¿el maestro quiere que el alumno envíe más presión subglótica? ¿O quiere que balancee mejor el sistema? Aquí nos encontramos nuevamente con la confusión, que ya fue aclarada anteriormente, entre aire, respiración, presión subglótica y apoyo.

La pregunta siguiente es: ¿el sistema está balanceado? Estoy generando mucha presión de aire: ¿las cuerdas están pudiendo soportar esa presión? ¿Cómo estoy trabajando con el nivel 2? ¿Cómo están trabajando los articuladores: labios, lengua, maxilar? ¿Y los resonadores?

Muchas veces lo que sucede es que el sonido no se escucha apoyado, no porque no haya suficiente aire, sino porque las estrategias de resonancia no son las correctas. Una configuración habitual a tener en cuenta en situación de clase es:

lengua tensa + maxilar tenso + laringe fija =  
fonación insatisfactoria

Por lo tanto, para responder la pregunta de cómo logro balancear el sistema debemos tener en cuenta, como ya enumeramos anteriormente, que lo importante es que haya un equilibrio de las distintas actividades de los distintos niveles, es decir, que el nivel de colaboración de los distintos integrantes sea equilibrado, funcional, flexible y activo.

Si hay mucho trabajo en el nivel 4 y el nivel 3 no puede soportarlo, tenemos un problema, y si a eso le sumamos que el nivel 2 está inactivo o tenso y no trabaja adecuadamente con la capacidad de resonancia para direccionar el aire que queremos transformar en sonido, obtenemos como resultado un sistema en desbalance.

## ¿La relajación extrema es la solución para el balance perfecto?

Ante esta problemática con respecto a cuánta presión debo generar y cómo logro balancear el sistema, observamos a menudo en las lecciones de canto el accionar de un maestro a quien le han enseñado que está prohibido mencionar el término apoyo, que el apoyo es malo, que es sinónimo de fuerza extrema; entonces, el apoyo no existe en esas clases de canto. Se trabajan ejercicios con mínima presión de aire, máxima relajación del maxilar y la lengua.

Entonces, de nuevo nos encontramos con la problemática del balance, ahora en la inversión de los anteriores ejemplos. En este caso es posible que el sistema esté balanceado: hay poca presión de aire, hay poco trabajo articulatorio y de estrategias de resonancia y esto da como resultado una voz que no es apta para emitir sin amplificación artificial. En el caso de la música

popular sucede a menudo el siguiente fenómeno: hay poca presión de aire, no hay estrategias de resonancia, la voz se escucha débil, con un deficiente cierre cordal, aunque en ese mundo en el que el micrófono es parte de la producción del sonido vocal no es necesariamente un problema. Todo sucede en un bajo nivel de energía; es parte de un estilo y no se necesita, en principio, más.

En el canto lírico no es posible una emisión de sonido de esas características, entonces lo que vemos es que, si bien el sistema trabaja en un mismo nivel de energía, no produce el resultado deseado. Para lograr una voz rendidora necesitamos un cuerpo entrenado en función de la fonación; una espiración, unos articuladores y resonadores activos, unas cuerdas que vibren saludablemente con la presión subglótica que se les envía, una respiración activa y flexible y un cerebro que controle todo nuestro sistema. En pocas palabras: necesitamos un sistema activo y balanceado.

## ¿Sabemos de qué hablamos?

Como fuimos viendo en los distintos puntos del artículo, nos encontramos una y otra vez con la problemática del lenguaje en las lecciones de canto. ¿Qué queremos decir con los términos que utilizamos? ¿Saben nuestros alumnos a qué nos referimos exactamente? ¿Lo sabemos nosotros?

En este punto es interesante reflexionar acerca de la palabra apoyo. Apoyo viene, en realidad, de la palabra italiana *apoggio*, del verbo *apoggiare*, en español: *apoyar*. El *apoggio* es un término que empezaron a utilizar los maestros del bel canto a principios del siglo XVII, en Italia, y que vinculaban con la sonoridad de pecho y de cabeza. *Apoggiare in testa* y *apoggiare in petto*, ya desde su denominación, eran conceptos que se vinculaban con los distintos elementos de la fonación: registro en relación con cómo se produce el sonido, la respiración, la resonancia.

Como ya mencioné, en el uso de las clases de canto se suelen confundir los conceptos de *respiración*, *aire* y *fuerza abdominal* con la palabra apoyo. Yo me preguntaría, entonces, ¿qué apoyamos? ¿Con qué apoyamos?

Yo diría que apoyamos al sonido, apoyamos el sonido. ¿Y con qué lo apoyamos? Con todo el sistema, con cada uno de los niveles que interactúan armónica y efectivamente.

Asimismo es interesante que se denomine a un

fenómeno dinámico y complejo con una palabra que connota estaticidad. Sin embargo, si buscamos en el *Diccionario de la Real Academia Española*, aparecen definiciones como:

*Hacer que algo descanse sobre otra cosa: apoyar el codo en la mesa; favorecer, patrocinar, ayudar; dicho de una fuerza: proteger y ayudar a otra; cargar, estribar: la columna apoya sobre el pedestal, apoyarse en el bastón; dicho de un sonido, de una sílaba o de una palabra: ser articuladas con más sonoridad o intensidad o deteniéndose en ellas.*

En estas definiciones podemos ver que la palabra en sí se presta a diferentes interpretaciones. De todas ellas nos gustan y nos resultan aplicables las que hablan de favorecer, de ayudar, porque conllevan algo de solidaridad y colaboración, la idea de hacer que algo descanse sobre otra cosa: nuestras partes más débiles sostenidas por las más poderosas, ayudadas y no violentadas. Y, naturalmente, la última que habla del sonido, la articulación y la intensidad, porque remite a este complejo fenómeno. De ellas desecharía la idea de cargar, estribar, porque remite a algo que tiene que ver con deponer una fuerza sobre algo.

En algunas publicaciones sobre pedagogía del

canto, en Alemania, se evita utilizar el término *apoyo* solo, por lo que se lo acompaña de la palabra juego. Ellos dicen que la palabra *Stütze*, como traducción de la palabra *apoggio*, remite a algo estático, a algo bloqueado. Sin embargo, al buscar en el diccionario de sinónimos aparecen, al igual que en español, otras acepciones como ayudar o favorecer. *Stützespiel*, o juego del apoyo, aparece como opción para denominar este fenómeno con más propiedad, y así echar más luz en nuestra práctica pedagógica diaria (Seidner, 2010).

En este punto, aparecen otras problemáticas asociadas que no vamos a abordar en este artículo pero que es interesante nombrar para que reflexionemos. Por ejemplo:

\* La mayoría de los maestros que aprendieron de maestros que nacieron a principio del siglo pasado cantan y siguen enseñando como en el siglo pasado, mientras que los estudios científicos y la comprensión de nuestro cuerpo y nuestro canto avanzan todos los días.

\* Los maestros que siguen creyendo que no es necesario tener conocimientos de fisiología y que la experiencia lo puede todo.

Me gustaría alentar, como profesionales de la voz que somos, a que leamos, investiguemos,

discutamos sobre todas estas cuestiones, para poder servirnos de las nuevas investigaciones y de las experiencias de otros. Así podremos comprender mejor y transmitir con más claridad los conocimientos a nuestros alumnos. Así podremos poner más luz a nuestra práctica como cantantes. De a poco iremos evitando cada vez más los malos entendidos y el canto dejará de ser algo encriptado o mágico, de lo que algunos poseen la verdad revelada y sin lugar para las dudas ni la reflexión.

Por eso creo que un maestro de canto debe contar con los conocimientos fisiológicos del aparato fonador, no tiene que ser médico ni especialista pero tiene que conocerlos y poder transmitirlos sencilla y lógicamente para que el alumno pueda, también, contar con ellos como herramienta de ayuda en su proceso. Un maestro debe tener claridad en sus conceptos y poder explicarlos en palabras y llevarlos a la práctica a través de ejercicios. Un maestro de canto debe contar con conocimientos pedagógicos o, por lo menos, poder transmitir sus conocimientos de diferentes formas. Es el maestro quien debe bucear en su experiencia para poder encontrar la manera en que el alumno entienda los diversos procesos. Un maestro de canto debe acudir a la experiencia propia de su propio canto y ser empático con la situación física, emocional y vocal del alumno. Un maestro debe, también, ser intuitivo. Un maestro debe seguir experimentando con su propio instrumento. Un maestro debe

seguir entrenando su voz. Un maestro debe poseer sensibilidad y personalidad artística para poder ayudar a que el alumno descubra su propia sensibilidad y personalidad artística.

Creo importante, en este proceso, que el maestro tenga en claro cuál es su objetivo, que tenga registro de cómo se siente el apoyo cuando está funcionando adecuadamente y que posea un oído funcional para poder registrarlo auditivamente.

El maestro debe poder explicar lógicamente este sistema y su funcionamiento y pueda traspasar estos conceptos a ejercicios prácticos que ayuden al alumno a experimentar en su propio cuerpo el apoyo como un fenómeno saludable, dinámico e interactivo.

Creo, por último, que es necesario volver a recalcar que, como el apoyo es el resultado de un sistema que debe funcionar armónica y equilibradamente, nuestro trabajo como maestros es el de entrenar la totalidad de este sistema, y cada uno de esos niveles enumerados en los que todos equilibradamente deben prestar su colaboración. Entrenamos la respiración: la inspiración y la espiración. Entrenamos la articulación y la resonancia. Entrenamos la función laringea: altura, volumen. Entrenamos la coordinación de todas estas funciones. Decidimos qué importancia y preponderancia le damos a cada nivel. Decidimos cómo lograr ese equilibrio.

Finalmente, me gustaría mencionar una sencilla comparación que surgió de una conversación entre distintos pedagogos acerca del tema. Al hablar del apoyo como fenómeno dinámico e interdependiente surgió la comparación del mismo con el funcionamiento de un auto: el cerebro es el conductor; la palanca de cambio, el acelerador, el freno y el embriague son los articuladores, los resonadores y las cuerdas vocales; y el aire, nuestro combustible. El cerebro planea y desea; los articuladores, resonadores y las cuerdas concretan ese deseo; y el aire proporciona la energía para que ese deseo sea realidad.

Porque, más allá de toda disquisición técnica, pedagógica o fisiológica, ¿qué es el canto sino la posibilidad de expresión del alma en la voz?

*La voz no es el lenguaje.*

*No es la palabra.*

*Es el sonido del alma.*

(Cristina Banegas, 2007)

## Referencias bibliográficas:

Banegas, C.; Aldaburu, M.I.; Pelicori, I.; Schwartz, C.; Herrero, L. (2007). *Caligrafía de la voz*. Buenos Aires: Editorial Leviatán.

Bengtson-Opitz, E. (2010). *Anti-Aging für die Stimme I-II*. Hamburg (Deutschland): Timon Verlag

Faulstich, G. (2011). *Singen lehren - Singen lernen*. Augsburg (Deutschland): Wissner Verlag

Noe, H. (2013). Stützt Du noch oder singst Du schon? Aspekte des Singens III. *Dokumentation XXV. Jahreskongress des BDG 2013 Mainz* (Deutschland).

Seidner, W. (2010). *ABC des Singens*. Berlin (Deutschland): Henschel Verlag.

Seidner, W. (2013). Druck- und Klangstimme - eine Fiktion? *Vox Humana, Jahrgang 9, Heft 3*. Nürnberg/Wien (Deutschland/Österreich): BDG.

Von Bergen, H. (2006). *Unsere Stimme - Ihre Funktion und Pflege II*. Bern (Schweiz): Musikverlag Müller&Schade.

## Referencias bibliográficas [Traducción]:

Bengtson-Opitz, E. (2010). *Anti-Aging para la voz I-II*. Hamburgo (Alemania): Ediciones Timon.

Faulstich, G. (2011). *Enseñar a cantar, aprender a cantar*. Augsburg (Alemania): Editorial Wissner.

Noe, H. (2013). Todavía apoyás o ya cantás? Aspectos del cantar III. *Documentación XXV Congreso de Asociación de Pedagogos del Canto de Alemania (BDG) 2013 Mainz* (Alemania).

Seidner, W. (2010). *ABC del cantar*. Berlin (Alemania): Editorial Henschel.

Seidner, W. (2013). Voces presionadas o voces timbradas - Una ficción? *Vox Humana, Año 9, Cuaderno 3*. Nuremberg/Viena (Alemania/Austria): BDG.

Von Bergen, H. (2006). *Nuestra voz: su función y cuidado II*. Berna (Suiza): Editorial musical Müller & Schade.