

¿ Como Cuidar tu Voz ?

Por: Elizabeth Dolinska
www.studioproducciones.com
elizabethdolinska@hotmail.com

Esta nota está dirigida a ti (sí, a ti) que te gusta cantar desde chiquito, que cantas habitualmente acompañando los discos de tus cantantes favoritos. Y te dedico esta nota para ponerte sobre aviso de todos los problemas que tu pasatiempo le puede traer a tus cuerdas vocales.

Primeramente, dejame explicarte la diferencia entre registro vocal y extensión. Todos nosotros tenemos una conformación física que abarca la estatura, peso, tamaño de los huesos (fundamentalmente de la cara), etc.; esos factores determinan una "tesitura vocal", o un rango de notas musicales en el cual la voz se puede mover sin ningún esfuerzo especial (una vez completados los estudios con una buena técnica). Esa tesitura no puede alterarse por ninguna razón, y es el único rango de notas que una persona puede cantar con asiduidad sin provocar problemas en las cuerdas. Por otro lado, la voz humana tiene la posibilidad de generar sonidos muy graves o muy agudos, fuera de esa tesitura natural. Esos sonidos pueden ser utilizados esporádicamente, y hasta pueden ser entrenados para mejorar su color o timbre (caso de los sobreagudos en los varones o notas muy graves en las mujeres), pero nunca pueden reemplazar a las notas propias de un cantante en el trabajo habitual.

Claro, éstos que nunca faltan que se toman todo al pie de la letra van a empezar a averiguar la altura y el peso de los cantantes para ver si pueden cantar junto con ellos. La solución es mucho más fácil: no se debe cantar acompañando discos. Si te gusta un tema, aprende la línea melódica y cantalo solo, o pídele a un amigo guitarrista o pianista que te grabe el acompañamiento para sentirte "menos solo". De paso, tu amigo músico te puede ayudar a definir en qué tonalidad el tema queda mejor (más cómodo) en tu voz. No es fácil cantar sin sentir el respaldo del cantante original en el disco, pero hacerlo te permitirá poder encarar la expresión desde tu propia personalidad y no tanto desde la copia, que impide (del vamos) una expresividad auténtica.

El objetivo de una buena técnica vocal, justamente, es hacer sonar todas las notas que da un cantante en el lugar donde se realiza el menor esfuerzo. Se debe tener en cuenta que las cuerdas vocales no son más que dos pequeños cartílagos que vibran con la presión de aire, y son tan sensibles que pueden generar toda la gama de sonidos de la voz humana. Esa sensibilidad las vuelve extremadamente delicadas, y un esfuerzo excesivo puede dañarlas, a veces en forma irreversible (pregunta en las buenas casas de música si tienen repuestos para tus cuerdas vocales). Justamente, el trabajo vocal junto a un buen maestro, mientras va colocando cada nota en el lugar correcto, es ir definiendo un registro donde la sensación de cantar se va volviendo cada vez más placentera, más cómoda.

Los gestos exagerados, las tensiones en la cara o en el cuello (las clásicas gargantas hinchadas y caras enrojecidas de los cantantes de rock) revelan un trabajo vocal erróneo o que el cantante está superando sus límites naturales: si el abuso es continuado, la carrera de ese cantante no será muy extensa.

Y no creas que me estoy refiriendo solamente a los profesionales, ni que la única forma de abusar de las cuerdas es cantando mal. El hablar muy grave en las mujeres (la voz sensual), o a muy alto volumen (ej. profesores de educación física o deportistas), o con el cuello muy tenso (personas extremadamente ner-ner-ner-vio-sas) genera problemas muchas veces insolubles que se extienden hasta la voz hablada (y que pueden dar origen a enfermedades realmente serias).

En la técnica se concentran las tensiones en la zona diafragmática, y eso permite aflojar completamente los músculos del pecho para arriba; esta forma de emitir no sólo es la que permite un sonido más potente y más lindo, sino que es la más saludable. De paso, esto nos da una buena forma de evaluar si una técnica que no conocemos es realmente buena o no: observemos al maestro cuando canta para ver si trabaja con alguna tensión y huyamos en caso afirmativo.

Para aquellos que cantan desde chiquitos, quiero agregar una ley que lamentablemente se cumple en la mayoría de los casos. Si tu voz suena bien, sin haber estudiado, y te parece que puedes enfrentarte a un trabajo profesional, cuidado: una cosa es soportar la rutina de dos o tres ensayos por semana más alguna presentación en vivo cada tanto, y otra muy distinta es el trabajo intenso de una banda que presenta su disco, que hará tres o cuatro shows completos por fin de semana y ensayará otras tantas veces el resto de los días.

La ley dice que el cantante aguantará el trabajo sólo hasta que la banda sea exitosa; a partir de allí, cuanto mejor le vayan las cosas a la banda, peor será para la voz (observar cuántas bandas aquí o en el exterior cambian su cantante después del primer disco).

Ahora quiero presentarles a otros enemigos públicos nº1 de la voz: el cansancio (si no se puede dormir lo suficiente es mejor no cantar, ya que un esfuerzo realizado bajo cansancio potencia sus efectos negativos), el humo (obvio), y el alcohol (el que se toma). No hablar a los gritos (los demás, agradecidos) y menos en la calle o con frío.

Es importante mantener una buena actividad corporal y una buena dieta: como el resto del organismo, las cuerdas se benefician de un buen tono muscular. Por último, cuidar la estabilidad emocional, o por lo menos separar las crisis fuertes del canto, para no perder en una nota mal colocada el trabajo a veces de mucho tiempo; tengan en cuenta que el sistema nervioso pega donde más duele, y a medida que trabajamos nuestra forma de cantar el mecanismo de emisión de la voz se va volviendo más y más sensible y, por lo tanto, más delicado.

Otra característica importante para tener en cuenta es que la voz no duele, ni levanta fiebre ni presenta síntoma físico alguno que permita prevenir un problema serio; las pérdidas de la voz o las disfonías se presentan de manera repentina sin avisar. Y, lamentablemente, recién cuando perdimos la voz empezamos a valorarla, como cuando nos falta el agua o la luz en casa.

PASTORAL GRUPOS MUSICALES PARROQUIALES JUVENILES
ARQUIDIOCESIS PRIMADA DE MEXICO
Tels. 52-76-21-76 y (044) 25-51-84-12 eMail: mleonr75@yahoo.com.mx
<http://www.gruposmusicalesparroquiales.org>