

## **RESPIRACIÓN Y VOCALIZACIÓN**

Moisés León ([mleon75@hotmail.com](mailto:mleon75@hotmail.com))

Los aspectos técnicos en un Grupo Musical Parroquial, sea del estilo que sea, en ocasiones mejor son dejados de lado por considerarlos poco importantes o por no tener las bases para poderlos desarrollar. Cualquiera que sea la razón es necesario tomar en cuenta que si nuestro trabajo es hacer que la gente participe de la liturgia cantando, esto se va a lograr, en la medida en que nosotros lo hagamos mejor. La importancia de la Celebración Eucarística amerita que nuestro servicio lo hagamos lo más dignamente posible, mejorando cada día más y esforzándonos por ello.

Para lograr trabajar bien es indispensable que haya DISCIPLINA en el grupo. La constancia en los ensayos, el prepararlos previamente, el respeto por los momentos del ensayo harán que cada día se vaya mejorando.

No es conveniente que un ensayo se haga con 10 personas, el siguiente sea con 6 y el siguiente con 15. La constancia para asistir a los ensayos es fundamental.

Es posible que ésta inconstancia sea porque el ensayo se improvisa. Esto tampoco debe ser, por lo menos se deben de revisar las lecturas de la próxima celebración para no llegar al ensayo para improvisar qué se va a cantar. Para poder preparar un canto complejo son necesarias varias sesiones; por lo que una semana no servirá de mucho y poco a poco iremos encajonándonos en los mismos cantos.

El respeto por los momentos del ensayo son los que permitirán avanzar en cada canto. Cuando se esté conviviendo o jugando, éste será el momento para relajarse, divertirse y convivir. Cuando se esté orando deberemos poner en ello toda nuestra mente y nuestro corazón; y cuando se esté ensayando deberemos de obedecer a las indicaciones que se nos dan. Si se está trabajando con las voces graves, los demás deberán guardar silencio. "La música se trabaja en silencio" y se aprende más oyendo.

Se debe aprender a respirar y a vocalizar y una vez que sepamos, así debemos comenzar cada ensayo, con ejercicios de respiración y vocalizando.

### **LA RESPIRACIÓN**

La respiración es un proceso que se realiza constantemente, está implícito en la vida del ser humano; sin embargo, la mayoría de la gente no sabe respirar aprovechando al máximo su capacidad. Para hacer uso de esta capacidad en el momento de emitir la voz debemos de aprender algunas cosas.

El lugar en donde se almacena todo el aire que inhalamos son los pulmones. Estos son dos "bolsas" que van desde los hombros y hasta nuestro estómago por nuestra espalda.

La parte alta de los pulmones es la que normalmente utilizamos debido a que es la parte que tiene más espacio para expandirse. La parte baja de nuestros pulmones es la que debemos aprender a utilizar.

Es como normalmente se llenaría una jarra con agua, primero utilizando la parte baja y así hasta el borde.

Cuando lo hagamos correctamente sentiremos como si nuestro estómago se inflara. En realidad lo que estará sucediendo es que al ir llenando la parte baja de nuestros pulmones, estos "avientan" al estómago hacia adelante.

Hagamos estos ejercicios hasta que se nos haga costumbre y nuestro cuerpo se acople. Al principio puede doler un poco la cabeza pero será solo al principio. Estos ejercicios se deben hacer estando relajados, parados derechos y con las piernas un poco separadas. Si al hacerlos subimos los hombros, es indicativo de que lo estamos haciendo mal.

Si inhalamos de forma pausada y empezamos a llenar los pulmones a partir de la parte baja, sentiremos como nuestros pulmones van aventando el estómago, cuando se vaya llenando la parte alta de los pulmones terminaremos exhalando todo el aire de manera rápida.

Ahora controlemos la exhalación. Debe ser de forma constante y no más fuerte al principio y débil al final. El ejercicio que podemos hacer, para observar si lo hacemos bien, es colocar la palma de nuestra mano derecha frente a nosotros con nuestro brazo estirado, sacar el aire según la explicación anterior y finalmente exhalar sintiendo en nuestra palma una velocidad de aire constante.

Otro ejercicio similar se hace colocando al frente una vela en lugar de la palma de nuestra mano y exhalar, de tal forma que la vela no se apague y que la llama se incline de forma constante.

Un último ejercicio de gimnasia respiratoria que podemos hacer es colocarnos en la posición normal para cantar (relajados, parados derechos, con pies separados) y colocar los brazos caídos. Al tiempo de ir inhalando deberemos levantar nuestros brazos a los lados hasta una posición de cruz en el horizonte, bloquear la inhalación, voltear las palmas de la mano hacia arriba y continuar inhalando hasta que nuestras palmas se encuentren por encima de nuestra cabeza. En seguida, exhalamos bajando los brazos hasta la posición de cruz, bloquear la exhalación, voltear nuestras palmas y continuar exhalando hasta que los brazos regresen a la posición original.

Estos ejercicios los podemos hacer parte de nuestra rutina de ensayo.

## **VOCALIZACIÓN**

Ahora que ya estamos respirando a máxima capacidad y exhalando de manera constante vamos a hacer uso de ese aire para cantar.

En primer lugar, procuraremos mejorar nuestra técnica para emitir los sonidos. Deberemos abrir bien la boca pero lo haremos de tal forma que ampliemos la capacidad interior de ella (como cuando tenemos una papa caliente en la boca, lo que hacemos en formar una "caverna" más grande y hueca por adentro), finalmente jalamos nuestra

boca como si nos riéramos (es más fácil explicar la inmortalidad del cangrejo que esto, pero espero haberlo logrado).

Con esta acción lo que estaremos haciendo es transformar nuestra boca en una caja de resonancia que amplifique las notas emitidas por nuestras cuerdas vocales, así comenzaremos a vocalizar.

La vocalización nos sirve para dos cosas, mejorar la entonación y mejorar la dicción. Podemos decir que la palabra vocalización se deriva de vocal. Las vocales son los sonidos básicos de cualquier idioma y son los sonidos en los que haremos los cambios de tono.

Cada una de estas vocales debe producirse con una posición específica de nuestra boca ya que por ejemplo, para la vocal "a" nuestra boca deberá estar abierta, mientras que para la "u" debemos tenerla casi cerrada; aunque como ya vimos, debemos conservar el interior de la boca muy grande.

Vocalizar es jugar con una melodía sencilla pero que abarque por lo menos media escala como la siguiente e ir subiéndola de tono.



No debemos abusar de estas escalas ascendentes y descendentes pues se corre el riesgo de "barrer" los sonidos entre las notas y no distinguir claramente los cambios de tono. Es recomendable "golpear" cada nota con la vocal correspondiente para evitar el error.

El ejercicio más recomendable es el siguiente:

Podremos comenzar esta melodía en el acorde de "LA" para empezar muy abajo en la octava e ir subiendo el tono probablemente hasta "SOL" de la siguiente octava. Así podremos ir ubicando las voces de las personas del grupo según su matiz. Tendremos entonces que:

- a) Sopranos son las mujeres que alcanzan sin esfuerzo las notas más altas.
- b) Contraltos son las mujeres que alcanzan sin esfuerzo las notas más bajas.
- c) Tenores son los hombres que cantan en las notas altas sin esfuerzo.
- d) Bajos son los hombres que mejor alcanzan las notas bajas.

Ninguna voz es mejor que las otras, todas están para enriquecer la armonía y hacer sobresalir la melodía. Debemos ser sinceros para encontrar nuestra tesitura.

Un tercer ejercicio un poco más complejo es el siguiente:



Deberemos de cuidar nuestras cuerdas vocales. No exponer nuestra garganta a cambios bruscos de temperatura, principalmente después de cantar. Si es necesario salir y hace frío, cubrir nuestra boca y garganta.

Evitar el ingerir alimentos y bebidas frías después de cantar y también después de ingerir algo caliente.

Los esfuerzos que hagamos no alcanzarán su cúlmen si no se entiende lo que cantamos. Una melodía hermosa, acompañada de magníficos coros y una excelente ejecución de instrumentos en la que NO se entiende lo que cantamos, no sirve de nada. Si la ejecución no es clara, no estaremos permitiendo que el mensaje de evangelización llegue a los destinatarios y el esfuerzo realizado no alcanzará plenamente nuestro objetivo, alabar a Cristo con nuestra voz y que otros lo alaben.

Una buena dicción es vital. Para tener una dicción excelente es necesario pronunciar correctamente, frasear respetando las pausas y matizar los sonidos musicales. Para mejorar esto, es posible hacer ejercicios con algún trabalenguas.

En conclusión, al cantar deberemos tomar en cuenta nuestra posición para cantar, la respiración, posición de los labios, articulación, la dicción y junto con todo esto, nuestro corazón y nuestro amor a Cristo Jesús.