

Licenciatura en Dirección Coral  
Trabajo final

CALENTAMIENTO CORAL GLOBAL



Una propuesta holística de preparación  
para agrupaciones vocales *amateurs*.

**Camila Del Valle Albors**  
Año 2022



Universidad  
Nacional  
de Córdoba



**Calentamiento coral-global: Una propuesta holística de preparación para agrupaciones vocales *amateurs*.**

Licenciatura en Dirección Coral  
Trabajo Final  
Departamento de Música  
Facultad de Artes  
Universidad Nacional de Córdoba  
Año 2022

Alumna: Camila Del Valle Albors  
Asesor: Oscar Llobet  
Co-asesora: Clarisa Pedrotti

*Cuanto mayor es el conocimiento inherente a una cosa,  
más grande es el amor... Quien cree que todas las frutas maduran  
al mismo tiempo que las fresas nada sabe acerca de las uvas.*

Paracelso

# Agradecimientos

A Clarisa Pedrotti y Oscar Llobet por confiar en mí, por haberme guiado y acompañado en este proceso con tanta predisposición, compromiso y sobre todo con tanto cariño. Gracias Clari por recibirme en tu casa y hacerme sentir como en la mía; por las largas charlas y los abrazos. Gracias Oscar por tus palabras asertivas y tu crítica constructiva que animaron profunda reflexión.

A les cantantes que sumaron su voz e hicieron posible esta experiencia enriquecedora: Agustina Mercado, Melina Muñoz, Janet Ponce, Valentina Gadagñotto, Casandra Yanez, María Carla Pérez, Quimey Mata, Santiago Brusco, Franco Stutz, Nicolas Visintin, Marcos Ovando y Nahuel Camargo.

A toda mi familia, en especial a mi mamá, mi papá, mi hermano, Nora Albors y Silvia Mercado por el amor y apoyo constantes, por alentarme a seguir creciendo.

A mis amigos por estar y bancarme.

A David Vitta, mi compañero.

A Camilo Santostefano, Cecilia Leunda, Lilian Robirosa y Matías Saccone por compartir conmigo su tiempo, experiencia y conocimiento en las entrevistas realizadas.

A la Universidad Nacional de Córdoba y la Facultad de Artes, por acogerme durante estos años, por dar lugar a mis inquietudes y deseos; a les docentes que tuve dentro y fuera de la institución.

A las personas que defienden la educación pública.

# Índice

Introducción .....	1
Marco teórico .....	3
La voz.....	3
Pedagogía vocal .....	14
Interpretación .....	21
Antecedentes.....	24
El coro .....	24
Aparato fonador .....	26
Entrenamiento vocal/calentamiento vocal.....	27
<i>Cooldown</i> : enfriamiento vocal.....	30
Repertorio .....	30
Metodología.....	32
Propuesta.....	35
Diagnóstico a partir de las encuestas .....	36
Calentamiento coral-global: una propuesta holística de preparación para agrupaciones vocales <i>amateurs</i> .....	38
Acerca del repertorio .....	42
Primer encuentro: lunes 2 de agosto .....	42
Segundo encuentro: lunes 9 de agosto.....	46
Tercer encuentro: martes 17 de agosto.....	51
Cuarto y último encuentro: lunes 23 de agosto .....	57
Reflexiones sobre los encuentros.....	59
Impacto y efectos de la propuesta.....	61
Conclusiones.....	63
Bibliografía.....	65
Anexo .....	69

# Introducción

El presente escrito forma parte del Trabajo final de la Licenciatura en Dirección Coral de la Facultad de Artes de la U.N.C. El mismo dará cuenta de la investigación realizada sobre lo que comúnmente llamamos calentamiento vocal en agrupaciones vocales/coros *amateurs*.

En dicha investigación se utilizan herramientas cualitativas: interpretación de datos, lectura bibliográfica, entrevistas; cuantitativas (encuestas) y etnográficas: trabajo de campo en ensayos de coros, registro del trabajo de campo y análisis e interpretación (lectura de tipo hermenéutica) de los datos obtenidos.

A raíz de esto, se hace una propuesta de calentamiento vocal para coros/agrupaciones *amateurs* en la cual se relaciona de forma directa esta instancia con el repertorio.

El trabajo contará con las siguientes secciones: esta introducción, el marco teórico, una serie de antecedentes sobre el tema, un desarrollo a su vez dividido en secciones, las conclusiones y un anexo.

## El origen

Uno de los disparadores iniciales de este trabajo fue el taller que se dio en septiembre del 2016 en Collegium (Córdoba) con el elenco *MúsicaQuántica Voces de Cámara* dirigido por Camilo Santostéfano. Me llamó mucho la atención no sólo la calidad sonora, la disposición de las cuerdas, el trabajo con la afinación sino todo en su conjunto. Al año siguiente en el taller de metodología de la investigación realizamos el bosquejo de lo que sería el proyecto de nuestro trabajo final en la Licenciatura de Dirección Coral. Tenía en mente investigar la dinámica de ensayo de *MúsicaQuántica* y planteé realizar entrevistas al grupo, a Camilo, viajar a Buenos Aires y presenciar los ensayos para poder realizar el TFL en base a ello, teniendo como eje el ensayo y su planificación en la cual el calentamiento vocal ocuparía un importante lugar según mi criterio.

Otro punto, creo el principal para el surgimiento de este trabajo, fue mi experiencia personal. Crecí cantando; desde los 8 años, edad en la que ingresé a la Escuela de Niños Cantores de Córdoba “Domingo Zípoli”, el canto y la actividad coral forman parte de mi vida cada día. Al egresar del secundario continué cantando en diferentes coros, agrupaciones y ensambles vocales: en el Seminario de canto del teatro del Libertador San Martín, Coro Municipal Juvenil, Incantare coral femenino, Compagnia Scaramella, Sonos Ensemble; también he participado en proyectos de la Facultad de Artes e independientes.

Noté más de una vez que el calentamiento se volvía una secuencia monótona de ejercicios, aburrida y casi sin sentido; lamenté también su ausencia cuando la persona a cargo aludía a la falta de tiempo.

En un coro *amateur* ¿Qué función tiene la vocalización? ¿Podrá tener otras funciones además de las que normalmente se le atribuyen? ¿Mi cuerpo está listo para cantar en 10 minutos? ¿En 20? ¿En 30? ¿Y mi mente? ¿Y mi espíritu? ¿Necesito concentrarme? ¿Por qué siempre arpegios mayores? ¿Por qué los mismos ejercicios en cada ensayo? ¿Es válido omitir el calentamiento?

En búsqueda de respuestas y posibilidades de mejora, fue creciendo progresivamente mi interés por esto que llamamos “calentamiento vocal”, a raíz de la crítica constructiva construida al respecto en función de mi rol como futura directora de coros. Para tener un parámetro más objetivo de la cuestión, además de ahondar en bibliografía e información de diversas fuentes, creí óptimo encuestar a varios coros *amateurs* de la ciudad sobre el tema.

Aflora/surge entonces la idea de proponer un calentamiento vocal que no sólo implique entrar en calor el cuerpo, prepararnos mentalmente sino también que tenga una estrecha relación con el repertorio a abordar. De esta forma el calentamiento pasa a ser no sólo un conjunto de ejercicios aislados y arbitrarios, sino una herramienta valiosísima que será útil tanto para aprestar les cantantes como para sortear con mayor facilidad los desafíos que presente el repertorio.

En mi experiencia con coros *amateurs* en la ciudad de Córdoba, por lo general esta instancia preliminar a la interpretación depende directamente del director/a del coro. Son escasos los grupos que cuentan con una persona especializada que planifique, realice y guíe el calentamiento vocal. Por esta razón considero muy importante que los directores se involucren en esta cuestión que atañe directamente al rol adquirido.

# Marco teórico

Las principales líneas teóricas en las que se inscribe este trabajo son las referidas a la voz como instrumento, de lo cual surge la necesidad de definir al sujeto cantante, la pedagogía vocal (que incluirá el calentamiento vocal) y la interpretación.

## La voz

Creemos importante comprender el origen del aparato fonador como tal, para lo cual recordaremos su surgimiento en la historia de la humanidad y revisaremos los aspectos estructurales y fisiológicos que nos ayudarán a comprender su funcionamiento. Consideramos la voz un producto de todo nuestro cuerpo, nuestra psique y nuestro mundo emocional, inmerso en un contexto socio-histórico-cultural.

Cuando decimos que la voz es producto de la interacción permanente entre nuestra psique y mundo emocional además del cuerpo, nos referimos a las condiciones de salud mental-emocional que van a influir en la misma. Cecilia Gassull plantea que

[las emociones] jugarán un papel facilitador cuando estén al servicio de la expresión, pero cuando estén dificultando la emisión de la voz, nos interesarán aquellas que justamente han sido bloqueadas, no expresadas o mal gestionadas ya que pueden acabar somatizadas en el cuerpo. [...] Aquello que nos llamamos continuamente, que no nos atrevemos a explicar, la inhibición prolongada del llanto, son algunos ejemplos de emociones que no dejamos circular y que pueden acabar produciendo una contracción de la musculatura del cuello, una contracción laríngea que afectará a la emisión vocal o un bloqueo diafragmático que alterará la respiración o desencadenará un exceso de tensión en la mandíbula que nos limitará el movimiento del paladar y el uso de los resonadores. En esta línea, poco a poco empiezan a surgir investigaciones que ponen de manifiesto, por ejemplo, cómo la ansiedad, el estrés y la angustia son factores desencadenantes o presentes en disfonías funcionales o en personas con percepción de hándicap vocal [...] debemos tener en cuenta el papel de la voz como barómetro emocional, ya que nos puede ayudar a enfocar y orientar mejor nuestro abordaje pedagógico o terapéutico<sup>1</sup>.

Las “corazas de la voz” son emociones y creencias limitativas que afectan la proyección vocal. Este punto será retomado más adelante junto al de actitud corporal abordado por la misma autora, en el que se incluye el psiquismo (p. 13).

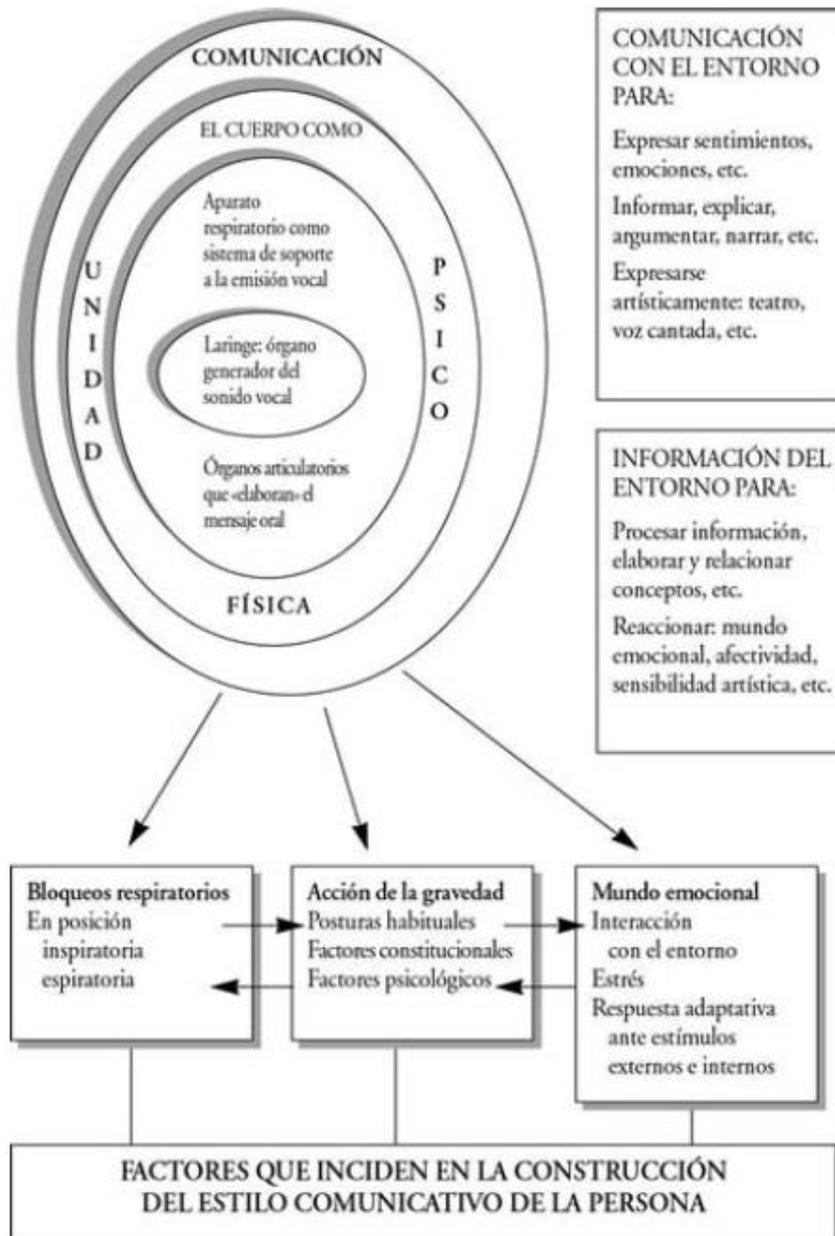
Inés Bustos Sánchez será también quien afirme que la relación entre voz-cuerpo y comunicación implica la transversalidad con el mundo emocional de la persona.

---

<sup>1</sup> Alessandrini, N. y otros, *Vocalidades: la voz humana desde la interdisciplina*. La Plata: Editorial del Grupo de Investigaciones en Técnica vocal de LAEEM, 2019, p. 114.

El cuerpo es como el registro de los acontecimientos que han impactado a una persona a lo largo de su vida: accidentes óseos, enfermedades de sus órganos internos, trastornos funcionales crónicos, impactos emocionales, traumas de la infancia, sentimientos reprimidos y que se <enquistan> en los músculos<sup>2</sup>.

Además, la autora confirma que cuerpo y psique son un todo y por lo tanto deben ser abordados de forma unitaria.



3

La voz inmersa en un contexto socio-histórico-cultural: entendemos la voz como una simbiosis entre el cuerpo y el medio que nos rodea. Estamos inmersos en una sociedad en un

<sup>2</sup> Bustos Sánchez, I. *La voz, la técnica y la expresión*. Barcelona: Paidotribo, 2003, p. 26.

<sup>3</sup> Tomado de Bustos Sánchez 2003.

tiempo histórico determinado. El progreso y evolución tecnológicas, los hábitos de vida y consumo, el ámbito laboral, la dinámica familiar y su transformación, inciden en nuestra realidad (Bustos Sánchez 2003).

Los avances tecnológicos actuales permiten diagnosticar con mayor precisión problemas y patologías de la voz; al mismo tiempo se ha potenciado la medicina preventiva. Creemos que la prevención es clave en los colectivos de mayor riesgo como docentes y otros profesionales como empleadas de call center, ejecutivos, oradores.

Los cambios sociales, económicos y culturales también afectan el funcionamiento vocal directamente.

El contexto social y económico en que nos desenvolvemos ha generado unas condiciones de vida sumamente estresantes. Estamos rodeados de un elevado índice de contaminación ambiental y acústica; el tráfico, los largos trayectos para desplazarse de uno a otro punto de la ciudad, los elementos que a veces rodean el contexto laboral (espacio de trabajo, nivel de ruido, ritmo productivo, etc.) acentúan nuestra necesidad de huir los fines de semana al campo, a la montaña o a la playa en busca de reposo físico y emocional<sup>4</sup>.

Fisiológicamente la laringe conforma un sistema de protección de las vías respiratorias contra la entrada de cuerpos extraños. Ésta es su función primordial.

Encontramos en un principio las cuerdas vocales falsas o bandas ventriculares, las cuales no tienen inervación nerviosa y para cerrarse necesitan de la ayuda de otros músculos, activándose por ejemplo al empujar o levantar peso. Las cuerdas vocales propiamente dichas aparecen en un estadio posterior de la historia de la humanidad:

[...] aparecieron en la especie durante el período arbóreo, junto con grandes modificaciones en la cintura escapular y el tórax como respuesta a la necesidad de trepar. Es importante que consideremos estas relaciones entre cintura escapular, diafragma, músculos del tórax, músculos de la espalda y cuerdas vocales, porque el haberse integrado en una respuesta adaptativa común determinó circuitos motores vinculados, y estas relaciones neurales tienen gran importancia para la función vocal<sup>5</sup>.

La particularidad evolutiva de nuestro aparato fonador hace que el mismo tenga tres funciones simultáneas: respiratoria, esfinteriana y de comunicación. (Caligaris, 2014).

La pertenencia de la laringe al sistema digestivo a lo largo de la evolución nos deja una consecuencia: podemos fonar y deglutir, pero no al mismo tiempo. Susana Caligaris citando a Rabine (2001) explica,

---

<sup>4</sup> Bustos Sánchez, *La voz*, p. 37.

<sup>5</sup> Mauleón, C. Hacer y pensar la pedagogía vocal, *Revista de Investigaciones en Técnica vocal*, I, 1, 2003, pp. 78-87, 80.

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<sup>6</sup>.

Cualquier persona tiende a responder instintivamente ante lo desconocido; “va a tender a responder instintivamente desde la programación digestiva, porque es la más profundamente arraigada en su cerebro”<sup>7</sup>. Por esto entendemos que ante cualquier situación de peligro la laringe responde antes como un esfínter.

El gran desafío para la técnica vocal será priorizar los comportamientos racionales en reemplazo de las conductas instintivas.

Rabine tiene en cuenta los circuitos reflejos que trabajan durante la respiración. Considera la laringe como un mecanismo de doble válvula: las bandas ventriculares o falsas cuerdas constituyen la válvula superior y las cuerdas vocales la válvula inferior. Desde las conexiones neurales, la dinámica respiratoria se regula con estas válvulas. Citamos *in extenso* las palabras de Rabine por resultarnos pertinentes.

[...] Si utilizamos los músculos abdominales y espiratorios, hay un programa neurológico que cierra las bandas ventriculares. En la laringe, los músculos que están más cerca de las bandas ventriculares son las cuerdas vocales. En este sistema, las cuerdas vocales van a cerrar para reforzar el trabajo de las bandas ventriculares. Esto significa que su condición es de cierre y no de fonación. [...] Al mismo tiempo, existen relaciones neurológicas entre los músculos espiratorios y los músculos del tracto vocal. [Al utilizar] los músculos espiratorios el tracto vocal reduce inmediatamente su radio [...] O sea que la apertura de las válvulas es grande en la inspiración y más pequeña en la espiración. La apertura del tracto vocal es muy grande en la inspiración y más pequeña en la espiración, de modo que el aire no escape con gran velocidad. Respecto de la válvula de entrada de aire tenemos una relación neurológica entre el diafragma y los músculos intercostales externos hacia las cuerdas vocales. Durante la inspiración las cuerdas vocales se abren. Cuanto mayor sea la actividad de los músculos inspiratorios, mayor será la inervación de las cuerdas vocales para cerrar. O sea que en la inspiración las cuerdas vocales están siempre con disposición al cierre, porque su primera función es cerrar para proteger los pulmones contra cuerpos extraños [...] tenemos una correlación neurológica muy intensa [...] cuanto mayor sea la inervación de la válvula de entrada, menor la inervación de la válvula de salida. Esto significa que nuestro tracto vocal puede quedar abierto<sup>8</sup>.

---

<sup>6</sup> Caligaris, S. La voz del cantante de coros. Una aproximación fisiológica, técnica y psicológica. *Revista de Investigaciones en Técnica vocal*, 2, 2, pp. 1-10, 4, 2014.

<sup>7</sup> Caligaris, La voz del cantante, p. 4.

<sup>8</sup> Mauleón, Hacer y pensar, p. 82.

Rabine diseñó un modelo pedagógico conocido como método funcional, que comprende el estudio del canto como una especialización de un sistema que originalmente cumple una función de protección de las vías respiratorias. Con el surgimiento de nuevos paradigmas pedagógicos saldrán a luz sus carencias y posibles fallas.

En este sentido, algunos investigadores, plantean objeciones al respecto. Si bien el modelo incorpora el movimiento corporal a los ejercicios vocales para alcanzar mayores niveles de desarrollo en la percepción del propio cuerpo, dichos ejercicios fueron diseñados considerando las relaciones anatómicas, fisiológicas y neurológicas que se establecen entre las distintas estructuras del cuerpo al momento de cantar. Asimismo, se sostiene que éstos modifican los estados propioceptivos dinámicos y cambian los procesos de concientización logrando modificaciones en lo comportamental y funcional.

Para este modelo la voz es el resultado sonoro de una determinada macro-estructura conformada por diferentes estructuras anatómicas (órganos, tejido conectivo, huesos), sobre las cuáles [se refiere al resultado sonoro] el cantante puede establecer modificaciones.

Aquí el cuerpo es abordado exclusivamente desde un punto de vista biológico y anatómico-funcional. Desde esta perspectiva se intenta limitar el uso del cuerpo a la realización de movimientos que favorezcan el registro de propiocepciones y la optimización del funcionamiento de ciertas cadenas musculares. Esto deja por fuera un sinnúmero de procesos que atraviesan la configuración del cuerpo de los individuos (por ejemplo, psicológicos, culturales, institucionales y políticos)<sup>9</sup>.

En este trabajo nos adherimos a esta última postura que cuestiona los postulados previos.

### Aparato fonador: nuestro cuerpo

El futuro cantante debe ser consciente de que su instrumento es todo el cuerpo, y debe aprender a conocerlo y a saber manejarlo en su totalidad. Debe atenderlo con el mismo cuidado que el violinista presta a su instrumento, porque, si bien el sonido se produce a partir del aire que hace vibrar las cuerdas vocales, la voz es un producto del cuerpo en su totalidad<sup>10</sup>.

---

<sup>9</sup> Beltramone, C., Vietri, M. y Alessandrini, N. ¿Qué corporalidad? Nuevas lecturas del cuerpo en pedagogía vocal, en Alessandrini y otros, *Vocalidades: la voz humana desde la interdisciplina*, La Plata: Editorial del LAEEM, 2019, p. 138.

<sup>10</sup> Bustamante, C. El cuerpo, en Bustos Sánchez, *La voz, la técnica y la expresión*, 2003, p. 100.

Gran parte de la literatura presente sobre el aparato fonador tiende a dividir su estructura en tres porciones/partes, las conoceremos y luego visibilizaremos los nuevos enfoques que consideran el cuerpo en la producción vocal.

Según Nicolás Alessandroni el aparato fonatorio puede dividirse en 3 partes como cualquier otro instrumento:

-Fuente de energía: es todo el cuerpo, pero se destaca principalmente el sistema respiratorio, la energía que a través de la columna de aire se genera debajo de la glotis.

-Vibrador: cuerdas vocales, que responden a impulsos nerviosos durante el pasaje del aire.

-Resonador: tracto vocal que actúa como amplificador del sonido, comprende la cavidad oral, se extiende a lo largo de la faringe, el vestíbulo laríngeo y finaliza en las cuerdas vocales.

Es importante resaltar como fuente de energía todo el cuerpo para recordar que la salud psíquica y física en los cantantes son aspectos fundamentales a tener en cuenta.

Por último, hemos de decir que el hecho de que el cantante sea a su vez instrumento e instrumentista determina que cada instrumento vocal sea diferente: cada persona posee características anatómicas y psíquicas particulares que deben ser atendidas. Esta última afirmación resulta clave para re-pensar la pedagogía vocal, ya que muchos de los modelos asociados a la enseñanza del canto se han apoyado históricamente (y se siguen apoyando) en la imitación<sup>11</sup>.

Este modelo es conocido como “Modelo de Conservatorio” que desarrollaremos en el apartado sobre pedagogía vocal.

Begoña Torres coincide con Alessandroni, dividiendo en tres partes nuestro aparato fonador:

-Vibrador: la laringe que contiene en su interior las cuerdas vocales.

-Fuelle: pulmones, caja torácica, el músculo diafragma y los músculos del abdomen. Son las estructuras que se encuentran debajo de los pliegues o cuerdas vocales y actúan proporcionando mayor o menor presión al aire espirado.

-Resonadores: son las cavidades que se encuentran por encima de los pliegues vocales, en ellas el sonido se hará audible y será modificado. Son resonadores: la faringe, la boca y la cavidad nasal.

---

<sup>11</sup> Alessandroni, N. y Etcheverry, E. Dirección coral-Técnica vocal ¿un diálogo posible?, European Review of Artistic Studies, 3, 2, pp. 1-11, 4.

A pesar de esta división, el aparato fonador es un todo homogéneo e inseparable, por lo cual cualquier alteración o modificación en alguna de sus partes determinará una modificación o alteración en las demás<sup>12</sup>.

### La laringe

Es una estructura músculo-cartilaginosa formada por un esqueleto de cartílagos que se articulan entre sí, músculos y un único hueso (hioides). Los principales cartílagos de la laringe son: el tiroides (fig. 1e), el cricoides (fig. 1h), los aritenoides (fig. 1k) y la epiglotis (fig. 1a); éstos son el soporte de las cuerdas vocales.

La epiglotis cierra el vestíbulo de la laringe para impedir la entrada de cuerpos extraños a las vías respiratorias durante la deglución (función esfinteriana es de suma importancia) y no tiene una función directamente vinculada a la fonación. Se une al tiroides en la parte posterior del ángulo por medio de un pequeño ligamento (fig. 1j)<sup>13</sup>.

El tiroides y el cricoides se articulan entre sí dando lugar a las denominadas articulaciones cricotiroideas (fig. 1g) en las que el tiroides bascula hacia delante y hacia atrás. Los aritenoides se articulan con el cartílago cricoides dando lugar a las articulaciones cricoaritenoides (fig. 1k) produciendo dos tipos de movimientos: de deslizamiento del aritenoides sobre el cricoides y de rotación del aritenoides alrededor de un eje vertical.

Estos movimientos se realizan gracias a la musculatura intrínseca (fig. 2) que actúa separando o acercando los pliegues vocales, produciendo la abertura o cierre del espacio comprendido entre ellos, la glotis.

Todos los músculos son aductores de los pliegues vocales excepto el músculo cricoaritenoides. En la figura 3 vemos como el músculo abductor produce la rotación de los aritenoides y la consiguiente abertura de la glotis y en la figura 3 B el movimiento contrario por acción del músculo cricoaritenoides lateral.

Veremos en la figura 4 los pliegues vocales de derecha a izquierda: si bien las llamamos cuerdas vocales son pliegues del epitelio; por esto también se las llama pliegues. En cada pliegue encontramos un ligamento (ligamento vocal figs. 4h, 5j) y un pequeño músculo, el músculo vocal (fig. 4i, 5i).

El músculo y el ligamento vocal (fig. 5i, j) se extienden desde los aritenoides hasta el ángulo del tiroides. Al estar unidos los pliegues a los cartílagos, cuando éstos se desplazan por acción de la musculatura, los pliegues se desplazan con ellos.

---

<sup>12</sup> Torres Gallardo, B. La voz y nuestro cuerpo: un análisis funcional, en Alessandrini, N. *Vocalidades: la voz humana desde la interdisciplina*, La Plata: Editorial del LAEEM, 2019, p. 25.

<sup>13</sup> Podrán ver las figuras en el anexo en la pp 103-105.

El músculo cricotiroideo produce la basculación del cartílago tiroideo sobre el cricoides alargando y tensando los pliegues vocales. Podemos decir que tendrá mayor actividad al producirse sonidos agudos. En cambio, el músculo tiroaritenoso será el que tenga más actividad al producirse sonidos graves. Estos dos músculos son antagonistas por lo tanto al contraerse uno, el otro se relaja y viceversa.

Pliegues vocales: las 5 capas de estructura distinta que lo componen son el epitelio, el espacio de Reinke, una capa intermedia de la lámina propia, una capa profunda de lámina propia y el músculo vocal. Podemos verlos en la figura 7 en el anexo. Cabe recordar que los pliegues están recubiertos de mucosa, que tapiza toda la estructura.

### El fuelle

Lo componen los pulmones, la caja torácica, el diafragma y los músculos del abdomen.

El diafragma es un músculo plano que separa el tórax del abdomen. La caja torácica está formada por las costillas, el esternón y la columna vertebral torácica (dorsal). Dentro de la caja torácica encontramos los pulmones, recubiertos por las pleuras que están adheridas a las costillas y al diafragma. Al inspirar el diafragma se contrae aplanándose –al mismo tiempo se mueven lateralmente y hacia adelante las costillas– aumentando el volumen de la caja torácica por la entrada de aire; en la espiración el diafragma se relaja y asciende.

La respiración diafragmática será la óptima para cantar ya que permite ejercer un mayor control sobre el proceso de espiración; en ella el diafragma realiza su máximo descenso. Los músculos del abdomen pueden actuar generando movimientos, como la flexión o la rotación del tronco, o generando presión en el interior de la cavidad abdominal. Esta última acción será la que utilizaremos para cantar o hablar.

### Resonadores

Gracias a las cavidades de resonancia, el sonido producido se hará audible y podrá ser modificado. El timbre de nuestra voz dependerá de la forma y volumen de los resonadores.

La boca es el principal resonador en el canto: podemos variar su tamaño cambiando la posición de la lengua (fig. 13c), de la mandíbula (fig. 13d), de los labios (fig. 13b) o del velo del paladar (fig. 13g).

La lengua es una zona susceptible de acumular tensiones y es necesario liberarla para que no frene los movimientos en la articulación (Gemma Reguant). Hay una relación directa entre la lengua y la laringe dado que los músculos de la raíz de la misma se insertan en el hueso hioides ubicado en la parte superior de la laringe.

Para una buena función vocal será indispensable que la musculatura de la cara esté relajada, incluyendo los músculos de la masticación (masetero, temporal, pterigoideo lateral, pterigoideo medial) como también los que nos permiten modificar la posición de los labios (orbicular, buccinador).

También debemos considerar los pequeños músculos que están en el interior del cuello ya que nos permiten realizar el descenso y ascenso de la laringe. Los que se sitúan por encima del hueso hioides se denominan suprahioides: al contraerse elevan la laringe; los que se sitúan por debajo de este hueso se llaman infrahioides y producen su descenso.

La cavidad nasal (formada por la fosa nasal derecha e izquierda) es un resonador fijo ya que no podemos cambiar ni su forma ni su tamaño (sus paredes son óseas y cartilagosas). Encontramos también los senos paranasales en los que notaremos la sensación de vibración, son cavidades anexas a la cavidad nasal.

### La voz: un medio de comunicación y vehículo de emociones. Según Bustos Sánchez,

[..] más allá de las conexiones funcionales entre la laringe y el aparato respiratorio en la producción de la voz interviene, desde el punto de vista muscoesquelético, todo el organismo. Somos una unidad; nuestro cuerpo reacciona psíquica, emocional y muscularmente ante determinados estímulos como un todo<sup>14</sup>

Carmen Bustamante plantea que cuidar nuestra salud vocal implica cuidar nuestra salud física y mental.

>Salud vocal: elegir una buena técnica y evitar el desgaste vocal innecesario en la profesión y en la vida cotidiana.

>Cuidarse físicamente: comer bien, dormir, escuchar las necesidades del propio cuerpo en cada momento.

>Cuidados psicológicos: evitar pensamientos negativos y castrantes, de crítica o juicio, que puedan llevarnos al bloqueo o a la frustración. Evitar las grandes expectativas y tomar cada logro como un regalo, sin perder la capacidad de sorprendernos.

Gassull describe y evalúa la relación entre el equilibrio corporal y la emisión vocal afirmando que un desequilibrio corporal puede distorsionar la voz y que desde el trabajo corporal se puede optimizar la emisión vocal.

---

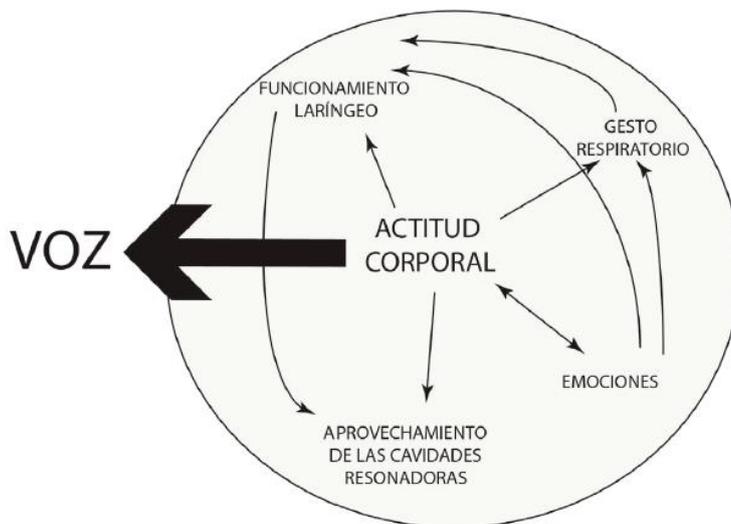
<sup>14</sup> Bustos Sánchez, La voz, la técnica, p 23.

Somos los elementos y la red que los configura: somos cuerpo físico, psique, historia, deseos, lenguaje y también, la manera en que se relacionan unos con otro [...] cuando se habla de la relación de la voz con el cuerpo, se hace entendiéndolo en el contexto de corporeidad, de esa interacción que no establece fronteras entre territorios físicos, energéticos, emocionales y relacionales<sup>15</sup>.

Las emociones y creencias limitativas interfieren en la libre emisión y expresión vocal; son obstáculos físicos, emocionales o mentales que Gassull llama *corazas de la voz*. Éstas normalmente no son percibidas por quien las habita dado el desconocimiento del propio cuerpo sin poder percibir cuál es el obstáculo.

Enumera los factores que inciden en la calidad vocal:

Cuando la actitud corporal es adecuada, el gesto respiratorio eficiente, las cavidades resonadoras amplias y flexibles, y las emociones están al servicio de la expresión, la emisión del sonido es fácil, natural, libre, eficiente y sana. Cuando uno o varios de estos factores se distorsiona el sonido se puede ver afectado<sup>16</sup>.



17

La actitud corporal es una postura con un componente dinámico y una actividad muscular adecuada. Se diferencia de la postura ya que no es sólo una disposición en el espacio. Los elementos que la componen son el equilibrio corporal, la ocupación del espacio y la psique. Tiene un componente holístico, es una postura asociada a una emoción o estado psicológico.

<sup>15</sup> Gassull, C. Desde el cuerpo. Explorando la voz, en Alessandrini, N. *Vocalidades: la voz humana desde la interdisciplina*, La Plata: Editorial del LAEEM, 2019, p. 108.

<sup>16</sup> Gassull C. Desde el cuerpo, p. 113.

<sup>17</sup> Tomada de *Vocalidades: la voz humana desde la interdisciplina*, La Plata: Editorial del LAEEM, 2019, p. 113.

Una buena postura puede no coincidir con una buena actitud corporal, mientras que una buena actitud corporal será siempre una postura sana.

Respecto al equilibrio corporal Gassull afirma que no hay una posición que sea ideal para hablar o cantar, sino que hay una posición que puede oscilar, hay tendencias y direcciones adecuadas.

Un equilibrio corporal adecuado para la emisión de la voz será fruto de aquella disposición del cuerpo que permita que los mecanismos implicados en la fonación funcionen adecuadamente y, por lo tanto, las posiciones de las diferentes partes del cuerpo lo faciliten. También el tono muscular debe de ser el justo y necesario ya que un exceso o falta de tono puede interferir en la eficacia y en el grado de esfuerzo para hacer un determinado tipo de sonido<sup>18</sup>.

Sobre los otros dos componentes de la actitud corporal:

La ocupación del espacio tiene que ver con la extensión territorial y fronteriza, con la disposición y ubicación; es decir, dónde situamos nuestros propios límites y cómo nos articulamos en ese espacio. Esta ocupación del espacio puede estar modulada por el grado de tensión de la estructura musculoesquelética y también por el recorrido vital, que define nuestra identidad y relación con los demás y el entorno. El psiquismo impregna la actitud corporal, la modifica, la modela, la limita y también la facilita, ya que está interconectado con el propio cuerpo. Así, no podemos disociar la actitud del cuerpo ni el cuerpo de la actitud. Por ello podríamos decir que todo nuestro organismo es como un gran resonador y que cualquier cambio, por leve que sea, en las percepciones, en la conciencia o en los pensamientos, va a repercutir orgánicamente, y viceversa. De todo el psiquismo, son las emociones las que más evidencian esta implicación con el cuerpo que reacciona tan pronto se desencadena un estado emocional concreto<sup>19</sup>.

Respecto a la consideración del cuerpo como parte del aparato fonador Gassull (2019) manifiesta su posición al sostener que el cuerpo mismo es un instrumento sonoro y que influye completamente en el buen funcionamiento del sistema fonador, por esto para hablar sin esfuerzo es necesaria mantener una buena actitud corporal.

También Yiya Díaz se expresa al respecto:

La educación vocal, al convertirse en una reflexión sobre uno mismo, pasa indefectiblemente por un conocimiento del cuerpo, ya que ésta emerge de él. El cuerpo es la caja de resonancia de la voz<sup>20</sup>.

Y Francesco Barbuto:

---

<sup>18</sup> Alessandrini, *Vocalidades*, p. 116.

<sup>19</sup> Ídem.

<sup>20</sup> Díaz, Y. *La voz, la técnica*, p. 271.

A diferencia de cualquier otro instrumento musical, el canto es el único instrumento que poseemos dentro de nosotros mismos, y el cuidado de un coro significa en primer lugar cuidar de las personas. Un instrumento musical sigue siendo un objeto inanimado e independiente hasta que se lo ejecuta. Nuestro instrumento, la voz, se encuentra en lo profundo de nosotros mismos, la usamos y la llevamos dentro de nosotros durante veinticuatro horas al día<sup>21</sup>.

Acordamos con estas autoras/es considerando que el cuerpo en su totalidad debe ser considerado parte del aparato fonador, entendiendo que todo en sí mismo influye en la fonación. Considerar el cuerpo como aparato fonador nos ayudará a entender la real necesidad de darle lugar al momento de realizar el calentamiento vocal.

A la hora de referirnos al coro como instrumento no debemos olvidar en tanto directoras/es que estamos trabajando con personas. Hablamos de individualidades con características, posibilidades y necesidades únicas en lo vocal y, por lo tanto, en lo personal, corporal y psicológico. (Caligaris)

Surge en este contexto la necesidad de nombrar y definir al **sujeto cantante**: es una persona, en la cual confluyen la interpretación, la dirección, lo colectivo implícito en lo coral. Esta persona además de tener características, posibilidades y necesidades únicas en lo vocal, es quien tiene una experiencia, emociones y se encuentra inserto en un contexto socio-histórico-cultural determinado que lo atraviesa.

## **Pedagogía vocal**

Según Alessandroni (2018) a lo largo de la historia de la pedagogía vocal podemos distinguir rápidamente la pedagogía vocal tradicional (PVT) y la pedagogía vocal contemporánea (PVC) identificando dos ramas dentro de ésta: la anatomista y la funcionalista.

La **pedagogía vocal tradicional** surge con la fundación del Conservatorio de París en 1795, este evento cristalizó modelos hegemónicos para la formación de músicos profesionales. Se caracteriza por el “Modelo de Conservatorio” en el que les alumnos aprenden por imitación, por observación directa y se instala el hecho de “tener talento”, es decir, un don natural. La pauta del avance o proceso del alumno lo da el resultado sonoro y esta postura niega otras dimensiones del proceso vocal como la corporal o psicológica. La voz humana se configuraba como un instrumento totalmente invisible.

Este modelo de enseñanza derivó en lo que conocemos como entropía conceptual vocal, en la cual las diferentes conceptualizaciones y el escaso acuerdo entre los distintos maestros,

---

<sup>21</sup> Barbuto, F. El director en consulta con el coro: la relación con la partitura y con la práctica el coro, *International Choral Bulletin*, second quarter, 2014.

un mismo término empezó a emplearse para designar cosas diametralmente opuestas. El ejemplo más controvertido es el concepto de *Apoggio* (entendido como la administración correcta del aire a partir del control muscular y por tanto una función vocal adecuada). Le siguen conceptos como resonancia, registro, y colocación de la voz.

En 1950 gracias a las investigaciones científicas en distintas áreas y la construcción colaborativa de conocimiento entre profesores/as de canto, fonoaudiólogos, médicos, ingenieros acústicos, antropólogos y psicólogos de la música, surge lo que conocemos como **pedagogía vocal contemporánea (PVC)**.

Sus grandes aportes: la voz como instrumento constituido por tres partes: un generador de energía (sistema respiratorio, todo el cuerpo), un vibrador (las cuerdas vocales ubicados en la laringe) y un resonador (vestíbulo laríngeo, la faringe, y la boca). Se profundizó en acústica vocal permitiendo comprender la habilidad para sobrepasar a una orquesta con la presencia de un formante (zona del espectro acústico que se ve reforzada por la configuración del resonador del instrumento) cercano a los 3000 hz. recibió el nombre de “formante del cantante”. También fue posible distinguir tres tipos de fonación: normal, soplada y prensada. A su vez, comprender de qué forma la resonancia y articulación se vinculan con los movimientos de la columna vertebral, la cabeza y el cuello para también considerar el surgimiento de los pliegues vocales en los estadios evolutivos más avanzados donde tuvieron grandes cambios la cintura escapular y el tórax como respuesta a la necesidad de trepar. Estas relaciones entre cintura escapular, diafragma, tórax, músculos de la espalda y cuerdas vocales es importante porque determina circuitos motores vinculados cuyas relaciones neurales tienen gran importancia.

Con el advenimiento de la PVC y los avances científicos y tecnológicos que permitieron conocer la estructura y función del aparato fonador surge el concepto de **entrenamiento vocal**, reconociendo que la formación del cantante no se da de forma natural, sino que debe entenderse como el entrenamiento de un esquema corporal-vocal diferente del que utilizamos para el habla.

El dispositivo pedagógico para organizar la experiencia sensorial de manera efectiva para el canto será el ejercicio. Al ser repetido a lo largo del tiempo, el ejercicio tiene un efecto de entrenamiento.

Los ejercicios permiten conceptualizar la práctica vocal para luego instrumentarla.

En palabras de Alessandroni,

cuando un cantante atraviesa un proceso de entrenamiento es conveniente diseñar un precalentamiento vocal para activar la respiración, evocar los patrones de coordinación corporal (incluida la postura), abordar y resolver las

dificultades que presente el repertorio como la vinculación emocional y comunicacional con el mismo previa performance pública.<sup>22</sup>

Aún con sus aportes, la **PVC** tiene sus falencias:

La pedagogía vocal contemporánea no conoce (ni busca conocer) los procesos psicológicos, afectivos, cognitivos ni del desarrollo que se ponen en marcha durante el aprendizaje del canto, anula los debates filosóficos acerca de la naturaleza del conocimiento habilidoso, no trabaja con las personas de manera integral (sino que las considera conglomerados anatómico-funcionales), delega enfáticamente la importancia que la imaginación y la creatividad poseen en los contextos de enseñanza técnico-vocal, sostiene una epistemología corporeizada demasiado estrecha que ignora los contextos socioculturales donde esta enseñanza tiene lugar y objetiviza al alumno considerándolo sede de compensaciones que deben ser eliminadas<sup>23</sup>.

De esta forma se plantea un nuevo paradigma en la pedagogía vocal para completar estas faltas: **la pedagogía vocal holística (PVH)**. Este paradigma pretende subsanar las carencias de la **PVC** conservando sus aciertos y aportes.

¿De qué se nutre esta nueva postura?

>**Tradiciones pedagógicas:** adoptará una postura histórica considerando y analizando otras escuelas pedagógicas, su sistematización y experiencias alcanzadas en cada caso.

>**Aspectos estéticos, musicales e interpretativos:** la influencia del “modelo de conservatorio” hace que muchos docentes primero esperen que el cantante tenga una técnica vocal perfecta para luego abocarse a las cuestiones expresivas. Entender que el alumno de canto es un ser con deseos, expectativas y gustos, hace inevitable pensar en la estética de la voz, los aspectos interpretativos ligados a la ejecución vocal, el análisis musical, los afectos y emociones, y los parámetros estilísticos.

>**Aportes anatómicos y funcionales:** será clave que cada aporte se pondere justamente y se considere ni más ni menos por lo que son: “descripciones valiosas y extremadamente precisas del mecanismo vocal, y, en algunos casos, del funcionamiento encadenado de diferentes estructuras anatómicas”<sup>24</sup>

>**Avances en psicología cognitiva:** ningún método pedagógico puede estar exento de comprender los procesos psicológicos que se ponen en juego en situaciones de enseñanza-aprendizaje.

>**Enfoques culturales y del desarrollo:**

---

<sup>22</sup> Alessandroni y Etcheverry, *Dirección coral*, p. 6.

<sup>23</sup> Alessandroni, N. Pedagogía vocal holística: una propuesta original para la enseñanza y aprendizaje humanísticos del canto. *Revista de Estudios en Música, conexión y cultura*, vol. 6, nro 1, 2018, pp. 7-29, 10.

<sup>24</sup> Alessandroni, Pedagogía vocal holística, p. 12.

La enseñanza-aprendizaje del canto es algo que hacemos los sujetos humanos y, por lo tanto, es una actividad eminentemente sociocultural. Las clases de canto no son situaciones naturales en las que un docente corrige el mecanismo vocal del alumno. Al contrario, son actividades artificiales, intersubjetivas, culturalmente determinadas, y atravesadas por principios normativos y valoraciones sociales<sup>25</sup>.

### Principios rectores de la Pedagogía Vocal Holística:

-Objeto de estudio: vocalidades humanas.

Abarca tanto los fenómenos anatómico-fisiológicos como las connotaciones socioculturales que el uso de la voz presenta en diferentes contextos, el desarrollo histórico de las diferentes técnicas y procedimientos didácticos y el conjunto de apreciaciones fenomenológicas asociadas al acto de cantar, entre otras muchas dimensiones<sup>26</sup>.

-Para la PVH, el sujeto que aprende a cantar, no es equivalente a un alumno, es decir, a una materia prima que debe ser modelada proponiendo instancias de imitación (PVT) ni a un sistema anatómico-funcional a corregir (PVC). El sujeto de la PVH es el estudiante como persona.

-“La PVH interviene pedagógicamente sobre la vocalidad como totalidad holística, es decir, interviene sobre la totalidad del campo del cual el sujeto es un emergente, partiendo para ello de una concepción compleja de vocalidad humana”<sup>27</sup>.

-La intervención de la PVH tiene lugar en un espacio que es un “campo en el que concurren fuerzas cuya interrelación determina una dinámica resultante” (Alessandroni, 2018, p. 15)<sup>28</sup>. Son elementos del campo en el que transcurre la intervención: los objetos y sus propiedades intensivas y extensivas, la disposición de los objetos, la ubicación física y simbólica del espacio y el contexto sociocultural donde el espacio se encuentra.

-El/la docente de canto debe ser considerado/a, también, una persona.

-El/la docente de canto se involucra holísticamente en la enseñanza.

---

<sup>25</sup> Alessandroni, Pedagogía vocal holística, p. 13.

<sup>26</sup> Alessandroni, Pedagogía vocal holística, p. 14.

<sup>27</sup> Alessandroni, Pedagogía vocal holística, p. 15.

<sup>28</sup> Utilizo la noción de campo en el sentido en que la utiliza K. Lewin. Según él, el comportamiento humano es el resultado de interacciones dinámicas entre elementos que forman parte de situaciones. El modo en que esas interacciones se organizan de acuerdo a los grados de fuerza que cada una de ellas posee es lo que el autor denomina campo. En un campo, las circunstancias dinámicas de un sector X del campo tienden a la autoorganización (relaciones dinámicas autotéticas), dependen de las circunstancias dinámicas de otros sectores (relaciones intra-nivel) y de las circunstancias dinámicas de la totalidad del campo (relaciones de subordinación internivel).

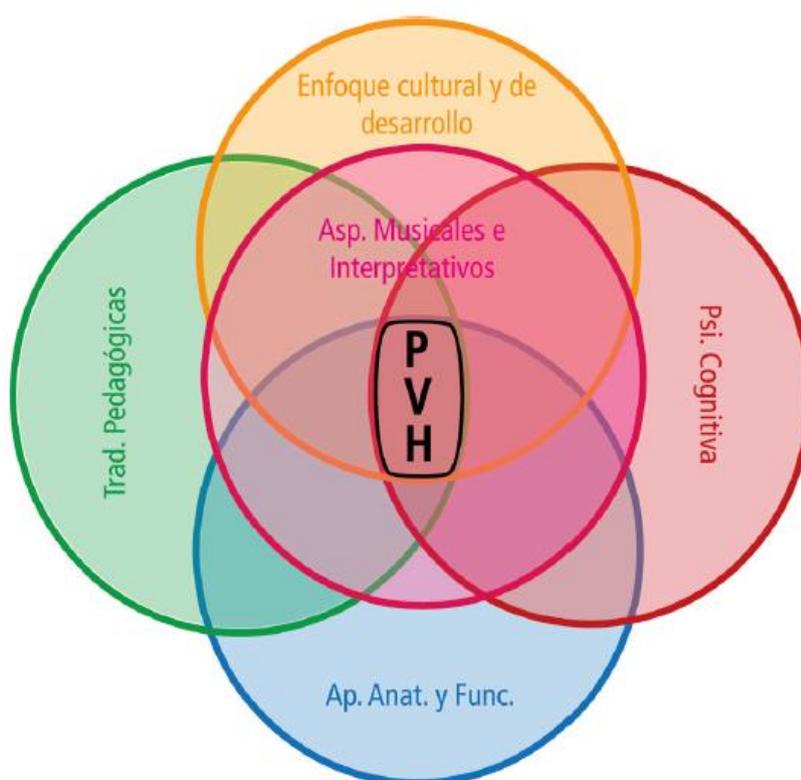
No sólo crea y facilita instancias de circulación de contenidos, sino que, al hacerlo, se involucra por entero, poniendo en juego en el campo pedagógico vectores de otras índoles (emociones, disposiciones corporales, significados culturales, normas, principios éticos y morales, juicios psicológicos, expectativas, elaboraciones de experiencias, memorias, entre otros)”<sup>29</sup>.

-La clase de canto es, ella misma, espacio donde entran en interacción, al menos, cuatro campos diferenciados: el estudiante como persona, el profesor como persona, el espacio donde la clase tiene lugar y el contexto sociocultural/institucional que da sentido a la clase.

-Los ejercicios deben ser seleccionados entre el docente y el alumno (en el contexto de la clase de canto particular). Deben contemplar las necesidades, gustos y expectativas de los alumnos.

-Una obra musical es también un terreno de significaciones psicológicas. Una obra musical es un bien cultural.

**PVH:** toma una dimensión más abarcativa del sujeto cantante y su contexto próximo de desarrollo que, en nuestro trabajo, pondremos en consideración para la interpretación del sujeto cantante, entendiendo este como un sujeto colectivo.



30

<sup>29</sup> Alessandroni, Pedagogía vocal holística, p. 15.

<sup>30</sup> Tomado de *Pedagogía vocal holística* (2018) pp 23.

## Calentamiento vocal

Según Guillermo Rosabal-Coto el calentamiento vocal es lo que da inicio al ensayo o concierto en un coro. Debemos entenderlo como un medio para preparar el cuerpo, mente y el aparato fonador.

Más que una rutina tradicional o inevitable, el calentamiento es un ritual necesario para dirigir la atención de los coristas a una postura corporal relajada pero vigorosa, a la respiración, el apoyo, la emisión del sonido, y otros aspectos vocales y musicales cruciales dentro la actividad coral. Por medio del calentamiento, los cuerpos y conciencias de sujetos individuales se unen en torno a metas vocales y musicales comunes<sup>31</sup>.

El calentamiento vocal es también una situación de enseñanza-aprendizaje; la persona que dirija un coro debe asumir su rol docente teniendo en cuenta que quizás para muchos integrantes el coro sea su único acercamiento a lo musical, por lo tanto, deberá guiarlo y proveer el contexto óptimo para aprender y hacer música.

Esto no significa que en caso de tener mayor conocimiento los directores abandonen su rol docente, todo lo contrario, en cada caso deberá asumir la responsabilidad de transmitir conocimiento de forma clara, creativa y accesible, con una variedad de formas que se adapten a las necesidades y posibilidades de cada grupo humano. Asumiendo el rol docente los directores debieran estar preparados para poder mostrar, describir, visual como auditivamente, los conceptos y destrezas abordados.

Se hace necesario recordar que la propuesta que formularemos ha sido pensada para coros *amateurs*.

Según Rosabal-Coto, ¿Qué conceptos deben ser enseñados en un calentamiento vocal?

**-Postura corporal apropiada:** relajada pero vigorosa. Será también responsabilidad de los directores identificar la mala postura de sus coreutas para corregirla.

**-Buena respiración:** lo óptimo será activar la respiración con ejercicios simples.

**-Apoyo:** “Se les debe guiar hacia el desarrollo de un suministro de presión de aire firme, constante, y controlado.”

**-Técnica vocal:** “El director debe ser capaz de enfrentar el reto de ser un maestro de técnica vocal.” Será crucial para el desarrollo vocal del ensamble. La realidad es que dada la limitación de tiempo en los ensayos es casi imposible trabajar la técnica vocal individualmente,

---

<sup>31</sup> Rosabal-Coto, G. Desarrollo vocal significativo por medio de calentamientos corales. Revista *Sonograma*, vol. 48 (nro 2), 2006, pp. 2.

lo cual no impide que puedan abordarse cuestiones específicas por medio de ensayos por cuerda, o con un grupo reducido de coreutas.

**-Las vocalizaciones:** son útiles para la incorporación de hábitos vocales saludables dentro y fuera del ensayo (también para la vida cotidiana); también serán útiles para la buena fonética, cierre de consonantes, modificación de vocales, relación entre alturas y ritmos, entre otras.

#### **-Producción del sonido y las vocales.**

**-Resonancia:** “La adecuada respiración, apoyo, y relajación son las bases para el uso de la boca, faringe, y cavidad nasal en función de la resonancia. Se consigue la resonancia creando espacio; debe haber espacio para que se amplifiquen los sonidos vocales.

Una sesión de calentamiento provechosa obedece a objetivos claros y coherentes con respecto al repertorio estudiado y las necesidades y potencial del ensamble. La duración e intensidad de un calentamiento dependerá de factores tales como el material vocal y necesidades de los cantantes, la hora del día, las actividades de los coristas previas al ensayo, y los retos vocales, técnicos, y estilísticos específicos implícitos en el repertorio (color, textura, intervalos, patrones rítmicos, articulación, dicción, formación y modificación de vocales, entre otros). Para que un calentamiento sea efectivo, no debe ser extenuante ni muy largo, sino ligeramente intenso, dinámico y variado<sup>32</sup>”

#### Diseño del calentamiento

Según Rosabal-Coto, para que el calentamiento sea efectivo realmente lo mejor será diseñarlo, planificarlo. Corresponde al director esta tarea, comenzando con el cuidadoso estudio de la partitura para poder preparar ejercicios que “traten retos vocales y musicales específicos presentes en la música que se va a ejecutar” (Rosabal-Coto, 2006, p. 3).

Si bien el calentamiento se da al comienzo del encuentro, se pueden retomar los ejercicios en caso de que estos retos aparezcan a lo largo del ensayo, de esta forma aportamos una solución práctica que colabora con la dinámica del ensayo en sí mismo.

Para Caligaris, también será tarea del director,

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<sup>33</sup>.”

---

<sup>32</sup> Rosabal-Coto, Desarrollo vocal significativo, p. 2.

<sup>33</sup> Caligaris, La voz del cantante de coros, p. 9.

Además, plantea la necesidad que la persona que dirija un coro tenga profundos conocimientos acerca del canto como disciplina y que en caso de no ser esto posible, un profesional especializado trabaje ese aspecto, 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.

También Rosabal-Coto nos dice que

La sesión de calentamiento es una parte crucial del ensayo coral para inculcar el crecimiento vocal individual y colectivo. Una sesión de calentamiento con fines claros, y estructurada coherentemente, y que incluya ejercicios que traten los retos corales o musicales en el repertorio, puede promover el desarrollo vocal hacia una meta musical e interpretativa, a la vez que brinda aprendizaje fisiológico, vocal y musical de por vida para los cantantes. Esta tarea plantea retos pedagógicos importantes al director coral<sup>34</sup>.

Si nos proponemos marcar una diferencia entre los conceptos de entrenamiento y calentamiento vocal, nos daremos cuenta que están íntimamente relacionados pero que el de entrenamiento se asocia más a la actividad que realiza un cantante solista, a lo largo de determinado tiempo en el cual implementa su ejercitación en pos de desarrollar la técnica vocal exclusivamente. En cambio, el calentamiento vocal, no está directamente relacionado a la noción de tiempo (como el entrenamiento que se da a lo largo del tiempo) sino que será el momento inicial de cualquier encuentro de un coro (ensayo) y tendrá los objetivos antes mencionados, que no están exclusivamente abocados al desarrollo de la técnica vocal, incorporan mucho más que eso.

## Interpretación

“Nuestra forma de ser no es idéntica a la de nuestros antepasados,  
y por lo tanto su música, aunque la recreemos  
con absoluta perfección técnica,  
nunca tendrá para nosotros exactamente  
el mismo significado que tenía para ellos”<sup>35</sup>

De acuerdo con John Rink, lo principal en la interpretación es la experiencia de la música, que transforma la partitura en un evento musical único, reconociendo en todo momento que la partitura no es la música y que, aunque uno quiera, nunca se puede ser totalmente fiel a

---

<sup>34</sup> Rosabal-Coto, Desarrollo vocal significativo, p. 7.

<sup>35</sup> Hindemith, P. *A composer's World*, Cambridge Mass, Harvard University Press, 1952, pp. 170-171.

ella; así como también considerar los múltiples factores sociales que intervienen en la interpretación.

Siguiendo a este autor, la interpretación musical requiere la toma de decisiones - conscientes o no- en cuanto a las funciones contextuales de determinadas características musicales y la manera de proyectarlas. Los intérpretes como co-creadores, debemos adquirir capacidad teórica y analítica para saber cómo interpretar.

También debemos reconocer la importancia de la intuición en el proceso interpretativo, que implica bastante experiencia y conocimiento, no surge de la nada.

Será indispensable entender el análisis como una herramienta para resolver problemas a la hora de interpretar.

Erik Clarke plantea lo fundamental que es la expresión o el sentimiento a la hora de interpretar y asegura que esta misma cualidad hace que paradójicamente sea fácil de ignorar: perdemos la capacidad de escucharla.

La expresión puede entenderse como la consecuencia inevitable e irreprimible de la comprensión de la estructura musical; sin embargo, también es un intento consciente y deliberado del intérprete por hacer que sus interpretaciones sean perceptibles.

Manifiesta que la partitura no es la música, sino sólo una de sus representaciones posibles, otras representaciones son: grabaciones, videos, descripciones escritas. La parte puede ser un anteproyecto para una interpretación, que sólo tendrá sentido cuando se entienda dentro de un contexto cultural.

“La interpretación musical es una construcción y articulación del significado musical en la que convergen las características cerebrales, corporales, sociales e históricas del intérprete”<sup>36</sup>.

#### Factores sociales: permanecer juntos

Elaine Goodman indica que una agrupación musical es un grupo social muy particular, cuyas interacciones alcanzan e implican un nivel de intimidad y sutileza que no se logra ver en otros tipos de grupos. Un grupo florecerá mientras “cada individuo sienta que está contribuyendo a su máxima capacidad artística y al mismo tiempo colaborando con sus colegas para producir algo más hermoso de lo que se puede producir individualmente”<sup>37</sup>.

---

<sup>36</sup> Rink, J. *La interpretación musical*. Cambridge: Cambridge University Press, 2002, p 91.

<sup>37</sup> Rink, J. *La interpretación musical*. p. 195.

“El coro [...] es siempre bueno, pues su propósito y su realidad son los que permiten reunir a un conjunto de seres humanos para que se comuniquen a través de la expresión más sublime existente, la música”<sup>38</sup>.

En el coro se crean lazos humanos únicos. Los integrantes desarrollan a lo largo del tiempo no sólo el sentido de pertenencia al mismo, también el compañerismo, la amistad, el respeto y la camaradería. La persona que esté a cargo de un coro deberá transmitir estos valores y propiciar un ambiente de paz evitando situaciones conflictivas y llegado el caso disiparlas rápidamente. Se estima que domine una comunicación cálida entre director/a y los coreutas en beneficio de la actividad misma, será positivo un nivel adecuado de confianza y lealtad recíprocos.

Por último, debemos recordar que los directores deben buscar siempre la mejor forma en que su coro se supere día a día no sólo en lo vocal-artístico sino en lo interpersonal-humano. Tienen en sus manos la responsabilidad sobre el instrumento de otros, serán en parte responsables de su desarrollo y salud vocal. Debemos empatizar con los coreutas y tomar dimensión de lo significativa que puede ser la experiencia coral en sus vidas.

---

<sup>38</sup> Alberto Grau *Dirección Coral: La forja del director* (2005) p.107.

# Antecedentes

A partir de la segunda mitad del siglo XX con el surgimiento de lo que se conoce comúnmente como Pedagogía Vocal Contemporánea ha echado luz a cuestiones inherentes a la técnica vocal, entrenamiento vocal y su implementación, sobre todo relacionada a cantantes líricos pensando la pedagogía aplicada individualmente a cada persona. Esto ha servido como puntapié para que diversos autores alrededor del mundo investigaran y escribieran además, sobre lo que llamamos “calentamiento vocal” en coros o agrupaciones corales.

En los últimos 15 años observamos una tendencia creciente que relaciona la técnica vocal con la dirección coral, este será uno de los puntos de partida para el presente trabajo y seguramente para futuras investigaciones.

Con el fin de organizar los antecedentes, los mismos estarán organizados en ejes/ítems:

- El coro: sujeto cantante.
- Aparato fonador.
- Entrenamiento vocal/calentamiento vocal.
- Cooldown*.
- Repertorio.

Estos ítems se interrelacionan. Son temas que se entrelazan, que llevan unos a otros y muchas veces podemos ver aportes de los autores correspondientes a varios ítems en un mismo artículo.

## El coro

“A diferencia de cualquier otro instrumento musical, el canto es el único instrumento que poseemos dentro de nosotros mismos, y el cuidado de un coro significa en primer lugar cuidar de las personas”<sup>39</sup>

Si buscamos rápidamente la definición de coro en un diccionario seguramente nos encontremos con alguna de este tipo: agrupación de personas que cantan simultáneamente una misma pieza musical o parte de ella (Oxford Languages). Una similar encontramos en el diccionario Larousse: conjunto de cantantes que interpretan juntos una composición musical.

---

<sup>39</sup> “El director en consulta con el coro- La relación con la partitura y con la práctica del coro” Francesco Barbuto. Técnica Coral ICB- International Choral Bulletin. 2014.

El coro es antes que nada, un grupo de **personas**. Si bien no se realizaron estudios específicos, nombraremos los aportes que vislumbran una postura respecto a este concepto y las consideraciones que debiese tener en cuenta la persona que dirija un coro.

En las 6° jornadas de Investigación de disciplinas artísticas y proyectuales realizadas en La Plata en el año 2012 Alessandroni expone “El paradigma del diagnóstico en la pedagogía vocal contemporánea: orígenes y aplicaciones en la enseñanza de la técnica vocal”.

En su exposición plantea la particularidad del coro: “el hecho de que el cantante sea a su vez instrumento e instrumentista determina que cada instrumento vocal sea diferente: cada persona posee características anatómicas y psíquicas particulares que deben ser atendidas” (Alessandroni, p. 3).

En 2011, el mismo autor<sup>40</sup> se cuestiona también en este sentido la responsabilidad tácitamente asumida por la persona que dirige un coro:

¿Cuántos directores corales son realmente conscientes del poder que tienen para mejorar o deteriorar el instrumento vocal de sus coreutas y de la responsabilidad que esto conlleva? ¿Cuántos directores consideran la individualidad y las particularidades de cada instrumento vocal que poseen en sus coros? ¿Cuántos de ellos repiten ejercitaciones estandarizadas, arquetipizadas o modelos facilistas que carecen de prescripción y no han sido generados a partir del diagnóstico de las dificultades vocales de sus coreutas?<sup>41</sup>.

Su aporte cuestiona prácticas que han sido naturalizadas a lo largo del tiempo en el ámbito coral y que comienzan a ser criticadas constructivamente pensando en pos de un beneficio para el **sujeto cantante**, quien es parte fundamental y central de un coro, entendiendo que si bien es un grupo, se compone de **individualidades**.

Además de adentrarnos en este terreno el autor nos hace tomar conciencia de que la práctica coral es práctica vocal y que resulta necesario para el director estar familiarizado con los nuevos conocimientos en el área de la técnica vocal.

Susana Caligaris en su artículo “La voz del cantante de coros. Una aproximación fisiológica, técnica y psicológica” escrito en el 2014, también brinda su aporte sobre el concepto del coro relacionado también al director/a.

Destaca que “cuando hablamos del coro como instrumento, 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 coro 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

---

<sup>40</sup> “Dirección coral-Técnica vocal- ¿Un diálogo posible?”

<sup>41</sup> Alessandroni, *Dirección coral*, p. 6.

y plenitud al cantar y, por consiguiente, mayores tiempos de concentración y mejor trabajo sobre las obras.

Otro autor que se pronuncia al respecto es Alberto Grau en su libro *Dirección coral: La forja del director* (2005) en el cual brinda su opinión mencionando que el director debe tener en cuenta la heterogeneidad de su coro, y que esto mismo lo ayudará a la permanente superación de metas artísticas. Esto implicará un manejo importante de las relaciones humanas y el conocimiento psicológico de cada **sujeto cantante**, lo cual le permitirá evaluar convenientemente los pros y los contras de su equipo.

## **Aparato fonador**

Como se indica al comienzo de los antecedentes, a partir del avance científico de mediados del siglo XX se pudo tener conocimientos sobre el aparato fonador cada vez más específicos sobre su composición, su funcionamiento y su evolución a lo largo del tiempo en la historia de la humanidad.

Podríamos enumerar un sinnúmero de aportes en este campo, tanto desde lo fisiológico como desde lo histórico. Vamos a centrarnos en uno de los aportes que consideramos realmente antecedente de este trabajo y tiene que ver con la concepción “innovadora” si se quiere del aparato fonador. Estamos refiriéndonos a Nicolas Alessandrini quien en su exposición “El paradigma del diagnóstico en la pedagogía vocal contemporánea: orígenes y aplicaciones en la enseñanza de la técnica vocal” en el año 2012 nos recuerda la estructura del aparato fonador:

-Fuente de energía.

-Un vibrador.

-Un resonador.

El aporte que destacamos es comprender que la voz posee su fuente de energía en **todo el cuerpo**, esto nos abre las puertas para repensar el valor del cuerpo completo en el proceso fonatorio y la preparación que todo nuestro cuerpo necesita al momento de fonar para su óptimo rendimiento.

En este mismo escrito nos recuerda el proceso fonatorio en detalle, lo cual será abordado en el marco teórico.

Por otro lado, en su artículo “La voz del cantante de coros” Susana Caligaris hace un breve recorrido por la evolución del aparato fonador mencionando sus tres funciones: respiratoria, esfinteriana y de comunicación.

Nos da ejemplos de ejercicios que contemplan la conexión entre el canto y todo el cuerpo, el eje central imaginando el tracto vocal como un tubo que llega incluso hasta el suelo pélvico.

Quien también hará un aporte escribiendo sobre la evolución del aparato fonador y sus funciones es Claudia Mauleón en “Arte y ciencia. Hacer y pensar la pedagogía vocal” (2013) en el que además de recordarnos los 3 elementos implicados en la producción vocal: la fuente de energía (sistema respiratorio), la fuente de sonido (pliegues vocales) y la caja de resonancia (tracto vocal: vestíbulo laríngeo, laringe, faringe, complementando algunas veces, cavidad nasal) nos explica brevemente la teoría de la doble válvula planteada por Rabine (2002) remontándose a la función del aparato fonador en la evolución.

También es valioso el aporte de Inés Bustos Sánchez en su libro “La voz, la técnica y la expresión” (2003) dada la claridad con la que se refiere a lo fisiológico y su forma de entender el cuerpo como el instrumento mismo de la voz.

## **Entrenamiento vocal/calentamiento vocal**

Con el devenir de la técnica vocal contemporánea y su confluencia con las nuevas tecnologías se fue dejando atrás el sistema de aprendizaje por imitación que estaba arraigado en la “enseñanza de conservatorio”. Por primera vez con estos avances pudo conocerse y comprenderse la estructura fisiológica, anatómica y funcional del aparato fonador.

En su artículo “Dirección coral-técnica vocal ¿Un diálogo posible?” (2011) Alessandrini nos introduce en el concepto de entrenamiento vocal.

Explica que el análisis de las condiciones evolutivas del instrumento y de la función primaria de las estructuras fisiológicas que se ensamblan al cantar permitió comprender que la formación del cantante no se da de modo “natural”, sino que debe entenderse como el entrenamiento de un esquema corporal-vocal diferente del que utilizamos para el habla. Los teóricos contemporáneos advierten que durante la producción vocal tienen lugar ciertos procesos no conscientes que deben ser reconfigurados de modo indirecto.

Un esquema corporal-vocal está constituido por patrones corporeizados de experiencia significativa organizada como estructuras de movimientos corporales e interacciones perceptuales. Para lograr construir el esquema corporal-vocal será indispensable contar con un dispositivo pedagógico que permita organizar la experiencia sensorial de forma efectiva para el canto: los **ejercicios**.

Además de lo mencionado el autor nos da la pauta de que el entrenamiento vocal se da a lo largo del tiempo, que debe ser planificado a partir de objetivos en la enseñanza del canto siempre desde el equilibrio de la función vocal. Luego será conveniente diseñar un precalentamiento vocal.

Guillermo Rosabal-Coto en su artículo Desarrollo vocal significativo por medio de calentamientos corales (2003) nos da su aporte sobre calentamiento vocal: “es un medio potencialmente efectivo para preparar el cuerpo, la mente, y el aparato vocal para cumplir con las exigencias del canto coral. Más que una rutina tradicional o inevitable, el calentamiento es un ritual necesario para dirigir la atención de los coristas a una postura corporal relajada pero vigorosa, a la respiración, el apoyo, la emisión del sonido, y otros aspectos vocales y musicales cruciales dentro la actividad coral. Por medio del calentamiento, los cuerpos y conciencias de sujetos individuales se unen en torno a metas vocales y musicales comunes”.

Señala que los ejercicios deben desarrollarse como herramientas educativas para estimular conductas fisiológicas y decisiones conscientes de los cantantes por lo cual es imperativo que sean presentadas e implementadas de forma **clara y creativa**, evitando la aplicación mecánica de una receta, la mera gimnasia vocal, o la frustración y la fatiga.

Además, indica que el director debe estar preparado para describir, modelar, y demostrar, ya sea visualmente, o auditivamente, los conceptos y destrezas específicos abordados para que cada cantante pueda realizar los ejercicios exitosamente.

Otro de los aportes de Rosabal-Coto será entender el calentamiento vocal como una instancia crucial para inculcar el crecimiento vocal individual y colectivo. Debe tener fines claros y estar estructurado coherentemente.

En su trabajo “Contemporary Vocal Techniques in the Coral Rehearsal” (2014) Brian Winnie se refiere al tema diciendo que los maestros pueden vincular en esta instancia la técnica vocal con las habilidades musicales, es decir, mostrando que la técnica vocal puede mejorar habilidades como la lectura a primera vista, la conciencia auditiva, y cómo la técnica vocal puede adaptarse a favor de interpretaciones históricas. Aclara que no todos los directores incluyen ejercicios de *voice building* y que algunos llegan al calentamiento sin comprender completamente la función prevista de cada ejercicio.

Son muchos también los aportes que encontramos sobre la efectividad del calentamiento vocal: algunos estudios analizan la cuestión acústica, pero en este caso nombraremos aquellos que refieren a las sensaciones percibidas por los cantantes. Es el caso de “Efectividad del calentamiento vocal fisiológico para cantantes” de Carlos Alberto Calvache Mora (2016) en el que destaca los beneficios como: la sensación de voz resonante, mejoría en

la calidad vocal cantada, voz con mínimo estrés de impacto de los pliegues vocales y mayor proyección, aspectos reflejados en las correlaciones positivas entre cociente de contacto, medidas de perturbación, lras y cepstrum.

“Measurements of the Acoustic Speaking Voice After Vocal Warm-up and Cooldown in Choir Singers” escrito por Fernanda Onofre, Yuka de Almeida Prado, Gleidy Vannesa E. Rojas, Denny Marco Garcia, and Lílian Aguiar-Ricz, Ribeirão Preto (2017) indica que

El calentamiento muscular puede ser eficaz porque a medida que aumenta la temperatura de los músculos, la resistencia en los músculos y las articulaciones se reduce y la elasticidad mejora, una mayor liberación de oxígeno de la hemoglobina y la mioglobina contribuye a la oxigenación muscular, la actividad metabólica se acelera y hay un aumento en la conducción nerviosa. También hay efectos no relacionados con el aumento de temperatura, como aumento del flujo sanguíneo al músculo, aumento del consumo de oxígeno y potenciales de acción muscular después de la activación, incluido el aumento de la contractilidad muscular y la reducción de la fatiga, así como efectos psicológicos<sup>42</sup>.

Respecto al vínculo entre el entrenamiento vocal y la función del director Susana Caligaris sugiere que la persona a cargo de la dirección debe 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.

Dennis Cox en 1989 en su artículo *Vocalization: A Primary Vehicle for the Enhancement of the Physical, Mental, and Emotional Factors in Choral Tone*, nos da una pauta sobre el resultado/efecto que debiese tener una vocalización:

toda vocalización debe resultar en una mejora constante en los estados mentales, físicos y vocales generales de los cantantes. Hay factores tanto internos como externos que afectan el sonido coral. Dado que la buena producción sonora está tan inextricablemente ligada a las variaciones que ocurren en la mente y el cuerpo, es útil revisar estos factores<sup>43</sup>.

---

<sup>42</sup> Onofre y otros, *Measurements of the Acoustic Speaking Voice After Vocal Warm-up and Cooldown in Choir Singers. Journal of Voice, Vol. 31, No. 1.* p. 10. Traducción propia.

<sup>43</sup> Cox, D. *Vocalization: A Primary Vehicle for the Enhancement of the Physical, Mental, and Emotional Factors in Choral Tone. The choral Journal. Vol. 3 nro 2. 1989, p. 2.* Traducción propia.

## ***Cooldown: enfriamiento vocal***

Sobre este tema no abunda la información disponible, por lo tanto, es un eje del trabajo que no ha sido tratado con la misma profundidad que el resto.

En el mismo artículo de Cox mencionado anteriormente el autor menciona la necesidad de realizar un enfriamiento con un tiempo de descanso para restablecer la tensión vocal, evitando la persistencia del estrés incorporado al canto. Indica que el enfriamiento debe reducir la tensión muscular, reduciendo la probabilidad de lesiones y favoreciendo la regeneración del tejido para una nueva interpretación musical. Puede ayudar a que los músculos se recuperen más rápidamente para actuaciones sucesivas sin traumatismos en el epitelio o fatiga de los músculos de las cuerdas vocales. Después de cantar, es necesario descansar para reducir el estiramiento de los músculos intrínsecos y extrínsecos de la laringe y permitir que las cuerdas vocales se recuperen y vuelvan a su estado basal.

Nos hace notar que pocos cantantes realizan este enfriamiento y nos advierte sobre posibles consecuencias de su ausencia: el efecto continuo de la tensión muscular puede conducir a una tesitura reducida, una pérdida de flexibilidad en el cambio de registro, dificultad en la producción de sonidos fuertes y débiles e inestabilidad de la voz cantada seguida de inestabilidad de la voz hablada.

## **Repertorio**

La relación entre el calentamiento vocal y el repertorio ha sido poco abordada y escasean los estudios específicos sobre esto mismo. Encontramos algunas posturas enunciadas por diferentes autores que dejan ver la relación que mantienen.

Uno de estos autores es Marco Guzmán Noriega; en “Calentamiento vocal en profesionales de la voz” (2010) menciona la existencia de dos tipos de calentamiento: general y específico. El general reúne ejercicios que aprestan el cuerpo, la mente y toda la musculatura que interviene en la fonación, y el segundo, comprende los ejercicios que van a estar pensados en relación a la actividad que se realizará luego. El calentamiento específico entonces considera el repertorio que se verá luego del calentamiento.

Rosabal-Coto también nos da la pauta de que un calentamiento provechoso debe obedecer a objetivos claros y coherentes con respecto al repertorio estudiado y las necesidades y potencial del ensamble. La duración e intensidad de un calentamiento dependerá de factores tales como el material vocal y necesidades de los cantantes, la hora del día, las actividades de

los coristas previas al ensayo, y los retos vocales, técnicos, y estilísticos específicos implícitos en el repertorio.

Por último, mencionaré el aporte de Lynda Moorcroft. En su escrito “Pre-performance practice: breathing imagery and warm-up for singers” (2011) sugiere incorporar hacia el final del calentamiento ejercicios relacionados específicamente con la música que se va a interpretar. “Por ejemplo, algunos compases de la obra a interpretar pueden cantarse con vocales seleccionadas, o seleccionarse para repetición mientras se concentra en las sensaciones cinestésicas apropiadas. Hay un sinnúmero de posibilidades para los ejercicios de calentamiento vocal”.

# Metodología

El presente trabajo emplea tanto la investigación documental, métodos cualitativos como cuantitativos (López Cano, 2014).

En primer lugar, se realizó la lectura hermenéutica de la bibliografía para tener conocimiento del campo de estudio y los principales lineamientos que lo conforman. En segundo lugar, se consideró fundamental la realización de entrevistas a profesionales relacionados con el canto coral que brindaron su perspectiva sobre el tema; por último, se diseñaron dos encuestas para la realización, primero de un diagnóstico de la situación vigente sobre el calentamiento vocal aplicada a integrantes de coros *amateurs* de la ciudad de Córdoba y una segunda para evaluar el impacto de la propuesta propia de calentamiento coral global.

Investigación documental: la búsqueda de la bibliografía estuvo guiada en principio por las palabras clave del tema de investigación, los asesores y también el tribunal hicieron su aporte bibliográfico para ampliar el conocimiento sobre el campo. La bibliografía especializada incluyó libros, artículos de revistas de investigación, y material presente en sitios web y se adjunta al final de este trabajo.

## Métodos cualitativos:

- **Entrevistas:** Se realizaron 4 entrevistas a 2 directores de coro, 1 cantante-directora y 1 fonoaudióloga. El intercambio fue enriquecedor; éstas se transcribieron con autorización de los involucrados (ver en anexo) y se realizó una lectura e interpretación al respecto.

Las entrevistas fueron semiestructuradas (López Cano). Debo aclarar que en primera instancia estuvieron orientadas al que en un primer momento iba a ser el tema del trabajo final relacionado más a la planificación del ensayo y no tanto al momento del calentamiento. Si bien a las personas entrevistadas se les consultó al respecto del calentamiento propiamente dicho, éste no fue el eje central de la mayoría de las entrevistas.

Fueron entrevistadas las siguientes personas: Camilo Santostefano (director de coros), Matías Saccone (director de coros), Cecilia Leunda (cantante), Lilian Robirosa (fonoaudióloga). Los temas principales sobre los que versaron las preguntas referían al momento del ensayo, su planificación, duración, manejo de tiempos, así como el rendimiento vocal del grupo; en particular la entrevista realizada a Cecilia se enfoca totalmente en los intereses de este trabajo final. Las anteriores fueron más exploratorias

y elaboradas durante el proceso de planteo del tema de investigación y de las preguntas que me motivaron.

- **Cuaderno de campo:** se llevó a cabo un registro digital y en papel sobre las observaciones hechas en ensayos de coro, en las mismas entrevistas. Durante la puesta en práctica de la propuesta también se realizó un registro por escrito reflexionando sobre cada encuentro. Además, y en función de la presentación final, se realizó un registro audiovisual de todos los encuentros.

#### Métodos cuantitativos

- **Encuestas:** se diseñó teniendo en cuenta ciertos objetivos: duración del calentamiento, utilidad que les cantantes percibían sobre esta instancia dentro del ensayo, consideración sobre la relación entre el calentamiento vocal y el repertorio.

Se pensó en la encuesta para visibilizar y objetivar algunas intuiciones que tenía como cantante y futura directora de coros; si bien mi experiencia como coreuta en distintas agrupaciones generaba en mí cierta postura al respecto, era necesario contar con una visión genuina y objetiva.

La población/muestra representativa en este caso fueron 8 coros *amateurs*<sup>44</sup> de la ciudad de Córdoba, que fueron encuestadas en el mes de noviembre de 2019:

- Coro de la Facultad de Artes de la U.N.C.
- Coro del Seminario de Canto del Teatro del Libertador San Martín.
- Coro de la Facultad de Agronomía de la U.N.C.
- Coro de la Facultad de Psicología de la U.N.C.
- Cantoría de la Merced.
- Coro Municipal de Jóvenes.
- Coro de la Facultad de Ciencias Químicas de la U.N.C.
- Coro de la Facultad de Odontología de la U.N.C.

Participaron un total de 204 personas:

- >58 sopranos (28,43%)
- >46 contraltos (22,55%)
- >51 tenores (25,00%)
- >49 barítonos/bajos (24,02%)

---

<sup>44</sup> Con la palabra *amateur* nos referimos a coros que están conformados por personas que no reciben remuneración alguna, es decir, les cantantes realizan la actividad coral como parte de una interacción social, por el deseo de cantar y compartir el canto colectivo.

Las preguntas realizadas fueron las siguientes:

1-¿Cuánto tiempo dura la vocalización? menos de 5 min - entre 5 y 10 min - entre 10 y 15 min - más de 15 min.

2-¿Cuál crees que es su función?

3- ¿Y su importancia?- Muy importante - Importante - Poco importante

4-¿Te resulta similar en cada ensayo?

5-¿Cómo te resulta el momento de la vocalización? Muy útil- Útil - Algo útil - Inútil.

6- ¿La vocalización debería guardar relación con las obras que se ensayan en cada encuentro?

La encuesta se realizó en formato papel, donde cada persona dejó asentada su respuesta manuscrita<sup>45</sup>.

Finalizada la primera encuesta se procedió a una lectura hermenéutica de los resultados para poder extraer conclusiones de las mismas, las cuales permitieron realizar un diagnóstico de la situación.

En el caso de la segunda encuesta, se tomó luego de completada la propuesta y la respondieron sólo los involucrados en los ensayos.

En el apartado siguiente presentaremos y desarrollaremos *in extenso* la propuesta de calentamiento coral global, eje central de este trabajo.

---

<sup>45</sup> Estas encuestas se realizaron en noviembre de 2019 de manera presencial.

# Propuesta

En función de las conclusiones a las que se arribó en la encuesta, la lectura bibliográfica y las entrevistas, se realizó un diagnóstico general que fue el origen de la propuesta de calentamiento vocal que desarrollamos a continuación.

El proyecto de este trabajo final fue aprobado en noviembre del 2019, pensando su puesta en práctica para el año siguiente, formando un coro piloto teniendo 1 encuentro semanal durante 2 meses, totalizando 8 encuentros.

Como es de público conocimiento en el mes de marzo del 2020 comenzó la cuarentena por la pandemia de COVID19 y esto afectó directamente la posibilidad de realizar la propuesta de forma presencial. Existía la posibilidad de hacer encuentros virtuales, cediendo el contacto con les coreutas y el feedback sonoro que es tan importante en nuestra actividad.

Los tiempos se dilataron y aspiré en todo momento a que los encuentros fuesen presenciales, considerándolo óptimo para este tipo de proyecto. En 2021 y ante el contexto general, se presentó una adaptación a la situación actual: reducir el número de personas involucradas y el número de encuentros, omitir los ejercicios de contacto entre les coreutas y se procedió a la búsqueda de salas que tuviesen un protocolo aprobado para realizar esta actividad en dicho contexto.

Finalmente, en el mes de agosto del 2021 se realizaron 4 encuentros presenciales, en lugar de 8, en la “Sala de Las Américas” del Pabellón Argentina en Ciudad Universitaria con las 12 personas que formaron el ensamble<sup>46</sup>. Sin lugar a dudas re-encontrarnos para cantar fue una alegría muy grande y movilizadora para todes.

Antes de adentrarnos en la propuesta queremos poner en discusión la real eficacia del calentamiento. Como se mencionó en los antecedentes, hay estudios que analizan el resultado acústico y sonoro previo y posterior a esta instancia. Uno de ellos es el publicado por Nicolás Alessandrini “Precalentamiento vocal y calidad sonora: un estudio perceptual entre cantantes y oyentes especializados” en el cual se grabó a les cantantes antes y después de calentar; luego se les pidió que escucharan fragmentos identificando y señalando si eran previos o posteriores al calentamiento. El resultado marcó sólo un punto de diferencia entre los dos momentos lo cual nos lleva a pensar que aún no tenemos internalizado auditivamente las mejoras del

---

<sup>46</sup> Agradezco especialmente al Mgter. Pedro Sorrentino, subsecretario de Extensión de la UNC, por haber arbitrado los medios para la realización de estos encuentros.

calentamiento vocal o quizás nos lleve a pensar que podemos lograr un resultado sonoro similar con o sin calentamiento.

Por otro lado, “Efectividad del calentamiento vocal fisiológico para cantantes” de Carlos Alberto Calvache Mora (2015) en el que se emplearon parámetros científicos como prueba no paramétrica Wilcoxon, LTAS y cepstrum, afirma cambios positivos a corto y mediano plazo en todas las medidas aplicadas. Lo que valora también este estudio es la **sensación** y **autopercepción** de los participantes: todos los sujetos aumentaron la sensación de voz resonante, presentaron mejoría en la calidad vocal cantada, voz con mínimo estrés de impacto de los pliegues vocales y mayor proyección, aspectos reflejados en las correlaciones positivas entre cociente de contacto, medidas de perturbación, ltas y cepstrum.

Tomamos sólo estos dos ejemplos de los muchos estudios e investigaciones al respecto (que podrán consultar en la bibliografía) para reivindicar que más allá del resultado sonoro, hay un componente importantísimo a la hora de evaluar el calentamiento (o su ausencia): la sensación del coreuta. Con esto queremos decir que, aunque un profesional de la voz (pensemos en un cantante de un elenco estable profesional, por ejemplo) logre un sonido similar con o sin calentamiento vocal, seguramente se sienta distinto al hacerlo habiendo atravesado la instancia.

## **Diagnóstico a partir de las encuestas**

Antes de dar a conocer los resultados y su lectura, debemos tener en cuenta que las personas respondieron en base al calentamiento vocal que conocen y experimentaron.

También vale aclarar que al momento de realizar la encuesta se utilizó el término “vocalización” y a lo largo del trabajo se emplea el término calentamiento vocal.

A partir del análisis de las respuestas a las encuestas se efectuó un diagnóstico que sirvió de base a la confección de la propuesta de calentamiento vocal. La primera encuesta constó de 6 preguntas generales.

En la primera pregunta sobre la duración del momento de la vocalización, la mayoría (39,2%) indicó que, según su experiencia, duraba entre 10 y 15 minutos. Este resultado fue el puntapié para reflexionar ya que marcó alguna diferencia respecto a las demás opciones: ¿Se puede establecer algo tan arbitrario como x cantidad de minutos para tal instancia? Creo que no es posible, pero sí es posible pensar que necesitamos prepararnos de una determinada manera para un encuentro, el tiempo que sea que nos lleve. Esta forma contempla que haya un calentamiento de 15, 30 o 35 minutos de duración y cualquiera de ellos sea válido. Lo fundamental, en este caso, no será la cantidad de minutos que conlleve sino las acciones que

tengan lugar durante ese lapso. Será importante que al planificar los ensayos se contemple la variable de duración del calentamiento en función al repertorio seleccionado para cada encuentro.

La segunda pregunta está abocada a la función del calentamiento. ¿Cuál o cuáles son éstas? La mayoría (casi un 49, 51%) indicó que era calentar las cuerdas vocales. Un porcentaje inferior (37,25%) agregó además de las cuerdas el cuerpo y la minoría (9,80%) mencionó también el aspecto mental. Además de lo mencionado, ¿Debiera tener una función extra el calentamiento vocal? Desde esta propuesta estamos convencidos que sí y que este aspecto atañe al repertorio que se utilizará. Sobre este punto nos detendremos más adelante.

La siguiente pregunta (3) apela al valor que le da cada coreuta a este momento: el 91% de las encuestadas afirmó que la vocalización es muy importante. Esto nos da la pauta de que se tiene conciencia sobre la necesidad de aprestarnos, al menos en algún sentido, para cantar.

Hubo una tendencia marcada en las respuestas de la pregunta número 4, casi el 60% afirmó que le resultaba monótono este momento en función de sus experiencias anteriores. ¿Por qué la monotonía? Hemos visto en los antecedentes y el marco teórico un “deber” tácito de los directores por presentar los ejercicios de forma variada y creativa; y esto no se ve reflejado en la realidad de la muestra tomada. Lo alentador: un 35% indicó que no lo percibe como algo monótono. De todos modos, el dato acerca de la monotonía refuerza la importancia de entender a esta instancia como un momento preparatorio que debe ser diseñado desde la creatividad y en función del repertorio a abordar.

Sobre la utilidad de la vocalización, la mayoría (67%) indicó que le resulta muy útil, sin embargo, un 4% indicó que le parecía una instancia inútil dentro del ensayo.

Por último y no menos importante, preguntamos si ¿la vocalización debe guardar relación con el repertorio que se aborda en los ensayos? La gran mayoría (86%) contestó afirmativamente.

Ahora bien, ¿Cómo se puede interpretar esta relación entre la vocalización y el repertorio en cada encuentro si la mayoría considera que debe tener relación con el repertorio, pero lo perciben como algo monótono? ¿Se ve exactamente el mismo repertorio en cada ensayo? ¿Es posible variar los ejercicios, aunque trabajemos con el mismo repertorio durante un tiempo considerable? Es necesario resolver esta paradoja. Apostamos a que esta propuesta de calentamiento vocal nos acerque algunas respuestas.

## **Calentamiento coral-global: una propuesta holística de preparación para agrupaciones vocales *amateurs*.**

A raíz de estos resultados y en función de todo el proceso de trabajo previo (lectura bibliográfica, entrevista, sumado a experiencia personal), pensé la forma en que se podía llevar a cabo una nueva propuesta de calentamiento vocal que atendiera estas situaciones que quedaban en evidencia con las respuestas de la encuesta realizada, sumadas a mi propia experiencia como coreuta.

¿Por qué emplear estas palabras en el título y subtítulo?

- **CALENTAMIENTO:** nos referimos al aumento de la circulación de sangre en el cuerpo. Como se comprobó en distintos estudios mencionados en los antecedentes, cuando mayor es la circulación sanguínea se reduce la resistencia muscular y se mejora la elasticidad, se da una mayor liberación de oxígeno de la hemoglobina y la mioglobina contribuye a la oxigenación muscular, la actividad metabólica se acelera y hay un aumento en la conducción nerviosa.
- **CORAL-GLOBAL,** porque se refiere a todo un conjunto y no a sus partes (según la acepción del término en el diccionario).
- **UNA PRPUESTA,** porque esta es sólo una de las tantas propuestas de calentamiento que puede haber.
- **DE PREPARACIÓN,** porque nos preparamos para cantar. ¿Cantar qué? ¿Cantar cómo?
- **HOLÍSTICA,** porque pretende considerar a cada cantante como un todo; será crucial entender de igual manera el calentamiento en sí mismo teniendo en cuenta diversas cuestiones: el **sujeto cantante** como persona, el **cuerpo** íntegro como fuente de energía sonora y el **aspecto psico-social**, además del aparato fonador específicamente.
- **PARA AGRUPACIONES VOCALES AMATEURS,** porque está pensada para este tipo de coros. ¿Cuáles son sus características? En estos coros los cantantes no perciben una remuneración por la actividad que realizan, sin embargo, este hecho no condiciona/no impide el desarrollo vocal profesional de los cantantes. Con esto queremos decir que hay coros *amateurs* que tienen altos niveles de profesionalismo aún sin percibir remuneración. Al mismo tiempo, es característico del coro *amateur* es el gran sentido de pertenencia que desarrollan los coreutas hacia el espacio que integran, lo cual se suma al compañerismo y sentido de unión con los demás. En cambio, en un

coro profesional los cantantes pueden o no, tener este sentimiento de pertenencia y amistad/camaradería con sus compañeros.

Desde nuestra propuesta consideramos que el calentamiento vocal implica entrar en calor -calentar el cuerpo- y dar lugar a un momento de concentración para hacer conscientes aquellos procesos internos que van a influir en nuestra producción vocal. Es una gran herramienta no sólo para aprestar a les coreutas sino para desarrollar la audición, resolver cuestiones técnicas del repertorio a abordar en el ensayo, que van a optimizar la dinámica del mismo y favorecer el contacto entre los integrantes. El calentamiento vocal ha de tener relación directa con las obras o fragmentos de obra que se vean en cada ensayo.

Entendiendo que el coro es un grupo de personas, es necesario pensarlo en relación al grupo con el que contamos. Esto implica conocer el grupo humano, realizando un diagnóstico.

Así, se propone que las funciones del calentamiento coral-global sean:

-Aprestar el cuerpo, mente y aparato fonador para cantar.

-Anticipar las particularidades y dificultades técnicas que pueda presentar el repertorio a abordar: estará diseñado en relación a esto mismo.

-Favorecer el contacto entre los integrantes del grupo propiciando el respeto y compañerismo.

En nuestra propuesta el calentamiento no sólo depende de los criterios interpretativos que el director/a va a transmitir al coro, sino que está estrechamente ligado a las características compositivas de las obras. Estas características musicales condicionan el modo en el que el calentamiento se va a desarrollar. Consideramos como eje central partir de un análisis pormenorizado de las obras, en su soporte físico, para luego tomar las decisiones interpretativas que sean adecuadas. Será clave entender el calentamiento en función de la interpretación del repertorio elegido.

Para esto será de suma importancia:

>El estudio previo del repertorio a abordar en cada encuentro para dar lugar al calentamiento como herramienta que nos ayude a sortear mejor los desafíos técnicos que el repertorio implique. Para lograr esto es importante anticiparnos -mediante el estudio- a las dificultades técnicas que pudieran presentarse. Sumergirnos en la obra pensando en los ejercicios que favorecen tal o cual pasaje y que ayudarán con determinado aspecto de la obra.

>El conocimiento previo de los integrantes para realizar un breve diagnóstico del grupo humano con que se cuenta y de esta forma sacar mayor provecho de esta instancia en cada ensayo. La idea es llevar a cabo un entrenamiento vocal que permita y promueva el crecimiento técnico vocal constante del grupo a lo largo del tiempo. Asumir la responsabilidad que nos

atañe como directores, sabiendo que la experiencia vocal de esa persona puede ser la única que tenga lugar en su vida y que en parte depende de nosotros el cuidado de su valioso instrumento. Le integrante ¿Lee música? ¿Tiene experiencia coral previa? ¿De qué tipo? ¿Tiene una voz sana? ¿Hace cuánto no canta? ¿Tiene alguna patología crónica? ¿Cuál?

En el marco de esta propuesta, el calentamiento coral-global constará de los siguientes momentos o instancias:

**-Relajación y activación muscular:** realizaremos ejercicios que favorezcan la circulación sanguínea en todo el cuerpo, relajándonos y al mismo tiempo concentrándonos y activando la musculatura para favorecer la eutonía. En esta instancia se invita a hacer consciente el registro personal de lo que ocurre en el cuerpo, alentando la propiocepción de cada individuo. Realizaremos ejercicios posturales, movilizaremos nuestro cuerpo teniendo en cuenta nuestras articulaciones y sus posibilidades.

**-Respiración:** tomaremos conciencia del proceso respiratorio realizando diversos ejercicios, incluyendo movimientos que favorezcan las sensaciones de apertura y expansión intercostal y general. Recordemos que, si bien todo nuestro cuerpo es considerado fuente de energía, nuestro “combustible” e insumo principal al momento de fonar es el aire.

**-Fonación/articulación/resonancia:** comenzaremos a fonar. Se plantean ejercicios cuyo nivel de dificultad se presente de manera gradual. Se proponen ejercicios de tracto vocal semiocluido y la tendencia paulatina hacia la amplitud de registro, tanto hacia los agudos como graves. Emplearemos *glissandi* para elongar nuestra cuerda. En este momento realizaremos también ejercicios de articulación que incluirán los músculos de la masticación como de los labios (buccinador, orbicular) y ejercicios que favorezcan la activación de los resonadores.

**-Cooldown:** finalizado el ensayo, nos relajaremos con la intención de disipar la tensión necesaria para abordar la actividad vocal y que así las cuerdas y nuestro instrumento (nuestro cuerpo) vuelvan a su estado basal (“eutonía muscular” de acuerdo con Gerda Alexander<sup>47</sup>). Para ello se realizaremos ejercicios posturales de relajación, *glissandi* descendentes con el tracto vocal semiocluido, y se sugerirán unos 10 minutos de silencio posterior a la actividad.

Estas instancias no tienen asignado un tiempo (cantidad de minutos) en particular, sino que responderán a las necesidades del repertorio y a las particularidades de cada grupo de cantantes. También estarán ligadas a las particularidades de cada ensayo.

---

<sup>47</sup> Alexander, G. (1979) *La eutonía: Un camino hacia la experiencia total del cuerpo*. Buenos Aires: Paidós.

Exponemos a continuación, las variables a tener en cuenta que, a nuestro criterio, influyen en el ensayo, por ejemplo:

-**Clima:** juega un papel importante dado que la actitud de las personas no es la misma en verano que en invierno. Las temperaturas bajas ayudan a mejorar el sueño, se incrementa la tendencia a la quietud o sedentarismo; también en otoño/invierno el sistema inmunológico está más expuesto y esto favorece las afecciones como resfríos y enfermedades respiratorias porque se debilita la respuesta defensiva de las mucosas. En cambio, los climas templados y cálidos se asocian a un momento de mayor extroversión y plenitud que eleva el estado de ánimo, lo cual tiene relación directa con las horas de luz que percibimos durante el día.

-**Horario:** lo ideal es evitar ensayos justo en la hora de las comidas, o muy tarde a la noche cuando los cantantes pueden estar cansados de su día laboral o en general. Debemos encontrar el momento del día que reduzca al mínimo las distracciones.

-**Época del año:** si estamos ante un coro universitario de estudiantes, por ejemplo, debemos saber que en las instancias de exámenes seguramente el rendimiento y asistencia del coro cambie. Aunque no sean estudiantes, también hay épocas del año en que las personas suelen tener más compromisos, por ejemplo, llegando a fin de año. También debemos considerar el horario y la rutina laboral de los integrantes, el momento de la semana, ya que algunas personas sienten mayor cansancio general cuando nos aproximamos al fin de semana.

-**Características edilicias:** el diseño y material con que esté construido el local donde ensayamos también influye, la acústica, las posibilidades de disposición de los cantantes que tengamos, etc.

Comentamos a continuación el horario, mes, época del año y espacio en que tuvieron lugar los encuentros en los que se llevó a cabo la propuesta: 4 encuentros de 10 a 12 am, en el mes de agosto (temporada de invierno en el hemisferio sur) de 2021 en la “Sala de las Américas” del Pabellón Argentina de la U.N.C, un lugar amplio, que al estar sin butacas ocupadas da la sensación de vacío para los cantantes sobre el escenario.

## Acerca del repertorio

Para la conformación del repertorio se seleccionaron obras corales compuestas durante la segunda mitad del siglo XX y la primera década del XXI. Se apeló a un cierto “parecido de familia” entre las obras, cuyas características generales son:

- *A capella*.
- De cámara.
- Sin partes solistas.
- Idiomas: español, portugués, inglés, francés, alemán.
- Ausencia de grafías no tradicionales y códigos de notación contemporáneos.
- Géneros diversos.

Consideramos fundamental para la interpretación de los fragmentos y obras un conocimiento del contenido y sentido de las mismas, por lo que se incluyó en este trabajo una breve contextualización de cada pieza o fragmento. Para los intérpretes fue importante comprender lo más hondamente posible las obras a interpretar, y lograr involucrarse con las mismas.

A continuación, se detallarán los ejercicios realizados en los encuentros que llevamos a cabo. A fin de poder organizar los ensayos, se procedió a entregar a cada participante un ejemplar de las partituras con la indicación de que fueran leídas, revisadas antes del primer ensayo.

### Primer encuentro: lunes 2 de agosto

#### Repertorio

- Lux aeterna*, Fernando Moruja: hasta compás 10 incluido.
- Solfeggio*, Arvo Pärt: completa.
- A gaelic blessing*, John Rutter: compás 27 al final.

#### Aspectos técnicos comunes:

\*Frasas largas, ligadas, para lo cual será necesario entrenar el fiato, es decir, la capacidad de dosificar el aire mientras se canta para lograr mejor las frases largas/extensas/con mayor duración de tiempo (tanto para *Lux aeterna* como para *A gaelic blessing*).

\*Clusters que se forman en *Solfeggio*.

## **Relajación/activación**

-Rotación de cabeza: comenzando con el mentón hacia el pecho, lentamente yendo hacia un lado, luego hacia el otro. “Digo que no”: rotación de cabeza hacia los laterales. “Digo que sí”: rotación de la cabeza hacia arriba y abajo.

-Rotación de muñecas, sumando luego movimiento en los dedos de ambas manos.

-Rotación de hombros: en primer lugar llevamos las manos a los hombros y hacemos círculos hacia atrás, luego hacia adentro (en el sentido contrario). A continuación rotamos hacia atrás con los brazos extendidos, luego repetimos hacia adelante. Rotamos los hombros ahora con los brazos al costado del cuerpo: hacia adelante y hacia atrás.

-Elongación de brazos hacia los costados, tomando uno de los brazos hacia el lateral estiramos, lo mismo con el otro brazo.

-Rotación de cadera: llevamos la rodilla al centro y luego hacia el costado (apertura) luego bajamos. Realizamos esto unas 4 veces para cada lado.

-Rotación de pies: realizamos círculos hacia afuera y adentro con ambos pies; repetimos unas 4 o 5 veces a cada lado y sentido.

-Columna: bajo y subo unas 5 veces lentamente; esto es comenzando con el mentón en dirección hacia el pecho inclinándose hacia adelante llegando a rozar las manos con el suelo; flexionamos un poquito las rodillas. Estando con la coronilla hacia el suelo relajándose, digo que sí (chiquitito) con la cabeza, digo que no (chiquitito) esto es para “chequear” que la cabeza esté relajada y suspendida sin tensiones.

A continuación realizaremos una leve torsión de la espalda: flexionamos (aún más) una de las rodillas (supongamos la derecha), la mano derecha va al suelo y la izquierda hacia el techo. Respiramos. Hacemos lo mismo hacia el otro lado.

Subimos lentamente, lo último en erguirse es la cabeza.

## **Respiración**

-Respiramos normal, a continuación, espiramos sosteniendo lo máximo posible una s. Realizamos esto unas 5 veces.

-Ahora le sumamos el movimiento de los brazos: al inspirar los elevamos lateralmente/en dirección a los costados hacia la altura de los hombros o incluso antes de llegar a los hombros (no debemos sentir tensión en los hombros); y al espirar los brazos descienden y vuelven a su lugar (al costado del cuerpo). Espiramos con s.

Sumamos a este ejercicio lo siguiente: luego de espirar llevamos la coronilla hacia el suelo lentamente.

-Inspiramos elevando los brazos hacia los hombros, luego sostenemos mientras bajamos los brazos al costado del cuerpo y al espirar llevamos la cabeza al suelo. Lo hacemos unas 4 veces.

-Con un pie adelantado, las rodillas levemente flexionadas inspiramos y el dorso de las manos hacia el pecho inspiramos; espiramos con extendiendo los brazos (desde la palma de las manos) hacia adelante como si estuviésemos brindando resistencia, o “empujando” algo. El cuerpo acompaña el movimiento de los brazos hacia adelante, en caso de ser necesario podemos incluso elevar el pie que queda detrás.

-Espiramos con s tratando de que la salida de aire sea “pareja”: que tenga el mismo caudal.

### Fonación/articulación/resonancia

-Comenzaremos realizando una 3° M (tercera mayor) ascendente con **br**, muy muy glissando.

-Luego vamos a hacer 5 J (quinta justa) ascendente, también con **br** glissando.

-Fonamos con **iu**.



-A continuación, realizaremos el mismo ejercicio agregando palabras:



Éste último será más rápido y ligero permitiendo la óptima coordinación fonoro-respiratoria incluyendo palabras de la obra que veremos luego.

### Breve contextualización de cada obra

#### ***Lux Aeterna***

Fernando Moruja nació en 1960 y fue un compositor y director argentino, porteño, fundador del Grupo Coral “Meridion”.

En diciembre de 2004, Fernando fue atropellado en Buenos Aires mientras circulaba en bicicleta, quizás por esto me moviliza aún más que podamos hacer su obra *Lux aeterna*: que tu luz brille para ellos, Señor.

Compuso esta obra en 1995. La sensación que provoca (en mí) esta obra es la de un barco, zarpando, desplazándose sin percibirse prácticamente su movimiento pero avanzando. La sensación de estar sumamente estático y al mismo tiempo en constante movimiento.

Hacia el final de la palabra lux, tendremos en cuenta que no suene tanto la x, será sutil. No tenemos una melodía ni voz predominante; las voces que tienen mayor movimiento (melódico) se van a destacar.

#### ***Solfeggio***

Arvo Pärt es un compositor estonio nacido en 1935. Se lo identifica como uno de los precursores del minimalismo sacro. Compuso *Solfeggio* en 1963 y fue su primera composición para coro *a cappella*. Como podemos ver se estructura sobre una escala de Do mayor y se la asoció a la tendencia sonorística de vanguardia que se gestaba en Polonia: en septiembre de ese año estuvo e en ese país en el famoso Festival Otoñal de Música Contemporánea en Varsovia.

Más tarde, el compositor arregló *Solfeggio* para cuarteto de cuerdas (2008), cuarteto de saxofones (2008) y ocho o cuatro violonchelos (2010).

#### ***A gaelic blessing***

John Rutter nació en 1945 en el Reino Unido. Es director de coros y orquestas, y compositor; ha sido invitado a dirigir diferentes grupos, ensambles, coros, agrupaciones en diversos países.

*A gaelic blessing* fue compuesta en el año 1978 pero se hizo muy muy conocida en la década de 1990. Significa lisa y llanamente, una bendición gaélica.

El gaélico escocés es un lenguaje hablado hoy en día por alrededor de 60.000 personas en todo el mundo, principalmente en Escocia y en algunas comunidades de Canadá. Creo que

esto lo hace tan especial y particular, dado que hay pocas referencias del mismo, son pocas las emisoras de radio que aún emiten con el gaélico escocés.

El texto del fragmento significa “Profunda paz de Cristo, toda la luz del mundo para vos”. Tendremos esto en mente, transmitiremos paz.

### **Cooldown/enfriamiento vocal**

-Realizamos el ejercicio que denominamos “fideito”: inspiramos con una **u** chiquitita, lentamente y espiramos con una **a** relajando la mandíbula y la cara.

-Hacemos el ejercicio del comienzo llevando la coronilla al suelo, lentamente bajamos y subimos.

-Sacudimos manos, pies, movilizamos el cuerpo.

-Hacemos para finalizar una vez más el fideito.

### Segundo encuentro: lunes 9 de agosto

Repertorio

-*Um mitternacht*, Hugo Distler: completa.

-*Tres canciones sureras: Otoñales*, Roberto Goldar: (hasta compás 35).

Aspectos técnicos comunes:

\*Intervalos de 7°, grados conjuntos superpuestos en 2 voces (*Otoñales*).

\*Unísono.

\*Ritmo en *Um mitternacht* que varía la división ternaria y binaria entre los compases 15 y 16, luego del compás 22 al 23.

### **Relajación/activación**

-Llevamos hacia arriba los brazos tomándonos las dos manos con las palmas hacia el techo. Despacio vamos yendo a un lado y al otro haciendo cada vez más grande la apertura lateral; cuando veo que no es posible mayor apertura hacemos un círculo desde arriba hacia adelante manteniendo las manos unidas. Este movimiento se hace cada vez mayor y terminará realizando un círculo completo. Luego llevamos las manos hacia adelante y hacia el techo también despacio estirando la espalda, flexionando la parte baja de la misma. Una vez finalizado esto, bajamos lentamente los brazos al costado del cuerpo.

-Dibujamos con la nariz un círculo, de lo más chiquitito a lo más grande y al revés. Hacemos esto mismo en el sentido contrario al del comienzo.

-Rotación de hombros hacia atrás y adelante. Luego seguimos rotando pero con las manos en los hombros de forma tal que los codos dibujen un círculo, lo hacemos en ambos sentidos.

-Nos tomamos las manos detrás de la espalda y llevamos la cabeza hacia el suelo. El dorso de las manos debe quedar hacia el techo.

-Rotación de cadera: con las piernas un poquito más separadas del ancho de cadera hacemos círculos, con las manos en la cadera: el famoso meneadito. El movimiento se irá ampliando y la espalda acompañará esto mismo. Lo hacemos hacia un lado y al otro.

Luego con la misma posición con los pies un poco más separados del ancho de cadera flexionamos una de las rodillas extendiendo la pierna que no flexiona la rodilla; hacemos esto mismo hacia el otro lado flexionando la otra pierna.

-Rotación de rodillas: flexionamos las rodillas y realizamos círculos, hacia afuera y luego hacia adentro.

-Nos hacemos automasajes en los hombros de cada lado, en la cara en general, los pómulos, el masetero. Con las manos nos ayudamos para fruncir el rostro hacia adelante. Sacudimos un poco las manos.

## **Respiración**

-Respiramos mientras caminamos por el espacio, tomando conciencia de la entrada y salida del aire. Seguimos caminando pero (les que se animen) cerrando los ojos propiciando más aún el registro; luego me quedo donde estoy, respiramos profundamente. Cada uno vuelve a su lugar inicial.

-Inspiramos por la nariz y espiramos por el sorbete. Unas 4 veces. Ahora espiramos con **sh** todo el aire que tengamos, luego haciendo sólo dos sonidos con **sh**, es decir, todo el aire que tengamos administrado en esos dos sonidos. A continuación con el mismo sonido, pero ahora cortito (pensando en negras) hasta que se me acabe el aire. Espiraremos después alternando **f** y **sh**. Alternamos luego como corcheas y tresillos en cada consonante, es decir, haremos un tresillo con **f** y luego uno con **sh**.

-Volvemos a espirar por el sorbete, controlando la espiración para lograr una mayor duración de la misma.

## **Fonación/articulación/resonancia**

-Realizaremos un glissando de 3° M ascendente alternando el **br** con la fonación sobre el sorbete.

-Haremos **br** ascendiendo por grado conjunto a una 5° J (do re mi fa sol fa mi re do) llevando las rodillas hacia el pecho mientras fonamos **br** siendo óptimo realizar la elevación de rodillas coincidiendo con cada semicorchea. Continuamos ascendiendo un ST, lo hacemos elevando un brazo durante la inspiración para dejarlo caer luego mientras fonamos **ia ie ii io iu io ii ie ia**.



-A continuación entonaremos a unísono una melodía conocida (Los Simpsons):



La haremos diciendo **la** en cada nota musical de forma silábica. También con **fa, ba, sa** (s sibilante), **lo, su, i**.

-Haremos ahora un arpeggio menor ascendente:



-Para finalizar realizaremos una escala mayor ascendente que tendrá el 7° grado descendido y haremos ese intervalo regresando a la tónica, diciendo **tu i u i u i u**.



### Breve contextualización de cada obra

#### *Um mitternacht*

Hugo Distler nació en 1908, fue un compositor alemán que estudió en Leipzig dirección orquestal y composición. Fue nombrado profesor de composición y órgano en Berlín. Su *Mörrike Chorliederbuch* op. 19, editado en 1939, consta de numerosas obras para coro de 2 a 8

voces, entre las que se encuentra *Um mitternacht*. Sufrió los horrores de la guerra y ante la persecución y desaparición de muchos de sus compañeros decidió inhalar gas y de esta forma se suicidó en Berlín en 1942.

Traducción del texto (de Eduard Mörike):

### *Um Mitternacht*

Gelassen stieg die Nacht ans Land,  
Lehnt träumend an der Berge Wand,  
Ihr Auge sieht die goldne Waage nun  
Der Zeit in gleichen Schalen stille ruhn;  
Und kecker rauschen die Quellen hervor,  
Sie singen der Mutter, der Nacht, ins Ohr  
Vom Tage,  
Vom heute gewesenem Tage.

### *A la Medianoche*

La noche fue apareciendo tranquilamente en la tierra,  
Para apoyarse soñando en la pared de la montaña,  
Su ojo ve ahora (solo) la balanza dorada (el sol del crepúsculo?)  
y el tiempo que descansan tranquilamente en sus cuencas (del horizonte?)  
Y los manantiales brotan (murmuran) atrevidamente, (descaradamente)  
le cantan en el oído a la madre, la noche,  
los sucesos del día,  
de aquellos días que han pasado.

### *Otoñales*

Compuesta en 2008 con música de Roberto Goldar y poesía de Miguel Oscar Sánchez.

Roberto es director de coro, compositor y arreglador radicado en la ciudad de Necochea. Comenzó a dirigir coros en 1975, ha dirigido e integrado diversos conjuntos vocales e instrumentales.

Es socio fundador de la ADICORA (Asociación de Directores de Coro de la República Argentina). Dictó talleres tanto de preparación de obras corales como de canto. Actualmente dirige el Coro Amigos de la Música de Cnel. Vidal y el Coro Alta Mira de Necochea.

Palabras del compositor:

En junio de 2007 se grabó la *Misa Surera*, una obra mía, con el Coro Mester de Juglaría de la ciudad de Trenque Lauquen, por gestión del (entonces) Instituto Cultural de la Prov. de Bs. As.

Viajé a Trenque Lauquen (yo vivo en Necochea) y allí me encontré con la solista, la cantora surera Marisa Sáenz, de la ciudad de Cdte. Nicanor Otamendi, el guitarrista Walter Amadeo, de Mar del Plata, y el coro local dirigido por Laura Carabelli.

El día anterior a la grabación (se grabó en vivo) hicimos un ensayo y allí me presentaron al poeta trenquelauquense Miguel Oscar Sánchez, una referencia muy relevante de la cultura local: maestro, poeta, político; miembro activo de la asociación de escritores de Trenque Lauquen. Terminado el ensayo de la mañana me invitó a su casa a almorzar. En el living de su casa tiene un cuadro con una ilustración de su poema “Otoñales” que me pareció magnífico.

Pasados unos meses presentamos la *Misa Surera* en la ciudad de Tandil, y allí lo encontré nuevamente, que había venido acompañando al coro. En la -muy amena- charla le comenté de su poema Otoñales que me había gustado mucho y si hubiera alguna posibilidad de poder musicalizarlo. Se mostró muy entusiasta con la idea y me tomó mi dirección postal para enviármelo.

A los pocos días recibí una carta suya acompañando el poema y además una decena de otras poesías suyas por si eran de mi interés para musicalizar.

De ellas seleccioné “Distancias” y “Tapera” para formar (lo que más adelante sería) una trilogía de canciones para coro con aires sureros.

No tengo la fecha exacta de esta composición; puede haber sido a fines de 2007 o principios de 2008 (me inclino más por ésta última).

La letra del fragmento que realizaremos:

Aquí estoy señor pintor, en la puerta de su casa,  
en esta tarde otoñal, con mis más hermosas gasas,  
desafiando a su pincel, a ver si puede con él  
reflejar con maestría esta sombra, esta agonía  
este encanto sin igual, este amarillo fatal  
que me invade en este día.

### ***Cooldown***

-Hacemos glissandi vocales sobre la sílaba **br** (que en el lenguaje coloquial se conocen como "sirenitas") desde lo agudo a lo grave.

-Llevamos las rodillas al suelo apoyando la cabeza sobre el mismo y relajamos los brazos al costado. Nos quedamos unos segundos, respiramos.

-Estando aún en el suelo nos apoyamos sobre rodillas y manos (4 apoyos) para realizar una torsión de espalda llevando el brazo derecho hacia la izquierda apoyando el hombro derecho en el suelo; la mano izquierda una vez apoyado el hombro irá hacia el techo; intentamos mirar hacia esa dirección. Respiramos.

-Elongamos los hombros: con las rodillas sobre el suelo llevamos las palmas de las manos a lo lejos hacia adelante. Volvemos a la posición inicial con la cabeza entre las piernas y apoyamos la planta de los pies en el suelo, para ir levantándonos lentamente (flexionando un poco las rodillas).

### Tercer encuentro: martes 17 de agosto

#### Repertorio

-*Trois chansons n° 1 Dieu! Qu'il la fait bon regarder!*, Debussy: hasta compás 17.

-*Si llega a ser tucumana*, música de Cuchi Gustavo Leguizamón, letra de Miguel Ángel Pérez, Arr. Santiago Bucar: hasta compás 32.

-*Lata d'agua*, Candeias Jota Junior: completa.

#### Aspectos técnicos comunes:

\*Articulación: relacionado al idioma de cada obra/fragmento. Ligado a la fonética. En el caso de *Lata d'agua* también lo fonético y articulatorio define el aspecto tímbrico.

\*Fonética: en especial el trabajo realizado para lograr las vocales cerradas del francés en *Trois chansons*.

### **Relajación y activación**

-Rotación de cabeza: hacemos semicírculos con la cabeza hacia abajo, comenzando con el mentón hacia el pecho yendo hacia los hombros. Luego hacia arriba llevando la cabeza hacia atrás, abriendo la boca y realizando el mismo recorrido hacia los hombros de un lado al otro. Luego llevamos una oreja al hombro, a un lado y al otro (derecha e izquierda). Decimos que no.

-Con las piernas separadas a lo ancho de las caderas o incluso un poquito más aún, ubicamos las manos al costado de cada pierna, la mano derecha irá rozando la pierna derecha

de a poquito y luego la izquierda, paulatinamente las manos deben llegar más abajo a medida que hacemos el ejercicio llegando a tocar los pies a cada lado.

Una vez que llegamos al pie nos quedamos y elevamos la otra mano al techo. Hacemos esto mismo con la otra mano hacia el otro lado. Una vez hecho esto volvemos al centro con la cabeza hacia el suelo y nos erguimos lentamente.

-Rotación de hombros alternada: realizamos círculos, cuando un hombro está subiendo el otro baja. Lo hacemos en ambos sentidos hacia atrás y hacia adelante.

-Rotación de muñecas: dibujamos un 8 en el aire; sumamos luego el movimiento de los dedos. Cerramos y abrimos la mano.

-Llevamos los brazos hacia los costados a la altura del hombro (apertura lateral), desde allí juntamos las palmas de las manos al centro de nuestro cuerpo. La espalda y la cabeza acompañarán este movimiento: la espalda con flexión y extensión; la cabeza dirigiéndose hacia abajo. Lo hacemos unas 4 o 5 veces. Nos quedamos en la postura con las manos unidas al centro y llevamos una mano hacia atrás por el costado y luego la otra, alternadas (como si estuviéramos nadando). Hacemos lo mismo, pero ahora van hacia atrás ambas manos simultáneamente. Lentamente nos erguimos.

-Abrimos y cerramos la boca; repetimos esto colocando el dedo índice delante del trago (oreja) registrando la apertura de la mandíbula y el espacio que tiene lugar en este punto (trago) al abrirse la boca.

-Llevamos los labios hacia adelante; agregamos el movimiento de apertura, lo bautizamos “besito de mono”. Luego llevamos los labios a un lado y al otro. Masticamos un chicle imaginario. Imitamos el maullido de un gato sin fonar, sólo el movimiento de la boca. Movemos la lengua dentro de la boca cerrada como si tuviésemos un caramelo dentro.

-Vocales: realizamos el movimiento de la **a e i o u** sin fonar. Hacemos esto mismo ahora mirándonos entre los compañeros, la idea es poder ver en el otro qué estoy haciendo yo; luego lo hacemos fonando (hablado). Decimos **e** pero los labios se van a una **o**; luego decimos **i** y los labios se van a la **u**; buscamos lograr estas dos vocales: **ö** y **ü**.

## **Respiración**

-Inspiramos y espiramos con **s**. Ahora lo hacemos cerrando los ojos para percibir aún más la respiración.

-Inspiramos elevando la rodilla derecha hacia el centro, espiramos con **s** y la rodilla se va abriendo hacia la derecha, a medida que espiro va descendiendo volviendo el pie al suelo (dibujando un semicírculo desde el centro hacia el suelo).

-Colocamos las palmas de las manos enfrentadas en el centro (a la altura del pecho), inspiramos abriendo los brazos hacia los laterales, al espirar con **s** los brazos vuelven al lugar inicial. Sacudimos un poco brazos y manos.

-Espiramos con **s, f, sh** hasta que se nos acabe el aire, primero como si fuese cada una negra, luego 2 corcheas y por últimos tresillos.

### Fonación/articulación/resonancia

-Glissandi vocales sobre la sílaba **br** libre. Fonaremos con **br** desde lo más grave que podamos y paulatinamente con glissando iremos yendo al registro agudo. Cada uno será libre de subir y bajar (agudo/grave) cuando lo necesite.

-Combinamos **br** con las vocales: al fonar con **br** liberamos los hombros moviéndolos alternadamente hacia adelante y atrás. Cuando pasamos al **a e i o u o i e a** abrimos los brazos a los laterales mientras fonamos.



-Seguimos con las vocales:



Luego decimos también **ba, pa, ma**.

-Realizamos este ejercicio:



## Breve contextualización de cada obra

### ***Trois chansons***

Debussy nació en 1862 en Saint-Germain-en-Laye en el seno de una familia de bajos recursos. Perdió sus derechos civiles (incluyendo la educación gratuita) gracias a la posición político-militar de su padre que fue arrestado; nunca llegó a estudiar en una escuela primaria y su familia apostó a la educación musical advirtiendo sus aptitudes e interés por el arte.

En 1908 compuso esta obra, tomando el poema de Charles D'Orléans (1394-1465). Varies consideran esto una postura socio-política: Francia seguía herida por la invasión germana y Debussy no escapa a su nacionalismo: eligió el texto de Charles D'Orléans, un militar considerado héroe nacional por los franceses; como así también el uso de elemento renacentistas.

Dieu!... junto a los otros dos números conforman las *Trois* que compone con el formato de coro mixto a cappella.

#### Traducción

Dieu! qu'il la fait bon regarder,  
La gracieuse bonne et belle;  
Pour les grans biens que sont en elle,  
Chascun est prest de la louer.  
Qui se pourroit d'elle lasser?  
Tousjours sa beauté renouvelle.  
Dieu! qu'il la fait bon regarder,  
La gracieuse bonne et belle!  
Par deça, ne delà, la mer,  
Ne scay dame, ne damoiselle  
Qui soit en tous biens parfaits telle!  
C'est un songe d'y penser.  
Dieu! qu'il la fait bon regarder!

Dios! que la ha hecho tan bella de mirarla  
Graciosa, bondadosa y bella  
Por el bien que prodiga  
Cada uno en su interior la pretende  
¿Quién podría dejarla?

Su belleza es siempre renovada,  
De éste o de aquél lado del mar  
No hay quien se le parezca  
Tan perfecto es todo en ella  
Es un sueño pensarla  
Dios! que la ha hecho tan bella de mirarla

### ***Si llega a ser tucumana***

Gustavo “Cuchi” Leguizamón nació en Salta la linda en 1917. Estudió abogacía en la Universidad Nacional de La Plata, ejerciendo durante 30 años esta profesión; también fue profesor de Historia y Filosofía, diputado provincial y jugó al rugby. En 1954 se asoció a SADAIC registrando sus obras y dejando de lado la abogacía.

Recibió numerosos reconocimientos, de los cuales se destaca el diploma de mérito como compositor de folklore en los premios Konex (1958).

Falleció en Salta en 2000, a 2 días de cumplir 83 años. También fue premiado luego de su partida, por la misma Fundación Konex en 2005.

Se dice que la zamba describe a una amiga que tenía en Paris; otros dicen que estaba dedicada a Mercedes Sosa.

### ***Lata d’agua***

Compositores: Luiz Antônio (1921-1996) y Jota Junior (1923-2009).

Este dúo de compositores había tenido ya éxito con la marcha carnavalera *Sassaricando*, y se coronaron en 1952 con este *samba*. Ambas canciones formaron parte de la película *Tudo Azul*, dirigida por Moacyr Fenelon, producida en 1951 y estrenada en enero del año siguiente.

Este famoso *samba* relata parte de la vida de María: era bailarina, María Mercedes Chaves es su verdadero nombre. Tuvo una vida muy difícil: de niña fue abusada, la echaron de su casa porque ya no era virgen y cayó en la prostitución (utilizo el término “cayó” entendiendo que de niña no eligió la prostitución sino que la llevaron a esto). Fue prostituta hasta que se transformó en artista, años después se convirtió al catolicismo.

La letra de la canción refleja lo que se ve perfectamente en la película (disponible en YouTube): por un lado la vida lujosa, la ciudad plagada de hoteles; y en los márgenes la pobreza total y la escasez de recursos.

Letra:

Lata d'água na cabeça  
Lá vai Maria, lá vai Maria  
Sobe o morro, e não se cansa  
Pela mão leva a criança  
Lá vai Maria.  
Maria lava a roupa lá no alto  
Lutando pelo pão de cada dia  
Sonhando com a vida do asfalto  
Que acaba onde o morro principia.

Traducción:

Lata de agua en la cabeza  
Aquí va María, allá va María  
Sube al cerro y no te canses  
De la mano que toma al niño  
Ahí va María.  
Lata de agua en la cabeza  
Aquí va María, allá va María  
Sube al cerro y no te canses  
De la mano que toma al niño  
Ahí va María.  
María lava ropa allá arriba  
Luchando por el pan de cada día  
Soñando con la vida del asfalto  
Que termina donde comienza el cerro.

### ***Cooldown***

-Hacemos glissandi vocales sobre la sílaba **br** descendentes.

-Flexionamos las rodillas y llevamos la cabeza hacia el suelo, respiramos en este lugar. Decimos que no chiquitito, que si, para relajar la cabeza. Nos levantamos lentamente vértebra por vértebra, lo último en erguirse es la cabeza.

-Hacemos el “fideito”: inspiramos por la boca con una u bien cerrada, lentamente, y espiramos también por boca relajando la mandíbula. Repetimos unas 3 o 4 veces.

## Cuarto y último encuentro: lunes 23 de agosto

### Repertorio:

-*Lux aeterna*

-*Um mitternacht*

-*Si llega a ser tucumana*

-*Otoñales*

-*Lata d'agua*

### **Relajación y activación**

-Flexionamos levemente las rodillas y llevamos la coronilla hacia el suelo lentamente, en esa posición respiramos, subimos lentamente vértebra por vértebra y lo último que sube es la cabeza. Lo hacemos unas 3 veces.

-Abrimos las piernas a lo ancho de las caderas (o más) apoyando las manos en las rodillas flexionadas y llevamos la mirada hacia un costado realizando una torsión de la espalda; realizamos lo mismo hacia el otro lado. Cuando miremos a la izquierda el brazo derecho quedará extendido y el izquierdo flexionado.

-En la posición en la que quedamos llevamos las manos al suelo y nos relajamos. Desde ahí estiramos las piernas y flexionamos nuevamente las rodillas. Nos levantamos lentamente volviendo al centro de pie.

-Hacemos círculos con los brazos hacia afuera y adentro. Luego con los codos (manos en los hombros) y finalmente rotamos sólo los hombros hacia atrás y adelante.

-Realizamos rotación de cabeza completa a un lado y al otro.

-Rotamos el torso: los brazos se dirigen hacia los laterales, hacia un lado y al otro. Las manos “golpearán” los hombros (a manera de masaje) intentando llegar a los omóplatos.

-Fruncimos toda la cara hacia adelante, relajamos. Hacemos de cuenta que tenemos un caramelito en la boca, dejando la lengua pasar por todos lados. Abrimos y cerramos la boca.

-Llevamos los labios a un lado y al otro. Hacemos una **p** con los labios. Abrimos y cerramos la boca.

### **Respiración**

-Inspiramos y espiramos con **s**. Ahora hacemos esto mismo sólo que al inspirar llevamos los brazos al centro (al esternón) y al espirar los abrimos hacia los costados.

Realizamos esto mismo sumando el movimiento de la cabeza hacia los costados aunque sea chiquitito para registrar que no haya tensión en el cuello.

-Espiramos con **br, s, f, sh**; gradualmente comenzamos con negra, luego dos corcheas y tresillos.

### Fonación/articulación/resonancia

-Hacemos un intervalo de 3° M ascendente con glissando fonando **br**. Mientras, giramos la cabeza levemente hacia los costados.

-Luego hacemos el intervalo de 5° J ascendente con **br** glissando con las rodillas flexionadas y la cabeza hacia el suelo. Luego nos erguimos y fonamos **ia ie ii io iu io ii ie ia**.



-Mientras fonamos elevamos un brazo al techo que caerá al costado del cuerpo a medida que finalice el ejercicio.

-Fonamos la siguiente escala de grado conjunto llegando a la 9° ascendente:



-Incorporaremos el siguiente movimiento: mientras asciende la escala flexionamos las rodillas al frente con las piernas abiertas un poquito más del ancho de caderas, al regresar a la nota inicial, estiramos las piernas. Después haremos lo mismo pero hacia el costado, una estocada.

-Luego cambiamos de consonante y hacemos el ejercicio con **ma me mi mo mu mo mi me ma**; y con **pa pe pi po pu po pi pe pa**.

### Cooldown

-Elongamos los brazos: llevamos el brazo izquierdo hacia la derecha y con el brazo derecho lo sostenemos (en el antebrazo) llevando lo más que podamos el brazo hacia el lateral contrario. Hacemos esto mismo con el brazo derecho llevándolo hacia nuestra izquierda.

-Realizamos glissandi descendentes (sirenita) con la sílaba **br**.

-Flexionamos levemente las rodillas y llevamos la coronilla hacia el suelo lentamente, respiramos en esta posición, subimos lentamente vértebra por vértebra y lo último que sube es la cabeza.

### Reflexiones sobre los encuentros

Algunos inconvenientes técnicos con el acceso a la sala en el primer encuentro hicieron que tuviéramos que dar aviso a los cantantes que no fuesen al lugar hasta no tener asegurado a la misma. En ese entonces el edificio del Pabellón Argentina funcionaba como centro de vacunación y nos solicitaban una nota con la cual no contábamos. Por suerte y gracias a la predisposición de Pedro Sorrentino logramos ingresar.

Tuvimos ausencias: una contralto, un tenor y dos barítonos. Aún así se realizó la actividad tal cual estaba planificada.

Los cantantes conocían 2 de las obras propuestas, lo cual facilitó el hecho de ensamblarlas y hacerlas sonar. Una de las obras no había sido cantada por ninguno: *Solfeggio*. Previo a entonarla realizamos un ejercicio auditivo con cada cuerda para familiarizarnos con la estructura de la misma: comenzaron los bajos cantando un do, los tenores un re, contraltos mi, sopranos fa, y así sucesivamente manteniendo la nota con larga duración para percibir el cluster.

Noté que las partituras no habían sido vistas con antelación como estaba previsto y esto dificultó en cierto punto el hecho de poder cantar la obra sin detenernos en las partes de cada cuerda; aun así pudimos sortear esta desventaja logrando cantarla de comienzo a fin. Vale recordar que las 12 personas que participaron dominan la lectura musical y tienen al menos 3 años de experiencia cantando en coros.

Sin dudas este trabajo ameritaba mayor tiempo de encuentro con los cantantes para favorecer el resultado musical esperado; no obstante, era consciente de que el eje central del proyecto no era el resultado musical en sí, sino el calentamiento vocal que favorece este desarrollo. Advertí la limitación del tiempo para llevarlo a cabo, dado que contaba sólo con 4 encuentros y la idea era abordar diferentes obras con distintos desafíos de índole técnica.

La falta de lectura dificultó el trabajo de ensamblaje, sin embargo, la vocalización consciente y aplicada al repertorio (a la obra en sí misma) pudo llevarse adelante con muy buenos resultados.

En el segundo encuentro sólo pudimos abordar 2 de los 3 fragmentos planificados. Esto fue una invitación a dimensionar el tiempo que estábamos invirtiendo en el calentamiento

(entre 20 y 30 minutos por encuentro) y la revisión de las partes. La duración del calentamiento fue el previsto pero dado el nivel de estudio previo de los cantantes, para lograr ensamblar mejor los fragmentos y obras los encuentros debieran haber durado unas 3 horas. Fue el único encuentro en el que estuvieron los 12 cantantes.

El tercer encuentro fue particular: sólo asistió la mitad de los cantantes y fue más complejo lograr los fragmentos. Esto me llevó a pensar la forma en que afecta o influye la ausencia de cantantes en la planificación de un ensayo, situación ante la cual debí adaptarme en el momento promoviendo la dinámica óptima para lograr un mejor resultado y una experiencia provechosa para el grupo que asistió.

Es de crucial importancia que cada cantante tome conciencia de lo imprescindible que es para la actividad coral que asista, asumiendo de esta forma el compromiso que la misma demanda respecto de la presencia.

La particularidad de estos 4 encuentros es que sólo contábamos con esas 4 fechas para realizar la propuesta, sin posibilidad de cambiar/modificarse, tuvimos un tiempo limitado de trabajo.

Lo que hice ¿Funcionó? ¿No funcionó? ¿Funcionó un poco? Creo que funcionó un poco, pero podría haber realizado otros ejercicios corporales de mayor contacto<sup>48</sup> y participación entre ellos y de vocalización (como por ejemplo lo que se conoce como vocalización polifónica: cantando cada cuerda diferentes sonidos en simultáneo).

La propuesta de calentamiento está presentada y se puede planificar, pero se debe tener en cuenta la flexibilidad de la persona a cargo (director/a) para ir modificando y ampliando el trabajo de acuerdo al desenvolvimiento y desempeño del grupo vocal y los requerimientos del repertorio.

Funcionó hasta cierto punto ya que algunas cuestiones como la lectura previa del material musical no se dieron tal cual esperaba y estaba previsto. Es necesario un proceso más largo de estudio y aplicación pensando siempre en función del grupo de personas con el que se trabajó. Con esto quiero decir que la misma propuesta para otro grupo seguramente generará distintos resultados. Vale aclarar que la propuesta planteada puede aplicarse a cualquier grupo o coro, tenga éste o no, recursos vocales, mayor o menor experiencia. Por esta razón se prevé la realización de un diagnóstico en primer lugar para que se saque mayor provecho de la misma.

---

<sup>48</sup> Por ejemplo, contacto interpersonal, espalda con espalda, tomades de la mano en círculo, tomarse los hombros enfrentados de a dos a la manera de un espejo para experimentar el acercamiento con los otros compañeros. Estos ejercicios no pudieron ser efectivizados debido a las constricciones de los protocolos vigentes al momento (agosto 2021). Se procedió a realizar contacto visual entre los integrantes.

Entendemos que las bases de la propuesta se pueden aplicar ya sea a un coro que recién se forma, como para uno que tenga mayor trayectoria. Será crucial revisar lo antes mencionado, sumado al estudio del repertorio (p. 40).

También me vi obligada (por la pandemia) a omitir los ejercicios que tenía pensados para trabajar con el grupo, el contacto entre ellos, ejercicios de a dos, en ronda, con contacto corporal entre todos. Es por esto que la implementación de la propuesta no puede evaluarse en su totalidad ya que algunas instancias no pudieron ser realizadas.

### Impacto y efectos de la propuesta

Para evaluar el impacto de la propuesta se realizó una encuesta a los participantes. Las preguntas fueron las siguientes:

- 1-¿Te parecieron similares los ejercicios de cada encuentro?
- 2-¿Notaste alguna diferencia entre esta propuesta de calentamiento con otras que hayas experimentado anteriormente?
- 3-En general ¿Registraste sensaciones corporales específicas luego de la realización del calentamiento? Si la respuesta es positiva ¿Cuáles?

Esta encuesta se realizó en el mes de enero del 2022 mediante un formulario virtual (Google Form). Las respuestas fueron anónimas.

En la primera pregunta relacionada a la similitud de los ejercicios en cada encuentro, el 50% indicó que los percibieron como similares, un 33% dijo que no eran similares y un 17% dio otra respuesta.

Una de las personas sugirió que hubiese sido muy positivo saber el motivo o por qué de cada ejercicio. Esto no estaba contemplado dentro de la propuesta para optimizar el tiempo limitado con el que contábamos y porque no se consideró pertinente, pero puede ser un aspecto a tener en cuenta al realizar una propuesta similar en el futuro.

Aunque nuestra expectativa era que los ejercicios se percibieran como diferentes de un encuentro a otro, los coreutas no lo interpretaron así. La meta de la propuesta era que les coreutas no se vieran frente a una actividad monótona sin variedad, por lo cual se hicieron ejercicios variados evitando la repetición innecesaria. Hubiese sido interesante y quizás necesario realizar una charla al respecto al concluir el último de los encuentros para que cada uno pudiera dar su punto de vista verbalmente para comprender de qué forma ellos interpretan la similitud de los ejercicios ya que justamente se propuso variedad de los mismos. Sin embargo

de esta percepción, la mayoría destacó la efectividad del calentamiento lo cual nos da la pauta de que resultó útil para ellos

Sí notamos algo común a las respuestas y es que algunos pudieron establecer relaciones entre el calentamiento realizado y los fragmentos y obras que se vieron en cada encuentro. Esto es algo valioso, positivo y alentador.

En la pregunta número 2 (sobre la diferencia entre nuestra propuesta y otras que se hubieran experimentado) un 75% notó diferencias entre esta propuesta y otras que experimentaron anteriormente. Algunos destacaron como positivo el hecho de emplear material musical de las obras en el calentamiento, otros, la integralidad del calentamiento entendida como una “propuesta completa” y alguien destacó el trabajo tímbrico, que si bien no estaba planeado ni pensado en la propuesta fue una resultante percibida.

Este resultado sí era el esperado, apelando a que los participantes notasen algo distinto a experiencias previas de calentamiento. La propuesta pretendía ser innovadora en algún aspecto y creo que esta estadística avala el resultado obtenido.

Por último y no menos importante se consultó sobre el registro de sensaciones corporales específicas luego del calentamiento. Un 75% registró sensaciones específicas entre las cuales se encuentran: activación muscular, apertura del tórax y mejor postura, el cuerpo relajado, elasticidad en general en el cuerpo, mayor disponibilidad de articulación en relación a la mandíbula/boca.

Esta respuesta condice absolutamente con la expectativa de aplicación realizada. Algunas personas manifestaron no recordar exactamente la sensación y esto puede deberse al lapso de tiempo que hubo entre la propuesta y la encuesta. Quizás sea útil en un futuro proponer el *feedback* en cada encuentro con el grupo humano, preguntándoles cómo se sintieron, qué sensación registraron y por qué no, dar lugar a que los participantes propongan nuevos ejercicios o formas de abordar pasajes musicales, por ejemplo.

Consideramos que esta propuesta de calentamiento coral-global debe ser una propuesta de la guía o director/a pero no debe dejar de lado la construcción colectiva de experiencias significativas.

# Conclusiones

Este trabajo surgió a partir de inquietudes propias a lo largo del tiempo y mi experiencia personal en coros y agrupaciones corales. En un principio creí necesario revisar la organización del ensayo, su programación/planificación y lo que ello implicaba; sin embargo, me di con la realidad de que este tema era demasiado amplio para ser desarrollado en un trabajo final de licenciatura. Iba a re-pensar el diseño del ensayo teniendo en cuenta la planificación del calentamiento vocal, por esta razón decidí acotar el tema de investigación centrándome sólo en esta instancia: el calentamiento vocal.

Las entrevistas previas a esta delimitación del TFL me ayudaron a esclarecer el panorama. La más significativa para mí fue la que hice a Camilo Santostefano en noviembre de 2017 en Buenos Aires. La entrevista versaba sobre distintos aspectos del ensayo entre los cuales aparecía el calentamiento vocal. Una de las preguntas se realizó en relación a los criterios que el entrevistado manejaba al momento de planificar un calentamiento vocal. Su respuesta fue muy clara: “trabajar el sonido, desarrollar las capacidades vocales de las personas que están cantando individualmente, desarrollar la capacidad sonora colectiva y usarlo como herramienta de trabajo hacia las obras que van a trabajar en el ensayo”<sup>49</sup>.

Cecilia Leunda también compartió su experiencia en este aspecto cuando le pregunté sobre la relación entre el calentamiento y el repertorio en el 2020:

La vocalización no es sólo calentar el cuerpo para correr sino para correr qué y cómo. Si tengo que hacer una obra que implica hacer una línea sostenida voy a hacer ejercicios que favorezcan eso... si tengo que hacer una obra bien articulada, trabajaré la articulación, si necesito un sonido liviano voy a hacer una vocalización para eso, por eso la vocalización hace al repertorio también<sup>50</sup>.

Estas respuestas fueron como una enorme puerta abriéndose. Pensé en ese momento cuántos coros trabajarían de esta forma y cuántos directores planificarían su ensayo de esta manera. Desde entonces me dediqué de lleno al calentamiento vocal, teniendo en cuenta su estrecha relación con el repertorio y entendiéndolo como una herramienta en pos del repertorio y su interpretación.

Admitir, revisar y re-pensar las oportunidades de mejora que la propuesta tiene, es indispensable para poder concluir. Considero en primer lugar que sería útil a futuro poder implementar esta propuesta de calentamiento vocal durante más tiempo, como estaba

---

<sup>49</sup> Entrevista realizada al Lic. Camilo Santostefano en Buenos Aires, 2017.

<sup>50</sup> Entrevista realizada a Cecilia Leunda en Córdoba, 2020.

diagramado, en un espacio adecuado, realizando un feedback diario con los participantes, dándoles voz para sugerir y proponer ejercicios nuevos. Dada la pandemia me vi obligada a reducir la cantidad de encuentros, pero sería necesario llevarla a cabo durante al menos 8 sesiones si se espera un resultado significativo.

Es difícil advertir a ciencia cierta el grado de efectividad que tuvo más allá de la estadística de la encuesta realizada a tal fin. Son muchos los factores que influyen: el conocer o no la partitura, asistir o no al encuentro, el tiempo de cada ensayo, el compromiso de cada una, etc. Aunque parezca obvio es necesario decir que la percepción de los integrantes no siempre coincidió con la que tuve yo estando frente a ellos.

Otra cuestión a mejorar quizás sea explicar y fundamentar los ejercicios que hacemos para que los participantes sepan el porqué de cada uno. Este punto surge del análisis de las respuestas a la encuesta final realizada luego de la implementación de la propuesta.

En relación con la estrecha vinculación entre el calentamiento (como instancia de inicio del ensayo) y el repertorio, la considero definitoria, no puede estar escindida de un repertorio particular que tiene sus propias características y desafíos.

El presente trabajo ha sido una gran experiencia de aprendizaje para mí. Fue todo un gran desafío; sin dudas la pandemia y la situación actual hicieron más especial esta instancia en mi vida.

No sólo por el hecho de poder reencontrarme y reencontrarnos para cantar, sino por saber que estaba logrando realizar la propuesta en un contexto difícil para muchos en distintos aspectos de sus vidas. En este sentido, la actividad colectiva y compartida resultó un espacio de encuentro y distensión en un contexto complejo y difícil.

Deseo que este material interpele a quien lo lea y sea una invitación para que más directores y directoras de coro se cuestionen la forma en que preparan a sus coreutas para cantar; que asuman la real responsabilidad que tienen en sus manos sobre el instrumento de cada integrante; que se hagan preguntas a sí mismos sobre lo que les movilice y busquen las respuestas haciendo propuestas, proyectando. Ahora me incluyo: no dejemos nunca de buscar, investigar, aprender, estudiar y perfeccionarnos, no dejemos de buscar siempre lo mejor para nuestro grupo, no dejemos de alentar el crecimiento vocal, técnico e interpretativo de cada una de las que con nosotros dan vida a la música.

# Bibliografía

- Aguirre, A., Ángel, F. L., Gutiérrez, E., González, C., Rodríguez, C. (2016). Efectos del calentamiento vocal en el soporte respiratorio y las características acústicas de la voz en un grupo de estudiantes integrantes de un coro, de nivel aficionado y sin formación vocal previa. *I Congreso internacional en voz y trabajo*. Bogotá, Colombia.
- Alessandroni, N., Etcheverry, E. (2011). Dirección coral-Técnica vocal ¿Un diálogo posible? *European review of artistic studies*. Vol. 3 (n° 2). pp 1-11.
- Alessandroni, N. (2012). El paradigma del diagnóstico en la pedagogía vocal contemporánea: orígenes y aplicaciones en la enseñanza de la técnica vocal. Objeto de conferencia de las Jornadas de Investigación en Disciplinas Artísticas y Proyectuales. UNLP.
- \_\_\_\_\_ (2012). Estructura y función en pedagogía vocal contemporánea. *Revista de investigaciones en técnica vocal* Año 2 N° 2. pp 23-33. UNLP.
- \_\_\_\_\_ (2013). Pedagogía vocal comparada: qué sabemos y qué no. *Arte e Investigación*. 9. UNLP.
- Alessandroni, N., Agüero, G., Beltramone, C., Viñas, C. (2014). Precalentamiento vocal y calidad sonora: un estudio perceptual en cantantes y oyentes especializados. Trabajo publicado en *Actas de las III Jornadas de la Escuela de Música* de la UNR.
- Alessandroni, N. (2018). Pedagogía vocal holística: una propuesta original para la enseñanza y aprendizaje humanísticos del canto. *Revista de estudios en Música, Cognición y Cultura*. Vol. 6. N° 1. pp 7-29. Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación, Facultad de Psicología, Universidad Autónoma de Madrid.
- Alessandroni, N., Burcet, I., Shifres, S. (2013). De libélulas, elefantes y olas marinas. La utilización de imágenes en pedagogía vocal: un problema de dominio. *Actas de ECCoM*. Vol. 1 n° 1. pp 9-13. Facultad de Bellas Artes. U.N.L.P.
- Alessandroni, N., Torres, B., Beltramone, C. (2019). *Vocalidades: la voz humana desde la interdisciplina*. Editorial del grupo de investigaciones en Técnica Vocal. LAEEM La Plata.
- Amir, N., Amir, O., Michaeli O. (2005). Evaluating the Influence of Warmup on Singing Voice Quality Using Acoustic Measures. *Israel Journal of Voice*, Vol. 19, No. 2. Tel-Aviv.
- Arias, J. C. (2010). La investigación en artes: el problema de la escritura y el “método”. *Cuadernos de música, artes visuales y artes escénicas*. Volumen 5 - Número 2. Bogotá, D.C., Colombia / pp. 5 - 8.

- Barbuto, F. (2014). El director en consulta con el coro: la relación con la partitura y con la práctica del coro. *International Choral Bulletin. Second quarter*.
- Brendell, J. K. (1996). Time use, rehearsal activity, and students off-task behavior during the initial minutes. *Journal of research in music education*. Vol. 43 N° 1.
- Bustos Sánchez, I. (2003). *La voz, la técnica y la expresión*. Barcelona. Ed. Paidotribo.
- Caligaris, S. (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.
- Calvache-Mora, C.A. (2016). Efectividad del calentamiento vocal fisiológico para cantantes. *Rev Cienc Salud*. 14 (3).
- Cardona Moreno, L. C. (2013). *Aula musical: Un buen ensayo de música*. Recuperado de <http://aulamusical.com/index.php/un-buen-ensayo-de-musica>.
- Carlino, P. (2006). La escritura en la investigación. Conferencia pronunciada el 12 de Noviembre de 2005 en el ámbito del SEMINARIO PERMANENTE DE INVESTIGACIÓN de la Maestría en Educación de la UdeSA. Buenos Aires.
- Chun-Tao Cheng, S. (1991). *El tao de la voz*. Madrid, España. Ed. Gaia.
- Cox, D. K. (1989). Vocalization: A Primary Vehicle for the Enhancement of the Physical, Mental, and Emotional Factors in Choral Tone. *The Choral Journal*, Vol. 30, No. 2 pp. 17-19.
- Eco, U. (1977). *Cómo se hace una tesis*. Barcelona. Gedisa.
- Gish, A., Kunduk, M., Sims, L., McWhorter, A. J. (2010). Vocal Warm-Up Practices and Perceptions in Vocalists: A Pilot Survey. *Journal of Voice*. Vol. 26, No. 1, pp. e1-e10. Louisiana State University, EEUU.
- Guzmán Noriega, C. (2006). La voz del cantante: una integración de ciencia y arte. *Revista de fonaudiología chilena*. Volumen 7 N° 2.
- Ferreya, C. (1999). *Cuentos corales*. Buenos Aires. Ediciones Gcc.
- Frith, S. (1996). *Ritos de la interpretación: sobre el valor de la música popular*. Ed. Paidós. Traducción de Fermín A. Rodríguez. (2014).
- Grau, A. (2005). *Dirección coral: La forja del director*. Bogotá, Colombia. Ed. GGM.
- Guzmán, M., Higuera, D., Fincheira, C., Muñoz, D., Guajardo, C. (2012). Efectos acústicos inmediatos de una secuencia de ejercicios vocales con tubos de resonancia. *Revista CEFAC*. vol. 14, núm. 3, mayo-junio, 2012, pp. 471-480.
- Jaume, L., Joan, M. (2015). Dimensión cuerpo-mente. De Spinoza a Damasio. *Anuario de Psicología*. Vol. 45 N° 1. Facultat de Psicologia. Universitat de Barcelona.

- Liuzzi M.J., Buzzo A.Y. (2014). La respiración en el canto. *Revista de investigaciones en técnica vocal* Año 2 n° 2 pp 40-57. U.N.L.P.
- López Cano, R., San Cristóbal, U. (2014). *Investigación artística en música*. Barcelona, España. Conaculta.
- Mauleón, C. (2003). Hacer y pensar la pedagogía vocal. *Revista de investigaciones en técnica vocal*. Año 1 N° 1. Facultad de Bellas Artes. UNLP.
- Moorcroft, L. (2011). Pre-performance practices: breathing, imagery and warm-up for singers. A thesis submitted in fulfilment of requirements for the degree of Doctor of Philosophy. Australian Centre for Applied Research in Music Performance Sydney Conservatorium of Music University of Sydney.
- Moore, R. (1973). If Your Rehearsals are Unfulfilling Experiences, try a Choral Laboratory. *Music Educator Journal*. Vol. 56 N° 2. pp 51-52, 81-83. The National Association for Music Education.
- Noriega, M. (2010). Calentamiento vocal en profesionales de la voz. *Revista de Logopedia, Foniatría y Audiología*. Vol. 30 N° 2. pp 100-105. Escuela de Fonoaudiología, Facultad de Medicina, Universidad de Chile, Santiago, Chile.
- Onofre, F., Prado, Y., Rojas, G. V., Marco García, D. (2017). Measurements of the Acoustic Speaking Voice After Vocal Warm-up and Cooldown in Choir Singers. *Journal of Voice*, Vol. 31, No. 1.
- Ordás, M. A. (2013). La actividad coral como práctica de significado intersubjetiva. *Boletín de SACCoM* 5 (2). LEEM. Facultad de Bellas Artes. UNLP.
- Parussel, R. (1999). *Querido maestro, querido alumno. La educación funcional del cantante. El método Rabine*. Ed. GCC. Buenos Aires.
- Ponce, H. *Apuntes de técnica vocal para coros*. (2011). Ed. Claves musicales & MusicaClasicayMusicos.com.
- Rabine, E. (2002). *Educación funcional de la voz. Método Rabine*. Buenos Aires: Centro de Trabajo Vocal.
- Rink, J. (2002). *La interpretación musical*. Cambridge University Press. Traducción de Bárbara Zitman.
- Rosabal Coto, G. (2006). Desarrollo vocal significativo por medio de calentamientos corales. *Revista Sonograma*. Vol. 48 (n° 2). Costa Rica.
- Sacheri, S. (2013). *Ciencia en el arte del canto*. Buenos Aires. Akadia editorial.
- Seidner, W., Wendler, J. (1982). *La voz del cantante*. Henschelverlag Kunst und Gesellschaft - DDR. Adaptación y traducción de Hanns Stein. Berlín.

- Stamer, R. A. (1999). Motivation in the choral rehearsal. *Music Educators Journal*. Vol. 85 N° 5.
- Vintturi, J., Alku, P., Lauri, E. R., Sala, E., Sihvo, M., Vilkmán, E. (2001). Objective Analysis of Vocal Warm-Up with Special Reference to Ergonomic Factors. *Journal of Voice* Vol. 15, No. 1, pp. 36–53.
- Winnie, B. (2014). *Contemporary Vocal Technique in the Choral Rehearsal*. University of Washington.
- Winnie, B. (2020). The Horse Before The Cart: Redefining Warm-up. *Choral Journal*. Vol. 60. N° 9. Western Illinois University.

# Anexo

## Encuesta inicial

Veremos a continuación los resultados de la encuesta expuestos en cuadros/figuras. Se tuvo en cuenta la cuerda de los encuestados pero este dato trasciende el análisis final que se hizo de la misma en el cual se consideraron las respuestas generales sin tener en cuenta los registros por cuerda.

1: ¿Cuánto tiempo dura la vocalización?

	Menos de 5 min.	%	5-10 min.	%	10-15 min.	%	Más de 15 min.	%
Sopranos	3	1,47%	21	10,29%	21	10,29%	12	5,88%
Contraltos	1	0,49%	14	6,86%	19	9,31%	13	6,37%
Tenores			14	6,86%	22	10,78%	15	7,35%
Bajos	2	0,98%	17	8,33%	18	8,82%	12	5,88%
Total	6	2,94%	66	32,34%	80	39,24%	52	25,48%

2: ¿Cuál crees que es su función?

	1: C.V*	%	2: CyCV**	%	3: MCCV***	%	4. OTRA	%
Sopranos	25	12,25%	25	12,25%	2	0,98%	6	2,94%
Contraltos	23	11,27%	15	7,35%			8	3,92%
Tenores	19	9,31%	26	12,75%	3	1,47%	3	1,47%
Bajos	34	16,67%	10	4,90%	2	0,98%	3	1,47%
Total	101	49,52%	76	37,25%	7	3,43%	20	9,80%

\*C.V: cuerdas vocales

\*\*CyCV: cuerpo y cuerdas vocales

\*\*\*MCCV: mente, cuerpo y cuerdas vocales

### 3: ¿Y su importancia?

	Muy importante	%	Importante	%	Poco importante	%
Sopranos	55	26,96%	2	0,98%	1	0,49%
Contraltos	45	22,06%	1	0,49%		
Tenores	45	22,06%	5	2,45%	1	0,49%
Bajos	41	20,10%	6	2,94%	2	0,98%
Total	186	91,18%	14	6,86%	4	1,96%

### 4: ¿Te resulta muy similar en cada ensayo?

	Sí	%	No	%	Otra	%
Sopranos	29	14,22%	26	12,75%	3	1,47%
Contraltos	27	13,24%	17	8,33%	2	0,98%
Tenores	35	17,16%	13	6,37%	3	1,47%
Bajos	31	15,20%	17	8,33%	1	0,49%
Total	122	59,80%	73	35,78%	9	4,42%

### 5: ¿Cómo te resulta la vocalización?

	Muy útil	%	Útil	%	Algo útil	%	Inútil	%
Sopranos	40	19,61%	11	5,39%	5	2,45%	2	0,98%
Contraltos	32	15,69%	10	4,90%	1	0,49%	3	1,47%
Tenores	32	15,69%	15	7,35%	3	1,47%	1	0,49%
Bajos	33	16,18%	10	4,90%	3	1,47%	3	1,47%
Total	137	67,16%	46	22,55%	12	5,88%	9	4,41%

### 6: ¿La vocalización debiera guardar relación con las obras que se ensayan en cada encuentro?

	Sí	%	No	%	Otra	%
Sopranos	53	25,98%	5	2,45%		
Contraltos	38	18,63%	7	3,43%	1	0,49%
Tenores	45	22,06%	3	1,47%	3	1,47%
Bajos	40	19,61%	5	2,45%	4	1,96%
Total	176	86,27%	20	9,80%	8	3,93%

## Encuesta sobre el impacto de la propuesta

Se presentarán los resultados tabulados y las respuestas completas que dio cada participante.

1. ¿Te parecieron similares los ejercicios de cada encuentro? Justificar (no vale responder sólo “sí” o “no”).

Sí	No	Otra
6	4	2
50%	33%	17%

-Similares algunos, pero se notaba que estaban enfocados en lo que se iba a trabajar después, así entonces esa similitud entre los ejercicios estaba justificada

-Algunos sí, otros no. Todos me parecieron efectivos, me hubiese gustado saber el porqué/ para qué de cada ejercicio. Ya sea para "x" obra, para el sonido, para el texto, etc.

-No eran similares, cada una de las vocalizaciones estaba preparada para realizar una mejor interpretación de la obra.

Los movimientos corporales, las notas musicales, escalas, estaban previamente preparadas, dentro de la necesidad de cada pieza musical.

-Solo pude estar en 2 de los 4 encuentros, y no, no fueron similares los ejercicios, ya que estuvieron en función de lo que se iba a cantar en el ensayo. Por ejemplo, en uno de los encuentros la melodía a partir de la cual se realizó un ejercicio era justamente la melodía de una de las obras a cantar.

-Sí, creo que en cada encuentro los ejercicios, si bien iban cambiando, tenían un hilo conductor similar (de más ligero a más intenso, activando distintas zonas del cuerpo en cada ejercicio).

-En cierta manera sí. Creo que apuntaban a una entrada en calor integral. Aunque el abordaje de la respiración (por ejemplo) fuese distinto entre encuentros, todos apuntaban a lo mismo.

-Si bien tenían una estructura similar (primero preparar el cuerpo después estimular el sistema respiratorio etc.), en cada encuentro la vocalización estaba relacionada de alguna forma a las obras que veíamos ese día.

-En general no, los ejercicios de cada encuentro variaban según las obras que se iban a ver, se adecuaban a las dificultades técnicas de las mismas.

-No, fueron específicos para cada obra, ajustándose a necesidades particulares.

-No. Hubo diversidad en cada eje (postural, respiratorio, fonatorio, resonancial), movimientos corporales que sumaban a los ejercicios y variaba su percepción, utilización de elementos (sorbetes).

-A veces podía encontrar relaciones entre los diferentes ejercicios y a veces no. En algunos casos me parecía que tenían mucha relación con el movimiento corporal y en otros más un canto desde una postura más "estática". Lo que también puedo resaltar fue el uso de elementos (como el sorbete) para hacer diversos ejercicios y poner en juego distintos funcionamientos del cuerpo, a veces hubo estos elementos extras y a veces no.

-Sí, los ejercicios me parecieron similares entre sí en cada uno de los encuentros. De todos modos, siempre se iban implementando ejercicios puntuales dependiendo de las obras que trabajamos en cada día para adaptar la voz al carácter tímbrico de las mismas.

2. ¿Notaste alguna diferencia entre esta propuesta de calentamiento con otras que hayas experimentado anteriormente?

Sí	No	Otra
9	1	2
75%	8%	17%

-Sí y vuelvo a repetir, es poco común que se caliente en pos del trabajo posterior en los coros.

-Sí [,] hubo ejercicios nuevos pero los objetivos generales del calentamiento son los que solían tener en cuenta para organizar la práctica.

-Sí.

-Como dije antes, esto de calentar utilizando material musical que luego se aborda en el ensayo, solo una o dos veces lo experimenté en otros grupos.

-Sí, esta propuesta me pareció sencilla y completa al mismo tiempo, al momento de comenzar el ensayo sentía que estaba preparada en el punto justo para encararlo, ni sobre-exigida ni aún en frío.

-Sí. En comparación con otras experiencias corales, en este caso se trató de una propuesta completa. En otras era bastante similar: activar el cuerpo, estirar y aliviar tensiones, ejercicios de respiración y la vocalización.

-Sí, creo que eran más integrales, teniendo mucho más en cuenta el cuerpo y la relación entre vocalización y las obras trabajadas.

-Sí, además de estar adecuado para las obras que se iban a trabajar en el encuentro, otra diferencia que noté con respecto a otras experiencias fue que era más dinámica la propuesta de calentamiento, no se estaba tanto tiempo con un mismo ejercicio o no de la misma forma, había variaciones.

-Sí, en todos los ensayos se realizó una práctica para conectar con todo el cuerpo y con la voz. Ensayando en coros a veces la parte corporal queda relegada sólo al cuello, cabeza y espalda, como mucho y se olvida el resto.

-Me pareció super importante la insistencia que hubo respecto a la conciencia corporal y el uso del movimiento en conjunto con la voz. Poner la atención en lo integral de nuestro instrumento y no tanto en el sonido vocal en sí ayuda a generar una sinergia muscular que equilibra la coordinación fono-respiratoria (desde mi experiencia).

-En cuanto a ejercitación concreta no puedo decir muchas diferencias con otras propuestas, pero sí creo que algo que me pareció positivo y marca una diferencia fue el hecho de poner en palabras concretas la importancia de la técnica como base del canto. El hecho de abrir ese espacio desde el diálogo y luego vocalizar, me hace entrar en contacto con la importancia de estar consciente en ese momento y no hacerlo "porque hay que vocalizar".

-Sí, principalmente en la cuestión tímbrica. Pienso que la propuesta funciona muy bien para adaptar la voz a ciertas obras. Como cantante con algunos años de experiencia en coros siempre valoro mucho el trabajo corporal previo a los ensayos/conciertos. En este punto creo que el trabajo realizado para este TFL fue excelente, ya que se trabajó el apoyo desde diferentes formas para lograr la comodidad de todos los cantantes a la hora de ejecutar las obras. También valoro mucho el trabajo personal con cada uno para ver si realmente el ejercicio servía o no. El trabajo de relajación previo también lo destaco, ya que no en muchos coros se realiza.

3. En general ¿Registraste sensaciones corporales específicas luego de la realización del calentamiento? Si la respuesta es positiva ¿Cuáles?

Sí	No recuerdo
9	3
75%	25%

-Sí, más que nada sensaciones de activación muscular, cuando se trabajaba con descensos, estiramientos combinados con respiración sentía la activación de los músculos trabajados.

-Realmente no recuerdo mucho eso.

-Sí, más apertura en la zona del tórax y mejor y cómoda postura (columna).

-La verdad que los encuentros fueron hace varios meses, así que no tengo el recuerdo muy fresco, pero al menos no tengo el recuerdo de una sensación corporal en particular.

-Sí, sentí la garganta y cuellos despejados y relajados, que lograba buena apertura en la zona de los intercostales y podía sostenerla, acompañada de sensación de tonicidad en el abdomen. También sentía el cuerpo flexible y dispuesto para el canto (en otro tipo de calentamientos esto no llegaba a suceder y sentía el cuerpo rígido).

-En general sí, gracias a los estiramientos y a concientizar sobre mi cuerpo pude evitar las tensiones que suelo tener al cantar.

-Sí, mayor comodidad para usar la voz.

-En general sentía el cuerpo más relajado, pero no recuerdo ninguna sensación específica.

-Cuando hicimos estiramientos en el suelo mi cuerpo se sintió muchísimo más preparado para el canto y con mayor energía, mejor predispuesto.

-No recuerdo específicamente. Hubiera sido útil poder hacer una reflexión y bajarla en palabras después de cada encuentro. Sí, me pareció interesante el experimentar cantar sin vocalizar y cantar luego de una vocalización (de lo cual no charlamos cómo o qué sentimos pero seguramente desde lo sonoro se percibieron diferencias).

-Sí. Más elasticidad en general en el cuerpo, mayor activación de mi parte respiratoria, mayor disponibilidad de articulación en relación a la mandíbula/boca. Sentirme más activo luego de vocalizar.

-Sí, generalmente siempre fueron sensaciones positivas. Creo que la propuesta está muy bien pensada. Primero con la etapa de relajación corporal, para enfocarse en cómo está el cuerpo en ese momento y generar conciencia del mismo. Relacionarse con el espacio y con los compañeros también es una sensación importante a la hora previa del ensayo. El calentamiento me pareció interesante también para activar ciertas zonas del cuerpo claves para poder trabajar la voz luego. Percibí algunas tensiones y distensiones sobre todo en la zona abdominal y del perineo que me ayudaron a fortalecer el apoyo y a no forzar tanto la voz en los fortes (y también en general).

## Transcripciones de entrevistas

### Entrevista a Camilo Santostefano - noviembre de 2017, Buenos Aires, Argentina

Camilo Santostéfano (CS): te decía, un poco también de necesidad, yo creo que hay cosas que alguien las tiene que hacer. No porque uno piense que va a salvar el mundo... a lo que me refiero es que vivimos en una sociedad en donde todos decimos muchísimas cosas que deberíamos hacer, ¿no? Deberíamos... 'Che qué problema no hay rampas en las esquinas, nadie le da bola a los lisiados'. ¿Y qué es lo que uno hace para ayudar? O no se... te nombro eso porque justo acá en la esquina no hay. Pero... o qué pasa con nuestros... no porque... los mayores la gente mayor y valorar lo que fuese y todos nos llenamos la boca y en algún momento hay que hacer algo con eso. Un poco por esa cuestión es que armamos este homenaje también, es decir, pará... todos decimos en muchas charlas con colegas: la verdad... lo que han hecho estos tipos y nunca les dijimos gracias... efectivamente. ¿Me entendés? O sea...

Camila Albors (CA): como que está todo implícito, pero nunca se dice.

CS: claro... exacto... es como en las familias que a veces cuesta decir 'te quiero' ¿no? y se entiende que te quiero, está bien... pero está bueno decirlo. Y con estas cosas pasa también.

Así fue que por ejemplo en el 2009 nació Lírca lado B, la compañía de ópera. Nos juntamos con Alejandro Spies un amigo, cantante extraordinario, nos juntamos siempre a jugar al tenis, somos amigos... terminábamos de jugar al tenis, tomábamos algo y siempre la charla era 'che cómo puede ser que hagan en el mismo año 5 Traviata, 4 Boheme, ¿10 Dido y Eneas... qué onda no hay otra música para hacer?' Entonces siempre protestando con eso y en un momento dado le digo: che Ale, tenemos que dejar de juntarnos a protestar y hacer algo ¿Por qué no hacemos algo? Pero no como quien encuentra una veta de decir 'mirá qué bueno vamos a hacer algo' sino decir... en un momento dado hay dos caminos: o no protestas más o hacés algo por ello. Yo creo que así es la vida en general. Y así fundamos Lírca lado B, una compañía que se dedica a estrenar títulos que no se hicieron nunca. Yo puedo decir 'me parece lamentable que haya 10 Dido y Eneas por año' pero tengo desde dónde decirlo también. Yo hago otras cosas... me arremango y hago el gran quilombo que es estrenar óperas. Cuando te ponés a hacer

te das cuenta de que el problema más importante de estrenar materiales es que lleva muchísimo más trabajo que hacer cosas que la gente ya sabe.

Más trabajo porque uno la tiene que estudiar, más trabajo porque todo el elenco tiene que estudiar un material que no sabe. Tenés que encontrar gente que tenga ganas de estudiarse un rol que aparte por ahí... se lo ve como en un sentido de 'inversión' 'yo me estudio el rol tal porque después todo el mundo lo hace entonces eso me da laburo' entonces si vos hacés un título que se hace, pero después no se va a repetir... andá a saber hasta cuándo... 'ah no voy a invertir en esto'. ¡Es un laburazo! Y ahí te das cuenta por qué pasan esas cuestiones, es la fácil y yo no soy de los que va por la fácil.

CA: está buenísimo eso. Tuviste relación con otras disciplinas.

CS: sí, muchas.

CA: ¿cuáles?

CS: estudié un poco de psicología en la UBA, hice el CBC y un par de materias, me interesaba mucho. Me dediqué muchos años a las artes marciales. En la música puntualmente hice la carrera de guitarra completa, me recibí... casi toda la carrera de composición y una gran parte de la carrera de canto; me dediqué varios años al comercio en la empresa familiar, mi viejo es anticuario compra y vende antigüedades, y varios años yo he trabajado con él. También la docencia, obviamente.

CA: ¿y las disciplinas que no tenían nada que ver con la música, influyeron en tu labor musical?

CS: absolutamente.

CA: ¿en qué lo ves reflejado?

CS: el fin de semana pasado hubo un concurso en Colombia, concurso de coros, en el cual el primer premio lo ganó un coro argentino y el segundo también. El director del coro que salió primero fue diez años mi asistente-subdirector en MusicaQuantica y puso un agradecimiento en Facebook y me agradecía a mí y al coro los diez años de aprendizaje sobre

cómo planificar, básicamente. Y eso creo que está bien que lo agradezca porque lo aprendió y lo he aprendido yo también haciéndolo. En gran parte yo a eso lo aprendí haciendo deporte. Y de hecho cuando doy clases... cuando yo hice el curso de entrenador te enseñan, está metodizado.

Nosotros en la música seguimos con muchas cosas que son muy artesanales, pero hay muchas ramas de otras profesiones, ciencias, etc. que estudian cosas que nos atañen directamente. Obviamente la física, por ejemplo, en lo que tiene que ver con la acústica, hay muchísimas... y una de ellas es el deporte. Vos pensá que los juegos olímpicos son cada cuatro años, para el deportista olímpico su meta son los próximos cuatro años. Y si no entra, son los próximos ocho. Y no es una casualidad que un deportista de alto rendimiento entre en un juego olímpico, es el fruto de todo un laburo en el cual se planifican los ascensos y los descensos en la escalera hasta llegar a esos cuatro años. Es todo un método. Miles de libros sobre planificación para el deporte. Y nosotros cuando tenemos un evento de acá a dos años... te puedo asegurar que el grueso de los músicos de cualquier rubro... muy pocos saben dónde ir a buscar información para poder armar un esquema en una pizarra y decir 'hoy estoy acá tengo que poner de acá a tres meses esto, de acá a seis meses esto, acá tengo que hacer una pausa, tuc tuc' para llegar al pico de rendimiento máximo en el momento en el cual vos estás planificando. Y eso en el deporte es como el pan de todos los días. Porque si no los tipos vivirían lesionados y vivirían a destiempo o sea sería una casualidad que vos te encontraras cada cuatro años en el pico máximo de tu rendimiento. Sería una casualidad si no se estudiara para hacerlo. Mirá... yo de la voz, yo quise ser cantante y no me salió... y canto todo el día es muy fuerte en mi esa vocación. Y en un determinado momento, que coincide con la fundación del coro... yo dije 'no puedo con mi instrumento hacer lo que yo quisiera hacer' mi necesidad discursiva artística excedía mi capacidad musical vocal. No me respondía el instrumento para hacer lo que yo quería hacer y dije 'bueno, me voy a dedicar a juntar gente que haga esto mejor que yo para poder lograr en la voz de otros...'

CA: lo que vos querías con la tuya. CS: exacto.

CA: y en el caso de *MusicaQuantica* ¿Quién se encarga de hacer el calentamiento?

CS: yo. El laburo de sonido lo trabajo yo. Como quería cantar y no me salía he estudiado como con quince maestros por períodos en general bastantes largos y he estudiado mucho, muchos libros, me obsesionó el tema y entonces todo eso en algún momento sedimentó en mí

y de alguna forma los coros suenan como yo quiero que suenen... no es pedantería, a lo que me refiero es que cuando vos conocés muy bien el instrumento vos cortás y te das cuenta enseguida qué es lo que necesitás que funcione, que suceda, y cómo pedirlo... que es la gran dificultad que tenemos muchas veces quienes nos mudamos de alguna forma de oficio. Un director de coro que se pone a trabajar con una orquesta y no se ocupa de cómo traducir sus ideas musicales al lenguaje del instrumento con el que está trabajando en general, mete la pata. Lo mismo pasa con un director de orquesta que no se ocupa de traducir al lenguaje de la música coral, cantada, aquello que pretende. La realidad es que como liga un instrumento de cuerda, como liga un cantante, como liga un instrumento de percusión, no tiene nada que ver una cosa con la otra... entonces si vos no conoces a fondo cada una de esas cuestiones para saber cómo pedir para que resulte... te cuesta muchísimo más trabajo. Toda esa instrucción vocal a mí me dio y me da un respaldo muy grande para poder saber cómo pedir y cómo trabajar el sonido con los coros. Siempre tengo para aprender, ojo... no estoy diciendo que me las se todas a lo que me refiero es que lo vuelco ahí.

CA: ¿En relación a qué planificas las vocalizaciones? ¿Con qué criterios?

CS: hay múltiples criterios a veces con los coros más evolucionados musicalmente en general las vocalizaciones tienden a trabajar el sonido. Tiendo a trabajar el sonido más que utilizarlo como una herramienta de preparación del material, me refiero a las obras específicas. Con coros un poco más vocacionales que esos y hasta el vocacional total digamos, es un mix entre desarrollar las capacidades vocales de las personas que están cantando individualmente, desarrollar la capacidad sonora colectiva y usarlo como herramienta de trabajo hacia.

CA: las obras que van a trabajar en el ensayo.

CS: exacto. Lo que vamos a trabajar en ese ensayo.

CA: ¿Cuánto tiempo ensayan con *MusicaQuantica*?

CS: con *MusicaQuantica* ensayamos dos veces por semana dos horas. Ese es nuestro régimen de trabajo. Dos horas que rinden mucho porque hay algunas consignas que todo el mundo cumple sino no está ahí, que tienen que ver con el estudio del material, nunca pasamos una parte, no existe eso... sí se trabaja sobre el material obviamente pero el estudio lo hace cada

uno de por sí. Y hay una mega planificación todo el mundo tiene su Excel que te dice todo el año ensayo a ensayo lo que vas a ver... tiene cierta maleabilidad porque la vida es dinámica y cambian algunas cosas, aparecen proyectos en el medio.

CA: ¿a ese Excel lo hacés vos?

CS: sí y se sabe ensayo a ensayo lo que se trabaja, todo... y lo tiene todo el mundo a disposición. Aparte vos pensá que este año, por ejemplo, debemos haber trabajado por lo menos con una carpeta así (7cm de alto de partes aprox.) de verdad es mucha música. Ahora por ejemplo para el concierto de mañana salvo dos obras el resto es música exclusiva para ese concierto... que no tiene nada que ver con la obra que hicimos a principio de año de Steve Reich que es un montón de música y no tiene nada que ver con lo que vamos a hacer en diciembre, que vamos a grabar un disco. De las obras que se cantan mañana sólo una obra va al disco. También por una cuestión de respeto a los participantes de la actividad todo está súper planificado y organizado. Yo creo que es un valor que en muchos casos 'redondea' para que la gente quiera participar de un proyecto. Es un gesto como directores el poder darles la información ordenada, clasificada, y con tiempo. Ayer vino Roberto Saccente a trabajar sólo su repertorio, entonces la gente se lleva sólo ese librito no se lleva la pila de música. Lo cual... parece que es un detalle, pero no es un detalle. Vos pensá que en el coro hay gente que viene de Vicente López, de San Isidro, Caseros, La Plata, de Adrogué, o sea gente que viaja bastante y tener una carpetita con 5 obras a cargar una carpeta que pesa tres kilos hace una diferencia enorme, porque es gente que está todo el día dando vueltas con eso. Son detalles súper importantes. El buen trato no es sólo '¿qué tal? sentate, ¿querés un mate?' el buen trato también

es ponerse como profesional al servicio de aquello que favorece a que el tipo (coreuta) se sienta bien.

CA: ¿vos elegiste los integrantes de MusicaQuantica? ¿Cómo surgió?

CS: ¿actual? ¿o cómo se fundó?

CA: las dos.

CS: es que son situaciones muy distintas. Cuando se fundó no existía obviamente y hoy por hoy hay gente que se acerca porque ya sabe a lo que va a venir... y si no, no se acerca.

CA: pero... ¿hay audiciones?

CS: ah sí, hacemos audiciones. El grupo tuvo varias etapas, la primera fue la fundacional; el coro surgió de una forma muy particular... criticada en su momento por varios colegas y valorada por muchos otros años después. Yo dirigía algunos coros que no iban ni para atrás ni para adelante y así como yo te dije que tenía una pulsión musical muy importante y que no encontraba en mi voz... con la guitarra me pasó lo mismo, no encontraba el canal. Siempre supe que quise hacer música y ser músico, pero hay que encontrar el canal por el cual conducir ese deseo que uno tiene. Yo dirigía coros, y me pagaban bastante bien... pero que no... coros muy vocacionales, súper vocacionales... uno de ellos de gente bastante mayor... genial, un grupo de gente alucinante, pero yo decía 'bueno, si yo proyecto esto hacia adelante, decir yo estoy acá, mi realidad es ésta' lo primero es asumir tu realidad... ¿Cuál es? Tu realidad implica todo: tus capacidades, tus deseos, tus posibilidades, tus recursos, todo. De acá me proyecto a un tiempo... ¿Esa proyección se parece a mi deseo? ¿O no? Vos tenés un deseo y vos podés proyectarte de ahora hacia adelante y ver si se cruzan, como si fueran dos líneas... si se cruzan, estás bien, en la posibilidad no es que se va a cumplir... tenés chance. Ahora... si en vez de cruzarse una va para un lado... si la perspectiva de tu realidad va hacia un lado y tu deseo va diametralmente opuesto, sos potencialmente un frustrado de por vida.

El primero que tiene que creer en mí soy yo para que esto funcione. Dejé de trabajar con esos coros, vendí todo lo que tenía a mano, me refiero al auto, instrumentos que ya no usaba, muebles, gran MercadoLibre digamos... conseguí un trabajo de otra cosa, que me generaba sustento y puse un aviso en las páginas corales de ese momento... estamos hablando del año 2006 que no era el mismo internet que es hoy, diciendo que convocaba cantantes para

conformar un nuevo coro y que iban a recibir una beca, como si te dijera \$150 que en ese momento era otra plata. Dije bueno yo voy a armar un coro, van a ser 17 tipos, porque era lo que me daban los números no por una cuestión acústica... yo hice un presupuesto y dije bueno 17 tipos por 9 meses en el año da tanto, entre la plata que yo junté de vender todas esas cosas y los ingresos del trabajo yo vivía comiendo fideos... vivía con menos que lo justo... y todo lo que ingresaba iba a parar al proyecto. Mi perspectiva fue 'el primer año lo banco así y el segundo también' el tercero en vez de poner la plata de esa forma voy a poner plata para proyectos de viajes... es probable que algunos digan que les interesa la beca y no viajar (con la beca te podías pagar dos clases de canto). Entonces el primer año así, el segundo también, el tercero voy a seguir poniendo el mismo capital, pero ya no para el individuo sino para el grupo, en el sentido de generar cosas que permitan curricularmente desenvolverse como grupalidad no sólo como la beca individual. 2008 es el tercer año del que estoy hablando. Fuimos al concurso de La Plata, fuimos al concurso de Venado Tuerto, hicimos varias giras y el cuarto año debíamos ya tener cierta autosustentación.

El primer año puse plata, el segundo también, el tercero fuimos a concursar y ganamos y ahí ya ingresó algo de dinero. Con eso que ingresó viajamos a otro lado, siempre poniendo algo. Y después fuimos a Trelew y de Trelew que ganamos también el concurso pudimos financiar el viaje a San Juan y se fue armando la bola. La pregunta que vos siempre te tenés que hacer... siempre hay que tratar de ser muy honesto, hacia afuera uno ve que hace, pero con uno mismo, te encerrás en una habitación y súper honesto ¿Qué tengo yo o por qué gente calificada o que se corresponda con el proyecto que yo tenga o desee, va a venir a estar conmigo? Uno tiene que ser muy crudo y saber no venderse humo. Decir ¿Por qué? Y yo en ese momento no tenía un por qué. Por eso dije, los tengo que contratar. ¿Por qué un grupo de tipos muy calificados van a venir a hacer música con alguien que ni siquiera conocen? Y hay que ser crudo para encontrar una solución al problema... que puede ser este o puede ser cualquiera. No podés pensar que la cosa va a suceder porque sí.

Entonces vos decís ¿Por qué la gente va a cantar con blablabla, aparte de sus capacidades musicales? Porque es un tipo que tiene aprobada hacia afuera digamos, su pericia, su capacidad de gestión, su concreción de proyectos, su nivel artístico, si vos le borras todo eso y sólo le dejás la capacidad musical... yo no creo que nadie se arrimara de una, pero no por él sino porque no lo conoces entonces ¿Cómo hacés? Te tenés que ir haciendo.

Esa fue la planificación y eso generó a fin del 2009 un cambio lógico porque el grupo empezó de una forma y se fue transformando, de hecho, yo al 2009 o 2010 ya dejé de trabajar de lo otro porque a partir de *MusicaQuantica* fueron surgiendo otros trabajos más interesantes

también... porque vos tenés un instrumento con el que estás pudiendo mostrar tu capacidad musical, de gestión, etc. y también eso hace que otras cosas se acerquen. Es una inversión. Por eso arranqué diciéndote que el primero que tiene que creer en uno, es uno. Si esperas que la valoración venga de afuera... y si crees en vos tenés que jugarte todo. Yo me jugué todas las que tenía, me podría haber salido bien o mal pero seguro iba a ser una experiencia rica, aunque sea de la frustración. Puse las fichas, hice esto, no me salió o sí, pero te lo puedo contar; no es que estoy esperando ahí que me toquen el timbre y que me van a venir a llamar de no se dónde. No. Me moví para hacerlo.

En el 2010 fuimos a San Juan, salimos segundos y Dolph Raw que era parte del jurado, un tipo organizador de eventos en Europa, me dijo que quería que fuéramos allá. Los chicos se cebaron. Nos invitó para mayo del año siguiente y estábamos en octubre. Dije 'para' ¿Tenés los recursos musicales para irte? No ¿Los recursos económicos? No. Entonces no nos podemos ir mañana. ¿Hay vocación de viajar a Europa? Bueno, sigamos, dentro de 2 meses vamos a traer un proyecto sustentable. Y estuvimos con Lucas 2 meses trabajando en el proyecto para nuestra primera gira de Europa que fue en mayo del otro año (2012). Hicimos un gran laburo presupuestario de recursos financieros, humanos, musicales, espaciales, etc. para poder generar toda una movida. Y hubo gente que no se lo bancó y dijo 'yo a esto lo quiero mañana' y bueno, mañana no es, ahí está la puerta. Y hubo gente que se sumó viendo que había un proyecto sólido. Y así fue que viajamos y fue un viaje perfecto en todo sentido. Y viajamos por dos mangos porque hicimos todo un mega laburo para que eso funcionara. Y volvimos del primer viaje, con el segundo viaje pago. Y volvimos del segundo viaje con el tercer viaje pago que fue cuando nos fuimos a Corea a cantar al simposio, pero ahí tuvimos un problema que no te lo voy a explicar ahora, estaba todo cerrado y al final hubo un problema con plata que iba a aparecer y al final no apareció que no viene al caso. Es todo una cuestión de proyectos y sucesión de cosas. Volvimos en 2014 de Seúl y ya había gente que venía diciendo 'el año que viene no voy a seguir' porque había gente que estaba desde hacía 8 años también y que había desarrollado también su carrera profesional. En la música misma: como directores, cantantes, pianistas que habían empezado re 'pichi' y que en 8 años terminó su carrera; gente que estaba cantando en el polifónico nacional y me decían 'no puedo venir más, no me da la vida' pero se iban quedando porque otro proyecto al año siguiente que estaba bueno. En el 2015 hicimos un concierto muy lindo en el teatro Colón que fue el cierre de todo ese conjunto, habíamos viajado mucho y dijimos 'vamos a hacer un cierre acá' con algunos proyectos lindos acá. Y en 2016 fue una renovación enorme. De los 22 que eran 11 se fueron entre ellos Lucas y mi mujer. Gente con la que yo sigo laburando en otros proyectos y se han ido porque de verdad no podían.

Mi mujer entró al instituto del Colón, labura en el polifónico tiene un montón de cosas. Es de Trenque Lauquen llegó se anotó a estudiar no sabía leer dos notas y hoy labura como música. En todo ese trayecto la gente dice 'pará, no me da más' porque requiere mucho tiempo y es lógico. Entonces de los 22 se fueron 11, era una situación que había que atender... y en algún momento empezás a competir con vos mismo. Veníamos con un grupo con una movida impresionante, con premios en todos lados, como institución. Vos generaste todo un recorrido y el que te viene a ver y en el medio musical hay una expectativa de lo que vos haces como grupalidad. La gente cuando va a ver al coro va a ver un sonido, un repertorio, un producto artístico. La gente no está pensando si la soprano II es la misma que había escuchado antes. Va con la expectativa de la marca. Voy a ver al GCC. Se fundó en el 73 obviamente no son los mismos. Pero es una marca registrada.

Vos empezás a competir con vos mismo en cuanto generas una expectativa que tenés que saciar. Cuando quedaron estos 11 habían quedado un poco desparejos. 5 o 6 que eran muy buenos en todo sentido... responsabilidad, estudio, capacidad musical, etc. y otros 5 como un paso atrás en esa grupalidad por alguna circunstancia o por el sonido vocal, o por la responsabilidad de venir o no a los ensayos etc. A esos 5-6 les dije 'váyanse' y a algunos de ellos les ofrecí otro espacio, yo trabajo en el coro de la Universidad Nacional y les ofrecí ese espacio para que siguieran cantando. Es gente que no soportaba la presión de estar corriendo atrás de la música, así que les vino bien ir a un lugar un poco más distendido... un ensayo por semana, largo, trabajan bien, yo estoy contento con el coro de la universidad, pero me refiero a que es otra perspectiva. no es un coro de cámara, es un coro más grande, que hace otro repertorio.

Me quedé con 5 de los 22. Les dije 'tenemos que refundar el espacio y para refundarlo tiene que ser superador de lo que ya hicimos... hicimos todo esto, ok, tenemos que hacer algo mejor'. La propuesta yo la basé en el repertorio. Hay varios mundos de músicas a los que no hemos accedido porque requiere de una capacidad musical que no hemos tenido en el promedio. Mi propuesta es 'armemos un grupo que pueda con esto' yo quiero hacer este material x, pero no por un antojo sino porque realmente eso es superador de lo que veníamos haciendo. Dije 'no vamos a hacer una convocatoria abierta, todos ustedes, cada uno de nosotros tiene que traer una persona, por lo menos una persona' de nuestro haber... vos te cruzas en la vida musical con gente que decís 'con este... con los ojos cerrados' viene, estudia, es un capo musicalmente lee sin problemas, gente que vos decís está joyita... bueno cada uno tiene que traer una joyita. En 10 días nos vimos, y ya éramos 10. Leímos un poco de música. Y bueno, esos que entraron también tenían que traer a uno. Y así fue que se armó la grupalidad que

tenemos hoy y se hicieron audiciones de 3 o 4 personas de los 22. El primero que se tiene que convencer de que ese espacio es valioso es vos, si vos estás convencido, vas a convencer a otros. Es como el principio de la dirección musical, no se puede dirigir algo de lo que vos no estás convencido, o sí se puede, pero no lo estás dirigiendo, lo estás acompañando. Para dirigirlo vos tenés que estar convencido... no puede haber un lugar de la música donde la gente dude si eso es así o no. No por doctrina... yo no sé si Monteverdi quiso o no hacer determinada cosa, pero jugamos a que sí... jugamos a eso porque si no estamos convencidos no funciona. Ese es más o menos el recorrido, creo que te mareé, pero no importa.

CA: del ensayo... además de los criterios en relación a la calidad del sonido ¿tenés alguna fórmula para decir ‘un buen ensayo tiene que empezar así, seguir así y terminar así’? o es...

CS: mirá, te voy a decir alguna receta que no es aplicable a todo. Lo primero que vos tenés que lograr en un ensayo es que la gente se conecte con el ensayo y se desconecte de su vida personal. Esa es la primera cosa de la que vos te tenés que ocupar. Porque un tipo que está atento a lo que le pasa afuera, y no estoy hablando de que tenga el teléfono prendido o no, me refiero a que el tipo es el director pedagógico de un colegio, el otro día mandó un mensaje ‘miren lo que pasó se armó lío en la escuela todo un bardo’ entonces vos no podés pretender que ese tipo llegue y cante Randall Thompson como si fuera un disco. Ese tipo viene con la carga de todo el quilombo, ¿entendés? Y encima vive en Vicente López viene viajando y hay quilombo en la General Paz... hay piquete en la 9 de julio y llega con la lengua afuera. Deja el auto en un estacionamiento que le cobran una fortuna y viene a cantar. Ese tipo te odia. Si vos no hacés algo... no podés pretender que el tipo se conecte con algo metafísico así de una... no tiene un botón.

Entonces, la primera cosa que tenés que hacer es ocuparte de eso ¿Cómo? arremangate... de alguna manera, sea a través de la vocalización, sea con algún ejercicio, con una charla o con lo que fuese. De alguna manera vos tenés que hacer que el tipo cuando se saque la campera, se saque la campera y su vida, en este sentido. Eso es fundamental, no es un detalle, es fundamental. Y si en eso tenés que invertir 10, 15 minutos... son minutos que hacen que lo que viene detrás rinda de una manera que sin eso no hubiera rendido.

Lo que es la preparación vocal, en pos de un resultado sonoro... creo que un director es como una mesa que tiene 4 patas... una es el sonido, un director es su sonido, un director es su

repertorio, un director es su planificación, y un director es su forma de relacionarse con el otro, me refiero al plano más humano de todos.

El laburo del sonido es algo en que los directores no nos metemos tanto, yo sí, pero como gremio digo... y es fundamental. Y aparte concentrarse en hacer un buen trabajo sonoro también te ayuda a separarte de tus quilombos cotidianos. Una cosa es que vos hagás la-la-la-la-la-la-la-la-la-la (5° ascendente y descendente por grado conjunto) listo ya está ahora cantamos... el tipo mientras hace eso que es mecánico puede pensar... si vos en vez de hacer eso haces un ejercicio que aporte a que su instrumento entre en una buena vibración, laburas el sonido de la grupalidad y encima tiene que pensar un poco en lo que está haciendo porque le das pautas determinadas... eso ayuda a que no tenga tanto espacio en la cabeza para que se le venga que el pibe le pintó el colegio, o que el tránsito.. todas esas cosas son fundamentales.

Y después dentro del ensayo, eso primero también es el ensayo, pero me refiero al corpus musical, tratar de medir hasta dónde podés ir estirando las cosas... arrancar con algo que la gente no lo sufra... y terminar con algo que la gente la pase más o menos bien. Y el más o menos bien es absolutamente relativo a las circunstancias... a ese grupo, a ese momento del grupo, etc. pasarla bien también puede ser cantar algo que es muy difícil y sortear obstáculos, no tiene por qué ser solamente algo que sea relajado y que salga de taquito. Termina con un signo + a eso me refiero. Y distribuir dentro del ensayo... hay algunas cosas que como te decía al principio están muy estudiadas... vos tenés un pico de rendimiento... ¿Conoces el número de oro? razón extrema y media?

CA: no, la verdad es que no.

CS: bueno. Se llama proporción áurea... muchos fueron hablando de esto: griegos, romanos, etc. Hay un lugar de una línea (fragmento) en el que hay un punto de equilibrio, ese punto de equilibrio no está en la mitad sino que está más o menos a  $\frac{3}{4}$ ... que es un lugar en donde si vos dividís esto sobre esto (señala en la pizarra) da lo mismo que si dividís esto sobre esto. Y ese número ese cociente que es 1,618 etc. se llama fi. Con esto que te estoy diciendo vas a decir ¿y este de qué me está hablando? Esa proporción ese lugar en la música es un lugar sagrado, muy importante, y en general si vos te ponés a analizar todas las formas clásicas y en clásica estoy metiendo todo lo que pasó a ser clásico: renacimiento, medioevo a principios del s. XX. Te vas a dar cuenta de que, en ese lugar, en general coinciden los clímax de la música. Y hay dos lugares porque en realidad este lugar puede estar acá también (muestra en la pizarra) que es esto mismo dado vuelta. Quiere decir que, en esta sección, que podemos llamar la

sección áurea que está entre esos dos puntos son los lugares de mayor concentración y tenés un pico y otro pico. En un ensayo si a esto lo particionas... si tenés un ensayo que dura esto (señalando el fragmento en relación al tiempo) entre esto y esto (los picos) vas a tener tu lugar de máxima atención y rendimiento. Acá vos hiciste la preparación musical... acá (pico) llega con el instrumento puesto, con la atención puesta, llega desconectado de lo anterior y con cero cansancio. Transcurrió todo el tiempo este y acá (parte final) ya la gente tiene la acumulación de este cansancio, el rendimiento vocal no es exactamente el mismo, y lo que es peor, empieza a conectarse con el irse porque faltan 15 o 20 minutos para irse, no es que esté desesperado, pero ya hay una noción de que vas a volver a tu vida fuera del ensayo. Entonces acá no podés pretender solucionar la vida, porque no lo vas a poder hacer y tampoco lo vas a poder hacer acá (inicio). Tenes un núcleo duro ahí en el ensayo. Por eso yo no hago pausas. Y está todo bien con el que lo hace. Yo prefiero laburar menos tiempo, pero súper concentrado en este formato y no parar al medio. Cuando vos parás en el medio te quedó todo trunco. Hoy a la tarde vamos a hacer una pausa, pero porque tenemos a 3 tipos de 90 años dando vueltas (los directores más viejitos) y los chicos que tienen que cantar 5 horas seguidas. Tampoco es llevarlos a la muerte, hay que ser un poco condescendiente. Hoy no es un ensayo de trabajo, es un ensayo general, es otra cosa... pero en un ensayo normal esa es mi estructura de trabajo. ¿Qué le metés adentro? bueno, depende de las ocasiones y lo que estás haciendo.

CA: ¿y en cuántos coros estuviste? cantando díganos...

CS: canté en el coro del conservatorio de Morón con Roberto Saccente, canté en Coral Almaviva dirigido por Pablo Quinteros... ¿conoces?

CA: no.

CS: es un coro masculino que hace música del renacimiento y antigua. Cantaba de contratenor I. Y después canté muchas cosas de ópera. Coros de ópera.

CA: ¿y hubo alguna persona significativa? algún director?

CS: soy un tipo muy curioso por naturaleza y la curiosidad... un amor al aprendizaje. Me entreno para sacar algo de todas las circunstancias, a pesar de que haya cosas negativas... aunque sea por lo negativo, sacar algo también. Tuve muchos maestros y hay dos tipos a los

que les debo puntualmente dos cosas, el primero es Roberto Saccente quien me hizo amar esta profesión; él es un enamorado de lo que hace y te transmite eso y te dan ganas de decir 'yo quiero eso también'... ahora, nunca lo idolatré como el mejor director de todos los tiempos porque sin lugar a dudas también tiene cosas que son producto de una época, ellos inventaron las carreras, se formaron haciendo. Tiene 90 años y sigue dirigiendo, un capo total. Lo quiero muchísimo y le debo eso, haberme mostrado una cosa que yo no conocía. No había cantado nunca en coro y no tenía idea. Cero música coral. Después el otro tipo al que le debo la formación técnica es Antonio Ruso. Tengo la suerte que por ahí no todos tienen, o no todos se ocupan de tenerla que es la complementariedad. Roberto es pura música, pura intuición, con todo lo bueno de la intuición musical digamos... el 99% de las cosas las resuelve en el momento, en tiempo real, es fascinante eso. Y Antonio es pura técnica. Cuando podés tener de las dos cosas me considero una persona que, teniendo esas dos vetas, por ej. sin técnica no podría haber hecho Reich... y se lo debo a Antonio, me formé con él en eso, y a su vez hay un montón de cosas que tienen que ver con el trance de la música... como el concepto griego 'el que canta está en trance con los dioses' un tipo que canta está poseído por Dionisio recibe las formas a través de Apolo que a esa situación espiritual la transforma en algo formal. Tuve la suerte de las dos escuelas más haber hecho mil cursos acá, afuera, ya te digo soy una persona muy inquieta, muy curiosa... y todo el tiempo pienso que puedo aprender. El año pasado fui a Suecia a estudiar en la fundación Eric Ericson, y me habían becado para ir al simposio este año y nació Emilio en julio y cedí la vacante a otra persona. Creo que tengo para aprender todo el tiempo.

CA: para cerrar, de las 4 patas del director... ¿Te parece que alguna es más importante?

CS: creo que son todas exactamente iguales de importantes... pero creo que hay una que va antes, hay una que antecede a las otras, pero no en importancia sino en el tiempo... la que viene antes es la planificación. Si vos tenés todas las herramientas, pero no sabes usarlas pasan a ser inútiles entonces la planificación es la que te permite a vos... yo digo esto y parece que soy una persona sumamente estructurada y no es así... pero tengo claro que si vos planificas... dentro de eso podés improvisar... son cajas, adentro de eso trabajás, pero tenés claro cuál es tu límite. Todos los deportes tienen reglas sino no hay deporte, el deporte después es improvisación, es ludus, es divertirte, es jugar, pero hay reglas. Esas cajas, ese esquema, esa planificación es saber vos dónde estás y este ensayo se corresponde con el anterior y con el que sigue y con el que sigue y va en pos de un determinado proyecto. Si vos tenés eso, dentro podés ir laburando el sonido, el aprendizaje de obras, podés trabajar lo que fuera... sabes dónde estás

parado, en qué momento del año estás. Y la planificación es nuestro gran déficit como gremio de directores, no tenemos escuela de eso. Tengo la suerte de haber hecho lo comercial... soy perito en técnicas impositivas y bancarias, ese es mi título de secundario... que a priori no tiene nada que ver con esto... pero... cuando haces el ejercicio de tener que hacer presupuestos, balances, administración de empresas, de todo eso te va quedando como el enfoque empresarial... decir 'este presupuesto lo tengo que distribuir de esta forma' sino te quedas sin nada. Si vos tenés dos horas de ensayo y hace una hora que estás trabajando con la A tu planificación no estaría funcionando digamos. Creo que es la pata que sostiene a las otras 3, sin eso las otras 3 no tienen sentido, y a su vez, sin las otras la planificación tampoco.

Contame ¿qué hacés vos... estás estudiando dónde?

CA: en la UNC, en 2013 se abrió la Lic. en Dirección Coral. Egresé del Zípoli, me recibí de piano en el conservatorio provincial, y empecé composición... hice 3 años de composición y me cambié de carrera.

CS: te diría que durante 1400 años hasta hace unos 50 años todos los músicos estudiaban composición... eso no significaba que después compusieran... se estudiaba contrapunto, armonía y composición como eje... si vos no sabías eso no te podías poner ni a tocar ni a dirigir, ni a nada.

CA: nosotros somos la primera camada que va a egresar de la carrera. Estamos revisando el reglamento del trabajo final, proponiendo modificaciones.

CS: lo que más le cuesta a la gente hoy, por el tipo de formación que tenemos hoy, es la idea de forma, porque mucha gente se dedica a dirigir y no tocó nunca una obra de forma... o no compuso... o no tiene el análisis de una obra. Una sonata, un concierto, una suite... y es tan importante porque después el Randall Thompson que son 8 movimientos, una obra de forma, y también es una cuestión presupuestaria de cómo distribuir la energía y cómo le das un sistema de coherencia a una obra que dura 35 minutos y que se supone que tiene vínculos entre los movimientos... eso te lo da tocar obras de forma. Y hay gente que no, hay muchos directores que vienen del canto solamente y es una falencia muy grande esa. Vos no cantás sonata, pero por lo menos esas personas deberían hacer materias de composición para poder hacer análisis etc.... porque si no estás condenado a hacer canciones de 3 minutos, porque no podés sostener la tensión discursiva durante 30. Eso no es una gimnasia sencilla. Cuando vos estás tocando

una sonata de Beethoven tenés que sostener el discurso todo lo que dura... no es lo mismo que tocar un valsecito de 3 minutos, una mazurka del mismo compositor.

### Entrevista a Matías Saccone - mayo de 2018

Camila Albors (CA): ¿Qué es para vos el ensayo?

Matías Saccone (MS): es el trabajo por excelencia en nuestra actividad es el espacio necesario y fundamental de trabajo y descubrimiento, es una prueba constante, lo más importante es la valoración del proceso, la importancia del proceso del camino para llegar al hecho artístico.

CA: ¿Qué criterios tenés en cuenta al momento de ensayar?

MS: según el material y según el grupo, yo dirijo coros muy diferentes uno del otro. Por lo general los primeros encuentros tienen que ver con conocer al cantante conocer qué es lo que aporta de primera mano o que es lo que hay que 'sacarle' qué es lo que hay que buscar, conocer cuáles son los pilares de cada cuerda, las fortalezas. Entonces los primeros ensayos hago un diagnóstico. Después vamos trabajando tratando de cumplir objetivos claros... creo que hay dos formas de encararlo: con un trabajo que va de lo general a lo particular, sobrevolar la música, volar la partitura o en algunos casos hacer el camino inverso, partir desde el detalle, desde la complejidad, desde el nudo, hacia lo general. Son dos estrategias que según la dificultad de la obra según las características armónicas, melódicas, rítmicas uno encara. Esas estrategias también son flexibles.

CA: ¿Difiere mucho la planificación de un ensayo para un coro lector y uno no lector?

MS: sí. La base dada de un cantante lector, con experiencia, con estudios de técnica vocal, esa base cambia absolutamente en el cantante vocacional en general con buenos parámetros de vocalidad, de afinación pero que no tiene afianzado el canto como coreuta. En general las personas que llegan a los coros universitarios, cantantes que no leen música, en general es un cantante que tiene la costumbre de cantar, pero no en coro, y es un oficio

totalmente diferente. Algunos hacen muy rápido el proceso de aprendizaje en el cual se dan cuenta lo infalible que tiene que ser el aprendizaje de la parte, lo estricto que es ese proceso.

CA: ¿Les das las partituras?

MS: sí, todo el mundo trabaja con partituras. La lectura en los coros se afianza como una práctica normal, natural, generalizada y el que no lee aprende leyendo, es decodificar un conjunto de signos que es bastante lógicos. El resultado sonoro no creo que tenga que ver exclusivamente con el 'saber leer' sino con la capacidad de cantar. En general coincide que el que sabe leer está acostumbrado a cantar... hay muy buenos resultados con coros no profesionales o no lectores y muy buenos resultados con coros vocacionales.

CA: ¿Qué lugar ocupa para vos en el ensayo el hecho de vocalizar?

MS: voy a ser personal. Creo que es necesario y fundamental y puede ser un punto de partida increíble para el material que uno va a trabajar luego de la vocalización... uno puede trabajar muchas cosas del repertorio en la vocalización y pueden surgir recursos, corrección de afinación también en la vocalización. En general a mí me da mucha fiaca. Yo vocalizo, pero tengo partido el ensayo entre el repertorio que voy a trabajar, la planificación del repertorio, el orden de cada obra, y aparte una planificación completamente diferente a la vocalización... no concebida como mero calentamiento.

CA: ¿Planificás la vocalización?

MS: la vocalización a mí me resulta necesario variar, me aburre mucho hacer siempre lo mismo y me gusta descubrir melodías factibles de vocalización en obras de cualquier repertorio entonces utilizar el mismo repertorio que estoy trabajando para vocalizarlo. Me parece también necesario cuando llega uno tomarse 5 min. para un silencio y una relajación inicial que cambia, que el click cambia, para ponerse en situación... y también me pasa que tengo la suerte que tengo una subdirectora y gente apasionada de la técnica vocal en el seminario que muchas veces me ayudan con eso.

CA: ¿Cómo organizás los tiempos del ensayo?

MS: 5' de relajación, no más de 10 o 15, tampoco me parece que tenga que durar 20 min. Me parece que con 10' es suficiente y después elegir material que te sirva para comenzar el ensayo. Que no sea exigente, o incluso hay repertorio que está bueno pegarlo a la vocalización para leerlo boca chiusa, por ejemplo.

CA: ¿Con qué criterios elegís el repertorio?

MS: cada coro tiene su característica. Por ejemplo, el seminario de canto en sí hay una programación que a veces viene de la propia coyuntura institucional. Este año tenemos Requiem de Fauré con la Orquesta de cuerdas municipal, Rachmaninov Vísperas con el coro de cámara, el año pasado hicimos Requiem alemán de Brahms con el coro de cámara, siempre tenemos jóvenes solistas. Siempre hay una programación. Estoy pensando para el año que viene hacer algo con la banda municipal porque es un coro que tiene la posibilidad de cantar con esos elencos, también hay un repertorio que hacemos con la orquesta académica y eso no lo elijo yo. Ahora para la elección del repertorio este ha sido un año de mucho recambio en el seminario porque muchos están contratados en otros coros se me han ido los mejores tenores, las mejores contraltos, ahora son 70... entonces pensé en un repertorio sencillo pero que tiene desafíos por el tipo de obra, pero sencillo en general para poder escucharnos, armar el sonido sin que el material sea un impedimento... que no es material para los otros coros... lo que armamos con el seminario en un mes quizás con los otros coros universitarios nos llevaría todo el año, esa es la proporción. Los coros universitarios también sufren modificaciones, pero no son iguales. En el seminario a veces tengo 2 o 3 años muy buena convocatoria y al rato cuando surgen posibilidades de contratos en elencos oficiales los contratan y chau, y está muy bien porque esa es nuestra misión.

Tiempo en el ensayo... más allá de los 10' de vocalización viene la parte fuerte digamos lo primero 30' después de eso en general no podés empezar con algo muy fácil o muy complejo... me gusta tener claro desde dónde comenzar las obras, por ahí arranco el pater noster desde el compás 50, después va a haber un da capo al fine. Son 2 o 3 prioridades a trabajar por ensayo y después el clima de ensayo... prefiero terminar antes sin hacer pausa, a veces la pausa está obligada porque tenés que hablarles sobre algo.

CA: ¿Cómo hacés la planificación anual en el Diehl?

MS: es el único coro donde yo tengo un cuadernillo que les entrego al comenzar el año, es decir, es una planificación cerrada, cerrada ahí, que está pensada con una progresión: canon, quodlibet, obras a 2, obras a 3, hay alguna obra femenina a veces. El canon y quodlibet es maravilloso para que ellos empiecen a cantar enseguida y las obras más complejas las vamos trabajando en cuotas pequeñas, lo importante es que sean capaces de reproducir y defender su parte y tiene que estar afianzado porque si no querés ensamblar y tenés que volver atrás para enseñar la parte... eso es muy negativo, tener que volver atrás, en cualquier coro, es una sensación de frustración tremenda, me pasó anoche en el seminario... con una obra de un compositor lituano 'Cantate Domino' haces que canten parados mezclados y darte cuenta de que algunos no saben la parte es muy frustrante para uno, para el que no la sabe, y para el que la sabe peor aún.

CA: ¿Tenés relación con otras disciplinas?

MS: yo creo que todo se puede relacionar en uno, no es que en mi hay dos personas, soy odontólogo y es una sola cosa. Cada vez me resulta más difícil decir por qué, pero a las dos cosas las viví desde chico, mi papá es odontólogo, mi hermano es odontólogo, y fui al conservatorio de chico, y toda la vida estaba en la sala de espera de mi viejo y el piano en casa o sea que toda la vida estuvieron las dos cosas. De cualquier manera, la profesión de odontólogo me permite trabajar en un ambiente en silencio, donde tengo tiempo para pensar, es una profesión en la que tenés tiempo que por más que quieras no hablas con el paciente. Y tengo tiempo de escuchar, de escuchar repertorio.

CA: ¿Crees que el director cumple una función social?

MS: somos personas que estamos a cargo de grupos de gente, personas... los grupos construyen una identidad, no de manera inmediata... cualquier cosa que uno haga dentro del coro va a tener su respuesta afuera, lo que uno haga dentro del ensayo tiene que ver con lo que el coreuta hace... hay muchos proyectos corales con fines sociales, La Luciérnaga, teatro por la identidad, etc. No sólo con el integrante del coro, hay una función importantísima que es con el aspirante. A las audiciones del seminario va casi la misma cantidad de cantantes que ya tenemos y la mayoría no entra hay ahí un trabajo especial para explicarles y motivarlos a pesar del fracaso que no es que no pueden cantar en coros, guiarlos, darles las opciones para que hagan sus primeras experiencias.

Entrevista a Lilian Robirosa, en junio del 2020. Vía Zoom.

Camila Albors (CA): Antes que nada, gracias por tu tiempo, por tu aporte que me parece re interesante porque sos fono y además bueno, con experiencia coral.

Lilian Robirosa (LR): Sí, mi experiencia coral quedó en el Zípoli igual, pasaron un montón de años y nunca más volví a estar en un coro. Igual yo elegí un poco eso, del canto más individual porque me encontré saliendo del Zípoli y me decían “cantate algo” y yo “no”.

Mirá bueno está re bueno la verdad que siento igual un poco lo mismo, que no se valoriza tanto el trabajo de la preparación vocal y es fundamental. Igual yo tengo como mi teoría también de que las personas que ya tienen mucho tiempo cantando la manejan de otra manera. Pero para alguien que recién empieza es fundamental el tema de la preparación, porque es conocerte a vos mismo, conectarte con tu cuerpo, todo eso.

CA: Siendo fonoaudióloga de qué manera podés decir “bueno, realmente es importante vocalizar”. ¿Cuáles son las consecuencias de cantar sin vocalizar? ¿Por qué sería óptimo vocalizar antes de cantar?

LR: Bueno, principalmente porque el cantar requiere de una acción muscular es como salir a correr, si yo practico el deporte de salir a correr y no hago un calentamiento previo seguramente corro el riesgo de tener lesiones. Lo mismo pasa con el canto. Creo que principalmente es eso, poder hacer un calentamiento muscular.

CA: ¿Cuál sería la forma óptima de vocalizar?

LR: Yo encuentro que en realidad la vocalización es bastante simple, lo que sí, es cierto que los cantantes se aburren de esto también porque es muy simple y para muchos es siempre lo mismo. Dice “ah mirá en el Zípoli siempre me hacían hacer esto, me aburro, ahora que voy acá es lo mismo”. Calentamiento en tríadas o quintas que vas cantando, no se si hay una óptima forma de hacerlo, pero es óptimo hacerlo. También es importante que cada cantante lo haga, que descubra su instrumento y no quedarse sólo con lo que pasa en el coro porque el coro es un entrenamiento grupal y la verdad es que no se hace hincapié en lo que pasa en tu garganta o en tu laringe. Y cada uno tiene su instrumento que es distinto al del otro, y por ahí es

fundamental o vos querés trabajar determinadas notas sí vas a tener que hacer un trabajo en esas frecuencias que están cantando.

CA: ¿Cuánto tiempo necesitamos para entrar en calor antes de cantar?

LR: Me parece que unos 15 o 20 minutos están bien. El tema es poder hacer no solamente la vocalización, no es lo único que hay que hacer en la preparación vocal. La vocalización es la última parte, después está la relajación, los ejercicios posturales, eso es fundamental también. Creo que muchos coros eso directamente se lo saltan.

Te cuento un poco porque es interesante contar, sobre mi tesis sobre cómo eran las habilidades lingüísticas en los niños que habían hecho canto y en los niños que no habían hecho canto. Era un estudio comparativo. Aplicamos un test en distintos niños, conseguimos en Comodoro Rivadavia un coro de adolescentes y la particularidad de este coro es que el profesor estudió el método Rabine. Ahora está muy en auge este método. Y hace poquito hice un curso de terapéutica vocal en el que también mencionaban esto del método Rabine. Tiene toda una enseñanza a nivel fisiológico que es toda nueva. Tiene que ver con encontrar tu cuerpo y no solamente quedarnos con esto de lo clásico que nos enseñaron que cuando uno canta está accionando la laringe, el abdomen y nada más. Algunos quizás te puedan llegar a mencionar las caderas o lo que pasa un poco más abajo. Pero el método Rabine es como que se enfoca más también en toda la parte posterior del cuerpo. ¿Qué pasa en mi espalda? ¿Qué pasa con la apertura de las costillas atrás? Todo el trabajo sensoperceptivo.

El canto es eso también, es un aprendizaje que uno hace sensoperceptivo o sea depende de las sensaciones y la práctica que yo vaya haciendo muscularmente se va a ir afinando hasta poder alcanzar algo. Es como aprender a manejar, al principio no sale no tenés idea, pero después ya con la práctica lo vas haciendo mejor. Entonces por ahí mi recomendación también es que puedas ver un poco acerca de este método que está revolucionando la enseñanza del canto y la terapéutica en fonoaudiología.

Él mismo plantea que nosotros mismos podemos aplicar movimientos sin tener que decirle al cantante “respira” “estás respirando mal” “hacé respiración costo-diafragmática” o sea en la corrección que te hace el profesor de canto, a veces te dice: “No, estás levantando los hombros, respirá con la panza, hacé esto.” Y lo que está enseñando ese método es no enfocarse tanto en el error sino en el movimiento: ¿Por qué no probás levantando los brazos y cantando con los brazos arriba? ¿A ver qué pasa? Y que la propia persona pueda construir las sensaciones

en su cuerpo. En vez de quedarte con el “no” “no” por ahí el método tradicional es muy fatalista me parece. Así nos enseñaron a nosotros en el Zípoli.

CA: La vocalización ¿Debiera o no tener relación con el repertorio? ¿A vos qué te parece?

LR: Yo creo que sí. Por ahí tendríamos que separar un poco lo que es vocalización que es simplemente el último eslabón del calentamiento, de lo que es el entrenamiento. Porque también es importante esa parte para el cantante, entrenar la voz. Muchos dicen “no bueno, yo canto todo el día y canto las canciones que yo quiero todo el día”. A mí me pasa a veces, doy más de canto popular y yo les digo que sí, pero eso no es entrenar. Te voy a poner un ejemplo: una chica que quiere cantar como Ariana Grande ponele que tenga las condiciones de poder hacer el registro de silbido irse hacia arriba, lo tiene que entrenar sino no lo va a poder hacer. No se si en algún momento pudiste leer también acerca de los registros vocales: el registro de silbido, la voz de pecho, la voz de cabeza.

Por ahí no todos los coros hacen algo tan popular por ahí hacen más clásicos. No sé qué repertorio hacen con tu coro.

CA: No estoy en este momento dirigiendo un coro pero hice encuestas a 8 coros de la ciudad para tener una mirada más objetiva de esto.

LR: ¿Cómo era el nombre de la tesis?

CA: Todavía no está definido al 100% pero “Calentamiento global”

LR: Por ahí sería como la preparación también. Cuando yo recibo a un paciente o algo de la voz, por ahí hago mi esquema medio estructurado. Lo primero que hay que hacer es el trabajo corporal digamos, la postura, vamos a eso. Después hacemos ejercicios de respiración, después empezamos a hacer una vocalización suave utilizando más que nada la m, la n, para trabajar la resonancia porque antes de vocalizar hay que activar los resonadores. No es que activo los resonadores directamente cantando. Pero como te digo estoy investigando toda esta nueva parte, desde el método Rabine y lo que es la mirada más fisiológica que dice que hay que hacerlo todo junto. Por ahí para un cantante es necesario dividir ciertas partes como para poder sentir las pero que se puede trabajar todo junto y que esa es la mejor manera. Pero hay

que tener en cuenta la postura, la respiración, la activación de resonadores que se hace usando distintas consonantes y después la vocalización. Después lo nuevo que está saliendo es el trabajo del tracto vocal semiocluído, donde vos utilizas algunos elementos como sorbete, máscara para trabajar la resonancia o para hacer un cambio en lo que pasa adentro. Pero está más asociado a la terapéutica por ahí cuando hay alguna dificultad, pero también lo están usando directamente para cantar y para que vean que pasa, porque no es lo mismo por ejemplo cantar una u a tener que sacar el sonido por el sorbete. Eso va a ser toda una modificación a nivel físico en las cuerdas vocales también.

CA: y en el sur donde vos estás ¿Hay muchos coros?

LR: Hay coros. Cuando llegué estuve medio alejada de la música y me dediqué más al lenguaje de niños y es difícil también pero ahora estoy volviendo al ruedo. Me llamaron de la escuela de arte de acá, hay un profesorado de música y estoy dando clase de educación vocal ahí. Gracias a eso pude conocer más sobre el tema de la música. Hay coros, pero no son muchos. Al que yo le hice el estudio fue el municipal juvenil, se que hay otros. Está Coral del mar que es como un ensamble, ese es bastante conocido acá.

CA: ¿Qué puede llegar a pasar si alguien empieza a cantar sin vocalizar?

LR: Se puede lesionar fulero. Yo siempre digo que lo peor que puede pasar es que haya una conducta fonotraumática. Fonotraumática significa que se golpean las cuerdas, hay múltiples diagnósticos después de un fonotrauma, no es solamente el esbozo nodular o el nódulo. Te puede ocurrir que te lastimes posta y hoy tener una cicatriz en las cuerdas vocales es totalmente irreversible. No hay terapéutica ni cirugía que te ayude si tenés una cicatriz en la cuerda vocal, eso es como la muerte para el cantante y eso los cantantes no lo saben. No es que me lesiono voy a la fono y listo. Hay diagnósticos con los que no se puede hacer nada.

CA: creo que algunos directores de coro tampoco toman conciencia sobre esto y me moviliza un montón.

LR: Es que hasta que los mismos directores de coro no tomen conciencia, no van a enseñar ni transmitir esta conciencia al cantante. Yo veo que por ahí cuando hacemos ejercicios con mis alumnos se re aburren muchas veces, pero hay que tener un feedback una comunicación

constante que esto es lo que exponía también Rabine, vi hace poco un video en YouTube. Expone la comunicación como parte fundamental de maestro a alumno, tiene que haber feedback sí o sí, si no, no se logra. Y en esta comunicación poder decir “che, la verdad que no me copan los ejercicios” y decir “bueno, ¿Qué harías vos?” y tratar de involucrar al alumno. Si el alumno se involucra capaz puede ser hasta mucho más creativo. Y eso podría ser bueno en los coros, que los mismos alumnos propongan y creen los ejercicios.

CA: La mayoría respondió en la encuesta que le parece monótono y capaz esto haga que se cansen. Estaría bueno proponer ejercicios nuevos, probar cosas diferentes.

LR: Hay mucho nuevo, hice hace poquito el curso de vocal coach y es bueno para trabajar los registros. Duró unos 3 meses o 4 meses en una página que se llama Comunicarte, que es de Chile. Lo puede hacer cualquiera: un profe de canto, un cantante, un fono. A mi desde lo fonoaudiológico me pareció que había muchas cosas que ya sabía, fue como un refrescar también y eso estuvo bueno. Lo que pasa a nivel muscular cuando va a los agudos, los graves está bueno recordarlo. Y al tema del registro vuelvo porque hicieron mucho hincapié, creo que en el Zípoli se confundía un poco registro con clasificación vocal y son cosas distintas. Clasificación ya sabemos: soprano, mezzo, contralto, etc. pero los registros tienen que ver con las distintas voces que podemos hacer cada uno: el frito, el modal, la voz de pecho, de cabeza, la voz mixta, falsete y silbido, a este no todo el mundo lo puede hacer, pero hay distintas vocalizaciones que son para trabajar el registro de silbido. También está el belting y viene un poco de lo que es formación popular para un solo cantante, no para un grupo. Está bueno que haya ejercicios para cada cosa. Se pueden utilizar todos los registros para cantar, no es que hay uno solo, en lo popular se puede jugar mucho más con esto, si hay micrófono también es otro mundo.

Todo esto nuevo critica un poco la enseñanza tradicional, porque la enseñanza tradicional frustra mucho a los cantantes; es como que te quieren encasillar sí o sí. Y no es así. O sea, hay gente que no entra dentro de la clasificación tal cual. Vos podés tener la amplitud de tus notas más en el medio, entre contralto y mezzo, no hace falta estar en uno o en otro. En el coro por las obras tenés que encasillarte en uno.

CA: ¿Y qué pasa si alguien clasifica mal mi voz?

LR: Te puede hacer muy mal, a mí me lo hicieron. Estuve un montón de tiempo enferma y creo que estudié fonoaudiología por eso. Siempre tenía mal la voz, llegaba a las notas de contralto y me ponían en contralto. Después que terminé la escuela fui a tomar clases con una chica, capaz la conocés, Sabrina Paterno. Ella me hizo de vuelta la clasificación, y me decía que era soprano. Y yo le decía que era contralto, y ella que era soprano. Y le dije “si yo no llego a las notas de soprano ¿Cómo puedo ser soprano?” y me decía que se fijaba en las notas de paso, según las notas de paso te puede dar más o menos la clasificación que sos. Y me dijo que no tenía desarrollada la voz de cabeza porque siempre había estado cantando abajo; y bueno imaginate, yo ya había salido de la escuela. Son cosas que pasan.

Desde mi experiencia te digo, ya habiéndome recibido, que por ahí la fonoaudiología lo que es la parte vocal, al menos en la U.N.C no se cómo estará ahora, espero que no, pero estuvo muy minimizada. Es muy grande lo que se estudia en la carrera, el objeto de estudio en realidad es la comunicación, no es la voz ni el canto. La voz es una parte de la comunicación y está esta rama de la música y el canto, pero se estudia muy mucho de otras cosas de lenguaje, fisiología, anatomía, neurolingüística y esas cosas. Así que bueno por ahí hay que buscar en donde están más abocados al canto. Me dijeron que en Buenos Aires hay una universidad que está más abocada al canto, la parte fonoaudiológica.

La universidad de Córdoba puede haber cambiado un montón desde que yo me fui, y después hacés cursos. A mí me dio la posibilidad el venir acá y tener otro ingreso para poder empezar a hacer cursos.

Entrevista a Cecilia Leunda, febrero del 2020, Córdoba (Ciudad de las Artes).

Camila Albors (CA: ¿Qué consideras que es la vocalización?

Cecilia Leunda (CL): pensando así rápidamente es como una preparación, un aprestamiento que exige mayor... se supone que yo voy a utilizar la voz de manera diferente a la que la venía utilizando hasta ese momento que era hablando, entonces si yo tengo que hacer un ensayo de 2 horas, tengo que hacer un repertorio que me va a exigir una elongación, una tonicidad muscular, un sostén distinto a lo que venía haciendo es un calentamiento previo para poder estar listo para esa actividad. En mi caso me parece que es una de las cosas más importantes del éxito del ensayo.

CA: ¿Cuál fue tu experiencia en relación a eso?

CL: yo como soy cantante aplico muchas cosas de la técnica vocal en el aprestamiento, antes de empezar el ensayo en sí, pero durante también, y eso es lo que yo lo veo como lo diferente o lo distintivo que por ahí puede llegar a hacer que no sirva una vocalización, o uno siente que se preparó de buena manera, pero cuando vas a cantar no te sirve o no da los resultados que tendría que dar. La vocalización en sí sola lo único que hace es prepararte el instrumento para cantar, pero si vos durante el ensayo no ponés en práctica nada de lo que hiciste en la vocalización es en vano, estar trabajando con la postura, con el sostén, con la resonancia, con la articulación, con un montón de cosas y después que hiciste la vocalización olvidarse de eso y sentarse mal, cantar de una manera distinta. Eso para mí es como hacer un camino y después irte para otro... si te fuiste para allá (derecha) por qué pretendes irte para allá (izquierda) o sea si ibas haciendo ese camino seguí ese camino que implica todo que lo que vos hiciste y eso para mí es lo que garantiza un buen resultado de ensayo a todo nivel: vocal, sonoro, interpretativo, lo podes lograr teniendo en cuenta el instrumento y todo lo que el instrumento le puede ofrecer a la interpretación a la afinación, a lo que vos quieras lograr como director. Una de las patas de la dirección es el canto.

CA: ¿Cuánto tiempo debiera durar? o qué variables influyen en el tiempo de la vocalización?

CL: eso es relativo. Yo creo que en sí el canto o la técnica vocal es individual por consiguiente lo ideal es que cada coreuta vocalice en su casa ¿Por qué? porque a cada persona le pasan diferentes cosas, sin ir más lejos a las mujeres en el mes te cambia la forma de vocalizar, la forma en que el cuerpo está listo o no, a veces tenés que vocalizar un poco más, o más lento y tranqui, y más tiempo, porque estás menstruando u ovulando, o por lo que sea. En la medida en que el cantante o coreuta entrene todos los días va a resultar más eficientes lo que haga después.

CA: En grupo ¿Hacés ejercicios generales?

CL: sí. Cuando estoy con el coro hago ejercicios que tienen que ver con cosas comunes a todos, que tienen que ver con conceptos más que con un resultado a conseguir o algo muy

puntual. Entonces el concepto de la elongación, elongar, de una muy buena manera, busco ejercicios con **br r**, elongando el cuerpo, los brazos.

CA: ¿Qué relación debiera tener o no la vocalización con las obras a ver en el ensayo?

CL: sí, las vocalizaciones que yo hago tienen que ver con el repertorio. La vocalización no es sólo calentar el cuerpo para correr sino para correr qué y cómo. Si tengo que hacer una obra que implica hacer una línea sostenida voy a hacer ejercicios que favorezcan eso.. si tengo que hacer una obra bien articulada, trabajaré la articulación, si necesito un sonido liviano voy a hacer una vocalización para eso, por eso la vocalización hace al repertorio también.

CA: ¿se vuelve monótona?

CL: teniendo en cuenta lo que acabo de decir... las vocalizaciones que yo hago nunca son monótonas porque tienen que ver con la obra. Si hay ejercicios comunes como la elongación con la r un glissando con la r o br y eso hay que tratar de que no sea monótono... en realidad se vuelve monótono porque nosotros lo volvemos monótono. Una vocalización es como una obra, como si te pararas e hicieras la presentación de lo que sos vos en esa vocalización... es difícil cada vez, pero el cuerpo lo va grabando, el cuerpo graba la vocalización monótona o lo que tu intelecto dice 'eso no tiene sentido' o es aburrido entonces lo pasa a un segundo plano.

Eso también se graba y eso lo trabajo en la obra también. Depende mucho del director tener mucha creatividad, muy despierto. A veces cuando estás ensayando y no sale algo parás vocalizás de una forma para hacerles entender qué tienen que hacer. Pero tiene que ser algo maravilloso, vocalizar tiene que ser tan maravilloso como la obra, sí, tiene que ser divertido, ameno, no puede ser algo aburrido como si fuese tender la cama o lavar los platos. En ese sentido yo insisto mucho en que la vocalización sea algo amoroso porque es lo que voy a hacer todos los días sino la gente no quiere hacer la vocalización y quiere 'cantar' solamente.

También se pueden trabajar muchas cosas desde las obras a nivel vocal pero ese aprestamiento que yo necesito para hacer un salto de octava en el primer acorde, necesito estar preparada para no hacerme daño, para que suene mejor.

CA: ¿Qué puede pasar si no vocalizo?

CL: puede no pasar nada, porque sos cantante o como veo yo en mi coro, cuando no vocalizan no afinan. Porque cuando vocalizas la laringe empieza a lubricar y elongar y tenés más posibilidades de ir hacia allá o allá en medida que transitaste eso, si no lo transitas es más difícil. Puede ser que el resultado sonoro no cambie, pero lo que vos vas a sentir por dentro es muy distinto porque tu cabeza va a decir 'tengo que afinar' entonces vas a presionar, vas a poner más fuerza, vas a llegar al sonido, pero la que te hiciste mal fuiste vos.

Tu cerebro dice 'lo tengo que hacer bien' porque vos estás escuchándote estás pensando en el resultado sonoro y no en lo que vos sentís físicamente... y eso es en lo que yo trabajo en la primera parte es en el sentir no en el escucharse. En que yo puedo al principio no llegar a la nota, pero ya voy a llegar... pero si quiero llegar de una me voy a hacer daño. En esa percepción... está bueno trabajar por lo que uno siente y no por lo que uno escucha. Eso lo aprendí de mi maestro de canto Horacio Amauri Pérez cuando vos trabajas técnicamente trabajas por lo que sentís físicamente y hasta en la obra, trabajas por lo que sentís y no por lo que escuchas porque si trabajas por lo que escuchas podés hacer internamente un montón de cosas que no te convienen, físicas, que después te hacen mal, por el resultado sonoro. En cambio, si vos trabajas y trabajas y trabajas desde lo que sentís podés ir descubriendo cómo hacer para ir más allá, pero de una manera orgánica, que no te haga daño físico.

CA: ¿Cuánto tiempo vocalizás con el coro?

CL: depende la obra, pero estoy unos 20 minutos fácil. Capaz que un poquito menos. Pero yo empiezo y van llegando. Empiezo con r, br, después abriendo un poquito **uiu, oeo, aeae**, voy abriendo despacito y la gente del coro me ha dicho mucho la diferencia de lo que siente al cantar si no vocaliza a si vocaliza. El hecho de que vocalicen me garantiza que no calen, a veces vocalizamos y calan lo mismo pero el 80% si vocalizaron no calan. No solamente vocalizar sino el acompañamiento de todo lo que sigue. Es estar ahí todo el tiempo. Marco la postura marco la sonrisa interna, la verticalidad, cosas que tienen que ver con la resonancia, en el gesto mismo vos podés estar diciendo cómo cantar. Iriarte nos dirigió dos veces el año pasado, es tenor, cuando venga enganchalo. Todas las indicaciones que él da... tienen esto. El director no sólo tiene que conocer el aparato fonador, vos podés conocer, leer y saber muchísimo... no me acuerdo dónde lo leí 'ninguna persona se ha emborrachado por leer mucho sobre el vino' ninguna persona se ha puesto en pedo y saber en el cuerpo lo que es estar borracho por haber leído mucho sobre el vino, igual con el tema de la dirección. Vos podés

estudiar un montón, pero si nunca tuviste un coro adelante... es el contacto humano. La práctica es re importante.

El concepto de vocalización debiera estar presente en todo el ensayo, no solamente al principio, después cuando estoy cantando no me olvido de la vocalidad, no me olvido de que vocalicé, estoy vocalizando sigo vocalizando con una coreografía nueva. La vocalización tiene un estándar de subir y bajar con distintos ejercicios y la obra es una coreografía de eventos de la vocalización.

CA: ¿por qué usamos tanto la tríada mayor? el arpegio ascendente y descendente mayor?

CL: para mi nosotros necesitamos aprender y marcar bien en el cuerpo la afinación, y vos tenés que aprender a hacer esos saltos, lo ideal sería que hicieras distintas vocalizaciones y hacer diferentes afinaciones... necesitamos aprender a cantar en el sistema tonal en 440, y es difícil cantar en 440. De alguna manera así vas aprendiendo.

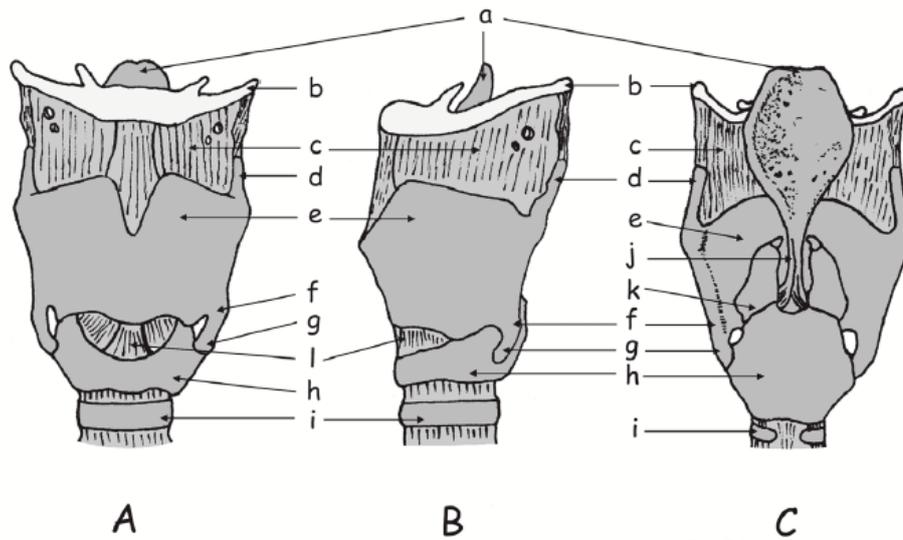
CA: ¿cambiarías algo de la vocalización que haces? como cantante o directora?

CL: algo que siempre quise hacer es tomarme el tiempo para escuchar de manera individual a los cantantes y darles pautas individuales. Será bueno eso. Podría implementar una vez por mes que una o dos personas vengan antes y trabajar la técnica de forma individual. La técnica vocal es individual. En el coro profesional va todo el mundo vocalizado.

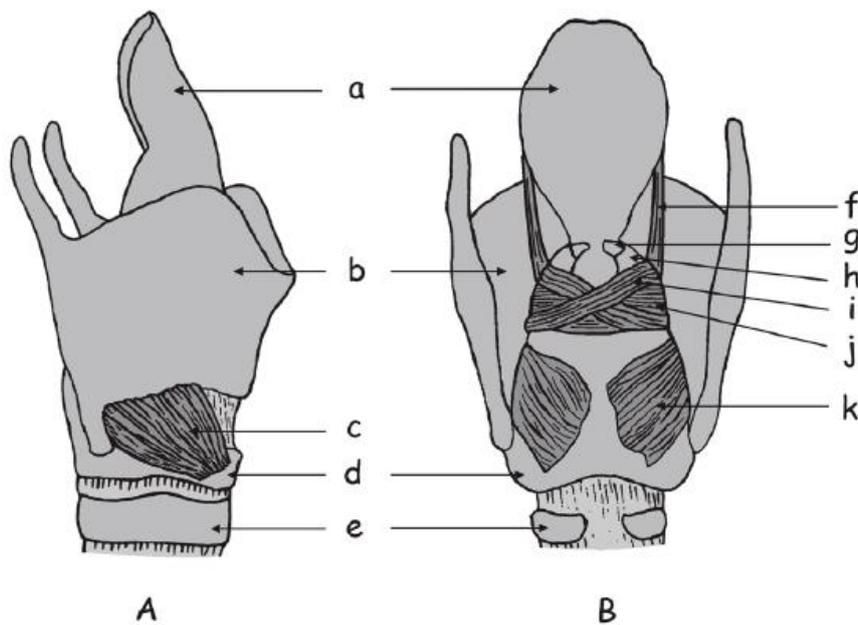
CA: ¿cuánto tiempo vocalizas vos antes de ir al ensayo?

CL: media hora fácil.

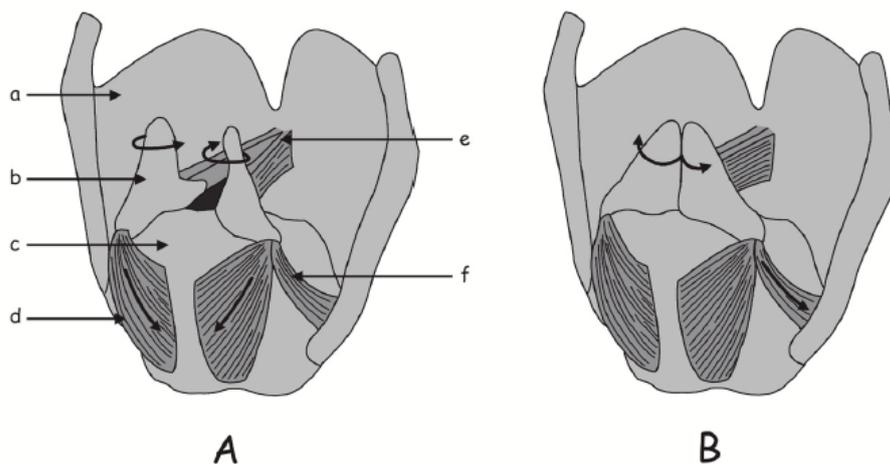
Figuras (marco teórico)



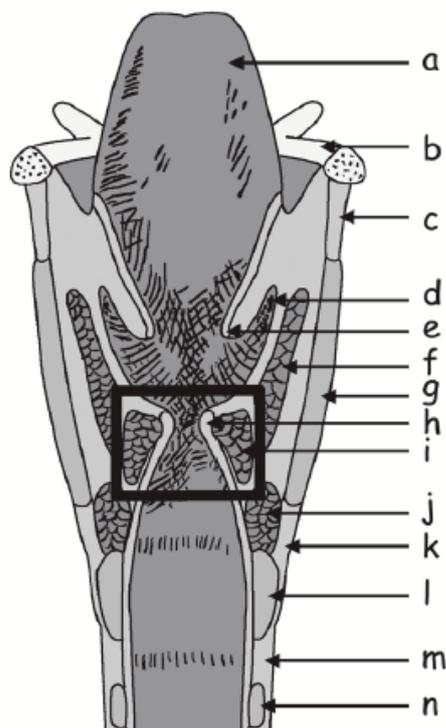
**Figura 1.** Cartilagos de la laringe. A. visión anterior, B: visión lateral, C: visión posterior. a: epiglotis, b: hueso hioides, c: membrana tirohioidea, d: asta superior del cartilago tiroides, e: cartilago tiroides, f: asta inferior del cartilago tiroides, g: articulación cricotiroidea, h: cartilago cricoides, i: primer cartilago de la tráquea, j: ligamento tiroepiglótico, k: cartilago aritenoides y articulación cricoaritenoides.



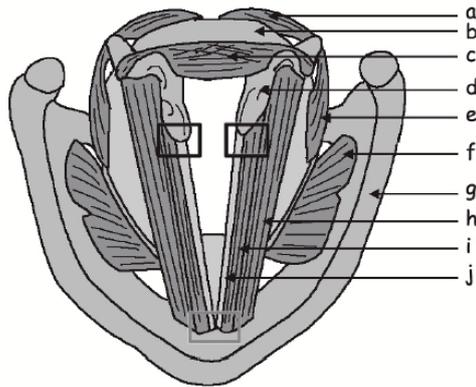
**Figura 2.** Musculatura intrínseca de la laringe. A. Visión lateral; B. Visión posterior. a: epiglotis, b: cartilago tiroides, c: músculo cricotiroideo, d: cartilago cricoides, e: primer cartilago de la tráquea, f: músculo aritenoepiglótico (actúa descendiendo la epiglotis en la deglución; no actúa sobre los pliegues vocales), g: cartilago corniculado, h: cartilago aritenoides, i: músculo aritenoideo transverso, j: músculo aritenoideo oblicuo, k: músculo cricoaritenoides posterior.



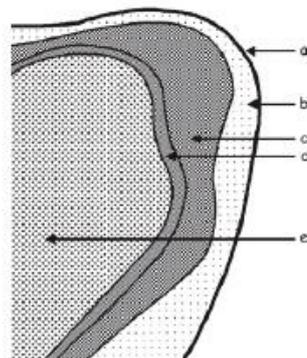
**Figura 3.** Esquema de los movimientos realizados por los aritenoides. A. Abducción de los pliegues vocales. B. Aducción de los pliegues vocales. a: cartílago tiroides, b: cartílago aritenoides, c: cartílago trocoides, d: músculo cricoaritenoides posterior, e: pliegue vocal, f: músculo cricoaritenoides lateral



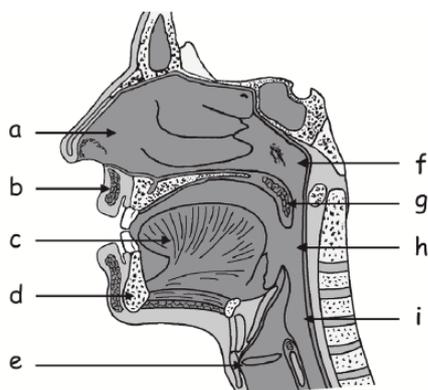
**Figura 4.** Corte frontal de la laringe. a: cartílago epiglotis, b: hueso hioides, c: membrana tirohioidea, d: ventrículo laríngeo, e: ligamento vestibular, f: músculo tiroaritenoides, g: cartílago tiroides, h: ligamento vocal, i: músculo vocal, j: músculo cricoaritenoides lateral, k: ligamento cricotiroideo; l: cartílago cricoides; m: ligamento cricotraqueal; n: primer cartílago traqueal. El rectángulo negro señala los pliegues vocales.



**Figura 5.** Visión craneal de la laringe. a: músculo cricoaritenoides posterior, b: cartilago cricoides, c: músculos aritenoides transverso y aritenoides oblicuo, d: cartilago aritenoides, e: músculo cricoaritenoides lateral, f: músculo crocitiroideo, g: cartilago tiroides, h: músculo tiroaritenoides, i: músculo vocal, j: ligamento vocal.



**Figura 7.** Esquema de la constitución del pliegue vocal. a: epitelio, b: espacio de Reinke (capa superficial de la lámina propia), c: capa intermedia de la lámina propia, d: capa profunda de la lámina propia, e: músculo vocal.



**Figura 13.** Corte sagital de la cabeza. a: cavidad nasal, b: labio, c: lengua, d: mandíbula, e: laringe, f: porción nasal de la faringe, g: velo del paladar, h: porción oral de la faringe, i: porción laríngea de la faringe.

51

<sup>51</sup> Nicolas Alessandrini y otros. *Vocalidades*, La Plata, 2019, pp. 25 a 36.

## Repertorio - Fragmentos seleccionados para los fines de este trabajo.

Las obras y fragmentos se presentan en el mismo orden en que fueron abordados en los ensayos.

*A Gaelic Blessing* - John Rutter (1987) compás 27 al final.

*Lux aeterna* - Fernando Moruja (1995) hasta compás 10 incluido.

*Solfeggio* - Arvo Pärt (1963) obra completa.

*Um mitternacht* - Hugo Distler (1939) obra completa.

*Otoñales* - Roberto Goldar (2008). Se acordó con la Editorial Goldberg hacer sólo uso del material impreso en papel para los ensayos motivo de este trabajo. Por esta razón no se compartirá la imagen de dicha partitura.

*Trois Chanson* - Debussy (1908) hasta compás 17.

*Lata D'agua* - J- Junior y Luis Antonio - (1952) completa.

*Si llega a ser tucumana* - Cuchi Gustavo Leguizamón y Miguel Ángel Perez, Arr. Santiago Bucar hasta compás 32.