



Desarrollo Vocal Significativo por medio de Calentamientos Corales

por Guillermo Rosabal-Coto
(Universidad de Costa Rica)
grosabal@yahoo.es

Nota: Versión en inglés disponible en *Canadian Music Educator*
[“Educador Musical Canadiense”], Vol. 48, No. 2, Invierno, 2006



Desarrollo Vocal Significativo por medio de Calentamientos Corales

por Guillermo Rosabal-Coto, Universidad de Costa Rica

Resumen

El presente artículo discute cómo una sesión de calentamiento puede servir para inculcar los elementos básicos del canto saludable y abordar retos vocales dentro del ensayo coral. Se enfatizan conceptos vocales específicos y destrezas que pueden ser abordadas por medio de los calentamientos y se sugieren algunas estrategias y ejercicios específicos. A la vez, se presta atención a retos importantes que a menudo encuentran los directores¹ al planear e implementar los calentamientos corales.

El Valor de la Sesión de Calentamiento

La sesión de calentamiento al inicio del ensayo coral 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.

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.

El Calentamiento como Situación de Enseñanza y Aprendizaje

Para muchos coristas, el director será probablemente la única persona que les proveerá el contexto y la guía para aprender y hacer música por medio del canto coral. En consecuencia, un director coral debe estar preparado para ser quizás el único maestro de entrenamiento vocal y auditivo que el corista tendrá en su vida. Por lo tanto, al asumir este rol como educador, el director debe ser claro, accesible, creativo, y confiable en sus enseñanzas.²

Por medio del calentamiento, el director puede brindar al corista nociones generales de los conceptos por ser inculcados mediante la práctica coral. Cada corista podrá escoger las herramientas que encuentre más significativas para sí, con el fin de abordar retos vocales y musicales actuales o futuros. Por lo tanto, es conveniente que los conceptos sean transmitidos por medio de una variedad de maneras que sean adaptables a las necesidades de individuos y ensambles específicos. Idealmente, y si se recibe la guía apropiada, el corista llegará a ser un pensador creativo, independiente, y crítico, capaz de discernir qué conceptos y destrezas pueden ser



aplicados en una variedad de situaciones prácticas. Es más, la experimentación cuidadosa con tales conceptos fuera del salón de ensayo y en situaciones corales posteriores, pueden promover aprendizaje y beneficios de por vida.

Los ejercicios de calentamiento deben ser desarrollados como herramientas educativas para estimular conductas fisiológicas y decisiones conscientes en los cantantes sobre cómo y por qué conceptos o retos vocales o musicales específicos deben ser abordados. Por esta razón, es imperativo que tales herramientas sean presentadas e implementadas de una forma clara y creativa, evitando así la aplicación mecánica de una receta, la mera gimnasia vocal, o la frustración y la fatiga. Además, el director debe estar preparado para describir, modelar, y demostrar, ya sea visualmente (por ejemplo, utilizando tarjetas relámpago), o auditivamente (por ejemplo, emitiendo los sonidos y utilizando lenguaje descriptivo en sus explicaciones), los conceptos y destrezas específicos abordados, y conducir a los cantantes hacia la ejecución exitosa de los ejercicios. Es aconsejable reducir las explicaciones verbales a un mínimo, para así evitar interferir con la concentración de los coristas y su experiencia práctica de los ejercicios. Finalmente, es conveniente que las correcciones y retroalimentación sean dadas dentro de un ambiente no punitivo, de sana competencia y compromiso con mejorar, con el objetivo común de lograr una ejecución musical viva y provechosa.

Diseño del Calentamiento

Con el fin de que la sesión de calentamiento sea significativa, le corresponde al director preparar de antemano ejercicios que traten retos vocales y musicales específicos presentes en la música que se va a ejecutar, luego de haber realizado un cuidadoso estudio de la partitura. Se pueden retomar estos ejercicios cuando los problemas o retos aparezcan posteriormente durante el ensayo. Un reto que repetidamente haya significado gran dificultad o frustración para el ensamble, requerirá ser tratado en formas muy sutiles o discretas, o hasta divertidas y amenas.

Conceptos y Destrezas que Deben Ser Enseñados por medio de los Calentamientos

Postura Corporal Apropiaada

El primer cimiento de una técnica vocal saludable es una postura corporal apropiada. Como los elementos básicos de una postura saludable para el canto solista son los mismos que para el canto coral, éstos deben ser enfatizados durante el calentamiento y eventualmente a lo largo del ensayo, si es necesario. Una pobre postura corporal, en última instancia, da como resultado un pobre sonido coral. Por ello le corresponde al director estimular en los coristas la conciencia de cómo construir una postura erguida, cómoda, y a la vez relajada y vigorosa. Es por lo tanto su responsabilidad también detectar y corregir problemas relacionados con una mala postura, como por ejemplo, la tensión en el cuello y la mandíbula, causadas por la respiración clavicular, la cual resulta en un sonido sin color y a menudo baja afinación.³

Buena Respiración

En vista de su papel de educador coral, le corresponde al director insistir en los buenos hábitos respiratorios y guiar a los cantantes a relacionar la buena



respiración, el buen apoyo, y la emisión vocal con una postura corporal adecuada. Una vez que el corista sea capaz de controlar su respiración, le será posible dirigir su atención a la interpretación misma de la música.

Cuando se enseñe a los cantantes las diferentes formas en que se puede inhalar aire, el practicar cuidadosamente inhalando solamente por la nariz puede ayudar a los coristas a aprender a tomar mayor cantidad de aire y desarrollar la sensación de una respiración abdominal profunda. Es importante también, particularmente cuando se trata de principiantes, ilustrar la adecuada expansión en la línea de la cintura que ocurre durante la inhalación, sin levantar los hombros (lo cual sería una indicación de respiración clavicular).

A pesar de que los cantantes puedan haber usado su voz hablada antes del ensayo, se da un uso más extenso de la respiración en el canto que en el habla cotidiana. Idealmente, es deseable que un cantante sea capaz de activar solamente los músculos necesarios para cantar saludablemente, con las cantidades adecuadas de energía, y en las secuencias correctas. Por esta razón, los músculos involucrados en el apoyo requieren ser activados y ejercitados en la sesión de calentamiento. Con el fin de estimular la activación del mecanismo respiratorio, se pueden llevar a cabo ejercicios sencillos, que van desde actividades tomadas de lo cotidiano (por ejemplo, soplar con una sola respiración muchas velas de un pastel de cumpleaños imaginario, o inflar un gran globo imaginario con una columna firme de aire), hasta ejercicios más complejos (por ejemplo, sostener un seseo suave hasta que se desvanezca, o inhalar y exhalar rítmicamente). Exhalar rítmicamente con una "s" o "z" (ésta última como zumbido) con una columna uniforme de aire, y apoyo firmes, son particularmente útiles para este fin. Cantar las sílabas "jip" (recuérdese que la consonante "j" no tiene altura) y "zip" (la "z" como zumbido sí tiene altura), ayudan a emitir una consonante que tiene que ser proyectada por la exhalación y continúa hacia el sonido de la vocal; la función de la consonante final "p", en este caso, es detener la columna de aire.⁴

Apoyo

Hay que guiar a los cantantes a comprender qué es el apoyo y cuál es su importancia. Se les debe guiar hacia el desarrollo de un suministro de presión de aire firme, constante, y controlado. Nunca deberá permitirse un sonido sin apoyo. Por otra parte, el apoyo excesivo producirá una afinación alta, y a veces algo de trémolo. Es por esta razón que conviene presentar los ejercicios para estimular el buen apoyo no solamente en el calentamiento, sino también cuando en el ensayo el coro no pueda sostener una frase.

El primer paso hacia la comprensión del concepto de apoyo es promover la conciencia sobre la acción del diafragma. Se pueden implementar varios ejercicios sencillos: sorber usando una pajilla imaginaria, llenar un neumático desinflado imaginario alrededor de la cintura, jadear y ladrar fuertemente como un perro, y hasta aullar sostenidamente. Estos pueden ayudar a desarrollar una conexión consciente entre la respiración y la acción del diafragma. Ladrar y jadear son especialmente útiles para prepararse a cantar



pasajes con notas *staccato* o articuladas.⁵ Adicionalmente, los ejercicios de vocalización en *staccato* son excelentes para determinar si se ha conseguido apoyar correctamente. Al realizar estos ejercicios es necesario mantener un torso expandido y relajado, así como una coordinación vigorosa entre mandíbula y lengua. Un aspecto importante que es necesario también explicar a los cantantes, es el antagonismo muscular en los procesos inherentes a la respiración.

Técnica Vocal

El director debe ser capaz de enfrentar el reto de ser un maestro de técnica vocal. Cuando sea necesario, brindará los fundamentos del canto a los principiantes y ampliará los conocimientos de los coristas más experimentados. No solamente será esto crucial para el continuo desarrollo vocal del ensamble, será beneficioso en situaciones corales posteriores. Por ejemplo, si a los coros de escuela secundaria se les inculca hábitos vocales sanos, esto les permitirá tener éxito en la actividad coral cuando sean adultos.

Como se dijo anteriormente, la experiencia coral puede ser el único entrenamiento vocal y hasta musical que muchos cantantes reciben. De hecho, debido a que los coristas pasan una cantidad considerable de tiempo bajo la dirección de un único director coral cada semana, la influencia vocal del director es amplia y perdurable. Sin embargo, dada la brevedad del calentamiento, la amplia gama de material vocal que puede presentarse en un ensamble, y limitaciones de tiempo de ensayo, es prácticamente imposible enseñar técnica vocal de uno en uno. Sería quizás prudente abordar problemas muy específicos o complejos por medio de ensayos seccionales o instrucción individual. La meta más importante debe ser propiciar la comprensión hacia el crecimiento vocal individual, el canto relajado y lleno de energía, y contribución positiva al sonido del ensamble.

Las Vocalizaciones

Además de servir como el calentamiento del aparato vocal en general, y de permitir "abrir" gradualmente la voz, las vocalizaciones pueden ser útiles en la construcción de hábitos saludables en cuanto a buena fonética, cierres de consonantes, modificación de vocales, relaciones entre alturas y ritmos, entre otros aspectos.⁶ Ya que sería ideal -aunque no siempre factible- que los cantantes de un coro reciban una instrucción vocal igual o similar a la del solista, las vocalizaciones empleadas en el calentamiento deben ser consistentes con aquellos que propone la educación vocal. Sin embargo, la excesiva familiaridad con algunos ejercicios puede ser la causa de falta de atención hacia la destreza contenida en el ejercicio y la respiración misma. Por ello es deseable la variedad al diseñar vocalizaciones. Algunas recomendaciones en este sentido pueden ser implementadas.⁷

- Cambiar las sílabas en las vocalizaciones utilizadas; añadir *crescendo* y *diminuendo* a las mismas vocalizaciones, o cantarlas *legato* y *staccato*.
- Diseñar vocalizaciones con escalas, arpeggios, y acordes quebrados para desarrollar registro y agilidad, así como vocalizaciones con intervalos específicos para estimular la exactitud en la afinación.



- Hacer ejercicios al unísono y con acordes, ya sea cantando o con “mm”, en patrones *legato* o *staccato*.

Los Vocalizaciones Iniciales

Es posible que al inicio del ensayo las voces “frías” produzcan una no muy buena afinación. Los problemas de afinación usualmente desaparecen con la ejecución correcta de varias vocalizaciones. Sin embargo, se les debe pedir a los cantantes una emisión clara durante todo el ensayo.

Se recomienda que los ejercicios de calentamiento que inicien el ensayo estén en el registro medio-grave al principio, y terminen en el registro medio, debido a la facilidad de emisión en esos registros. Los ejercicios subsecuentes pueden alcanzar gradualmente los extremos del registro vocal.

Es saludable alternar las vocalizaciones ascendentes con las descendentes, así como trabajar con velocidades variadas, sin generar ansiedad o frustración en los coristas. La dinámica debe ser *mezzo forte*, nunca *forte*.

Con el fin de añadir variedad al inicio del ensayo, o cuando no se dispone de tiempo suficiente para un calentamiento secuenciado, una pequeña pieza o sección que utilice en registro medio en todas las voces, puede ser también de mucha utilidad. Finalmente, con el fin de estimular la escucha crítica y reducir la fatiga vocal de los cantantes, algunas secciones del ensamble pueden vocalizar mientras otras escuchan.

Producción del Sonido y las Vocales

A menudo, los coristas deben aprender cómo abrir la boca y hacer descender la mandíbula relajadamente, sin halarla hacia atrás, y coordinar ambas acciones para poder producir espacio dentro de la boca, ya que sin una boca adecuadamente abierta, el potencial del sonido disminuye. Una mandíbula relajada, baja, con una boca bien abierta, junto con la sensación de un bostezo interno, ayudarán mucho a que el cantante contribuya vocalmente al ensamble.

El uso de las sílabas “ba”, “ia”, “pa”, y “ma” en las vocalizaciones, ayudará a estimular el movimiento de la mandíbula de una posición cerrada a una abierta. Mover con frecuencia la mandíbula libremente de un lado a otro, sin ninguna tensión muscular, es un sencillo ejercicio que puede ayudar en este proceso. Por otra parte, es importante enseñar los ejercicios para controlar la lengua. Los coristas pueden practicar moviendo rápidamente la lengua hacia fuera y hacia adentro, y de un lado al otro, sin mover la mandíbula.

Ya que la ejecución correcta y uniforme de vocales es crucial para la calidad del sonido y claridad en el texto, el director debe tratar de escuchar cuidadosamente, especialmente durante el ensayo, si se da una producción pobre de vocales, y dar guía inmediata para corregir cualquier problema al respecto.

Las vocales demasiado abiertas, que causan una afinación alta, así como las



vocales muy oscuras, que producen afinación baja, son problemas comunes de producción de vocales. La ejecución apropiada de vocales específicas contribuye a corregir estos problemas: "i" para aumentar el brillo, "o" para redondez y profundidad, y "u" para calidez. Por medio de vocalizaciones específicamente diseñadas para el calentamiento, y pequeños ejercicios insertados en medio del proceso de aprendizaje de una obra, se puede moldear y dar forma al sonido de una vocal en particular en un registro específico.

Para ser capaz de llevar a cabo todos los procesos anteriores, el director debe comprender los sonidos y ser capaz de comunicarlos, demostrarlos, y formarlos.⁸

Resonancia

Un coro no puede producir un sonido rico y brillante sin una apropiada 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.

La boca es el área más sencilla para demostrar la creación de espacio, especialmente cuando se trabaja con cantantes poco experimentados. Por lo tanto, las primeras sensaciones de adecuada resonancia pueden ser fácilmente sentidas en la boca. Cantar relajadamente con "mm" es también un principio básico para los ejercicios de resonancia. Hacerlo lentamente con tríadas producirá la sensación de vibración en los labios, así como una sensación general de resonancia libre. Una sensación de libertad y resonancia podría posteriormente ser estimulada con vocalizaciones con "e" o "a" con la boca abierta, pero ligeramente cubierta por la mano. Además, las sílabas "ming", "zing" (sin articular la "g" completamente) pueden ser utilizadas y combinadas con vocales. La "n" con altura obliga al cantante a utilizar la voz de cabeza en la resonancia y contribuye a colocar las vocales adelante.⁹

Conclusión

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.

Referencias

Haasemann, Frauke & Jordan, James. (1989). *Group Vocal Techniques* ["Técnicas Corales Grupales"]. (Libro, video, y tarjetas para vocalizaciones). Chapel Hill, NC: Hinshaw Music.

Heffernan, Charles L. (1982). *Choral Music: Technique and Mastery* ["Música Coral:



Técnica y Maestría"]. New Jersey: Prentice Hall.

Pfautsch, Lloyd. (1988). *Coming Alive: Choral Directing* ["Cobrando Vida: Dirección Coral"]. (Vídeo). Augsburg Fortress Video.

Fuentes Recomendadas sobre Calentamientos

Baldwin, James. (1986). Some Techniques for Achieving Better Choral Tone Through Vowel Purity ["Algunas Técnicas para Conseguir Mejor Sonido Coral por medio de Pureza de Vocales"]. *Choral Journal*. 26(2), 5-11.

Bravender, P. E. (1984). Use of the Bernoulli Effect in Achieving Choral Blend ["El Uso del Efecto Bernoulli para Alcanzar la Mezcla Coral"]. *American Music Teacher*. 34(1), 24-25.

Corbin, L. A. (1986). Practical Applications of Vocal Pedagogy for Choral Ensembles ["Aplicaciones Prácticas de Pedagogía Vocal para Ensamblés Corales"]. *Choral Journal*. 26(8), 5-9.

Decker, H. A. & Herford, Julius. (1988). *Choral Conducting: A Symposium* ["Dirección Coral: un Simposio"]. 2nd ed. Englewood Cliffs: Prentice-Hall.

Goodwin, Allen. (1987). Developing Choral Sound Through Rehearsal Techniques Based on Cybernetic Principles ["Desarrollando el Sonido Coral por medio de Técnicas de Ensayo Basadas en Principios Cibernéticos"]. *Choral Journal*. 23(1), 33-38.

Haasemann, Frauke & Jordan, James. (1989). *Group Vocal Techniques* ["Técnicas Corales Grupales"]. (Libro, video, y tarjetas para vocalizaciones). Chapel Hill, NC: Hinshaw Music.

Heffernan, Charles L. (1982). *Choral Music: Technique and Mastery* ["Música coral: Técnica y Maestría"]. New Jersey: Prentice Hall.

Master Class Series: The Art of Choral Singing with Margaret Hillis ["Serie Clases Maestras: El Arte de la Dirección Coral con Margaret Hillis"]. (Vídeo). US Video Corp. (s.f.).

Pfautsch, Lloyd. (1988). *Coming Alive: Choral Directing* ["Cobrando Vida: Dirección Coral"]. (Vídeo). Augsburg Fortress Video.

Stegman, S. F. (2003). Choral Warm-ups: Preparation to Sing, Listen, and Learn ["Calentamientos Corales: Preparación para Cantar, Escuchar, y Aprender"]. *Music Educators Journal*. 89(3), 37-40.

Telfer, Nancy. (1995). *Successful Warm-ups* ["Calentamientos Exitosos"]. (Vols. 1 y 2). San Diego, California: Neil A. Kjos Music Company.

Thurman, Leon. (1987). Putting Horses Before Carts: a Brief on Vocal Athletics ["Anteponiendo los Caballos a la Carroza: Breves sobre Atletismo Vocal"]. *Choral Journal*. 23(7), 5-21.



Notas:

1. El autor adopta el género masculino en la redacción del presente artículo, con el fin de no incurrir en interrupción de género gramatical por la equidad de género.
2. El autor trata más exhaustiva y sistemáticamente este papel del director coral en el artículo "El Director Coral como Educador Musical", disponible en <http://www.webdemusica.org>
3. En su presentación en vídeo *Group Vocal Techniques* ("Técnicas Vocales Grupales"), Frauke Haasemann (1989) brinda demostraciones prácticas de ejercicios simples y significativos que estimulan la conciencia sobre la correcta postura corporal al cantar. Estos ejercicios también estimulan, de una manera amena y divertida, el uso de la imaginación y la interacción entre los integrantes del ensamble.
4. Lloyd Pfautsch (1988) propone y ejemplifica algunos de estos ejercicios en relación con necesidades específicas de un repertorio, en el vídeo *Coming Alive: Choral Directing* ("Cobrando Vida: Dirección Coral"). Augsburg Fortress Video.
5. Además de su carácter educativo y vivencial, estos ejercicios pueden ser divertidos, y al serlo contribuyen a mantener un ambiente positivo dentro el ensayo. Por otra parte, el asignar a cada corista supervisar y ayudar a sus colegas mientras se hacen los ejercicios, favorece los procesos de socialización y estimula la solidaridad y responsabilidad colectiva dentro del equipo.
6. Haasemann (1989) explica varios ejemplos en: Haasemann, Frauke & Jordan, James (1989). *Group Vocal Techniques* ("Técnicas Vocales Grupales"). Vídeo. Chapel Hill, NC: Hinshaw Music.
7. Charles L. Heffernan (1982) ha puesto atención a una variedad de calentamientos en su libro *Choral Music: Technique and Mastery* ("Música Coral: Técnica y Maestría"). New Jersey: Prentice Hall.
8. Algunos ejemplos específicos se encuentran en: Haasemann, Frauke & Jordan, James (1989). *Group Vocal Techniques* ("Técnicas Vocales Grupales"). Vídeo. Chapel Hill, NC: Hinshaw Music.
9. Lloyd Pfautsch (1988) ejemplifica ejercicios de resonancia en relación con exigencias específicas de un repertorio, en *Coming Alive: Choral Directing* ("Cobrando Vida: Dirección Coral"). Augsburg Fortress Video.