

1. Ejercicios de calentamiento físico

Después de un largo día en el trabajo o en la escuela, con frecuencia los coristas llegan cansados al ensayo. Algunos están tensos y otros se sienten exhaustos.



La postura de algunos coristas.

Por esta razón, antes de la vocalización o del entrenamiento vocal debería empezar con ejercicios físicos que preparen al coro para un buen canto: un enfoque físico.

Los siguientes ejercicios intentan demostrar un pequeño cambio en la mala postura (ver la imagen de arriba) y qué postura es beneficiosa durante el canto.

Aunque algunos cantantes consiguen un beneficio de algunos ejercicios físicos, como director de coro no deje que esto haga cambiar sus prioridades. En mis viajes a países fuera de Europa central, frecuentemente he sido sorprendido por la falta de entusiasmo con que los coristas hacen estos ejercicios en los ensayos. No todos, especialmente europeos, somos más fríos, particularmente cantantes de edad avanzada – nos cuesta mover los hombros y cuello durante estos ejercicios. Explique al coro que estos ejercicios tienen las siguientes ventajas: es muy importante que gradualmente entiendan el beneficio de hacerlos, para:

- ♦ crear una atmósfera alegre,
- ♦ liberar y relajar los músculos,
- ♦ tener conciencia del cuerpo mismo;
- ♦ sentir un bienestar físico;
- ♦ incrementar la conciencia de la acción de la laringe y del proceso respiratorio,
- ♦ activar el empalme de resonancia del cuerpo,
- ♦ demostrar el hecho de que la música y el movimiento van juntos.

Los ejercicios físicos deben ser realizados en una atmósfera tranquila. La sala de ensayo debe estar bien ventilada porque un buen suministro de oxígeno es importante.

Postura básica:

- ♦ póngase de pie, derecho y con los pies separados y firmes en el suelo, (vea pág. 12)
- ♦ deje que sus brazos cuelguen sueltos a cada lado,
- ♦ mantenga su espalda recta.

Use imágenes para describir los siguientes ejercicios de manera que los cantantes los entiendan apropiadamente. Las instrucciones deben ser concisas e ilustrativas.

Ejercicio 1 Usted está recogiendo manzanas de un árbol y ubicándolas en una cesta frente a usted. Algunas de las manzanas se encuentran tan altas que solamente las puede alcanzar en puntapié estirándose tanto como pueda.
O: Usted está alzando ladrillos sobre una plataforma.
Usted está colgando cortinas.



Ejercicio 2 Póngase de pie sobre una pierna, levante un poco la pierna y dibuje círculos en el aire: primero hacia la derecha y después a la izquierda.
Cambie de pierna y repita el ejercicio.



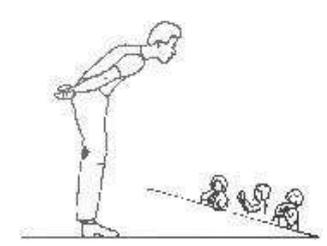
Ejercicio 3 Los cantantes, en pares, se tocan los hombros en la espalda y en la espalda.
¡Pero no con demasiada fuerza!



Ejercicio 4 Usted se pone de pie frente a la Torre Eiffel en París, mirando hacia la izquierda. Mueve lentamente de la planta baja a la planta superior. Después de una breve pausa, haga lo contrario, bajando nuevamente.



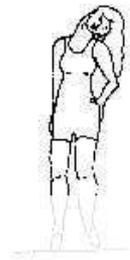
Ejercicio 5 Usted está en un escenario de ópera recibiendo una ronda de aplausos del auditorio. Haga una gran reverencia, asegurándose de que sus rodillas estén un poco flexionadas. Luego levántese derecho nuevamente para recibir los aplausos de los palcos superiores. Mantenga sus manos unidas en la espalda.



Ejercicio 6 Levante su hombro izquierdo hasta tocar la oreja y mantenga brevemente esta posición. Luego deje caer su brazo y su hombro como si estuviesen hechos de plomo. Repítalo con el lado derecho. Respire normalmente durante este ejercicio, sin necesidad de sincronización con el ejercicio.



Ejercicio 7 Lentamente baje su cabeza a su hombro derecho y mantenga brevemente esta posición. Después muévelo en semicírculo sobre el pecho hacia el hombro izquierdo, mantenga la posición brevemente. Repítalo alrededor de diez veces.



Ejercicio 8 Usted está de pie en el borde de una piscina en posición de sentadilla. Sus rodillas deben estar rectas y los que quieran, pueden apoyar sus manos con sus manos el suelo o los dedos de los pies.



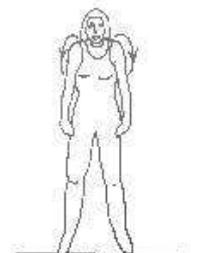
Ejercicio 9 Usted está jugando al hula-hula imaginario, alrededor de sus caderas. Ambas manos deben estar en sus caderas, los pies en una posición fija.



Ejercicio 10 Póngase de pie como una dama y levante su pierna derecha y levántela como pueda hacia el estómago. Repítalo cuatro veces y luego cambie de pierna.



Ejercicio 11 Gire los hombros y luego déjelos caer. Repítalo cinco veces. Continúe haciendo girar el hombro izquierdo algunas veces y luego el derecho. Termine girando ambos hombros al mismo tiempo.



Ejercicio 12 Este ejercicio debería estar presente en cada ensayo. Que cada uno bostee y se estire generosamente. Luego realicen varios suspiros (*glissando*) desde la nota más aguda a la más grave. Sacudan los brazos.



2. La postura correcta

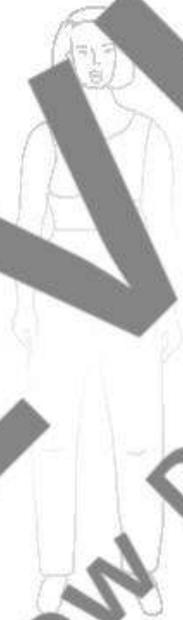
No se cansa de recordar a los cantantes que mantengan la buena postura. No se olvide que usted mismo debe servir de buen ejemplo. La postura correcta, ya sea sentado o de pie es un prerequisite básico para un buen desempeño vocal.

- ◆ Póngase de pie como si estuviese balanceando una cesta de frutas sobre su cabeza.
- ◆ Póngase de pie como si estuviese llevando un libro sobre cada hombro.
- ◆ Cada cantante debe ponerse de pie tan firme como un faro en una tormenta, girando sólo la cabeza y el torso de lado a lado como si fuese el foco del faro.

Ejercicio:

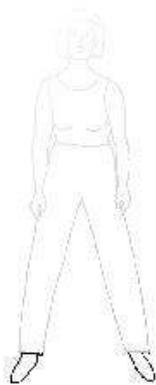
Apoye su espalda y especialmente sus hombros contra una pared, de manera que pueda sentir la pared en toda su espalda. Comience con sus pies a unos 20 cm de la pared y lentamente deslíese hacia la pared.

Postura de pie correcta:

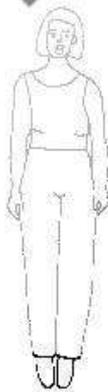


Los pies cómodamente separados (anchura del hombro).

Rodillas no tensionadas, sino relajadas y flexibles.



1. Pies excesivamente separados



2. Pies demasiado juntos



3. Rodillas tensionadas

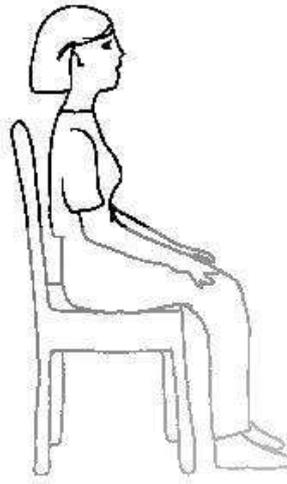


4. Peso del cuerpo sobre una sola pierna

Postura sentada correcta:

Sentarse derecho,
sin apoyar la espalda
al respaldo de la silla

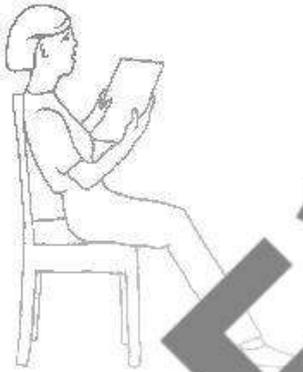
Siéntese con firmeza
sobre el trasero



Pies apoyados en el suelo,
listo para irse

No cruce las piernas,
ni los brazos

Postura sentada incorrecta:



1. Sentado muy al frente
de la silla, la espalda apoyada,
piernas muy abiertas



2. Espalda envejecida,
piernas debajo de la silla



3. Piernas cruzadas

PREVIEW

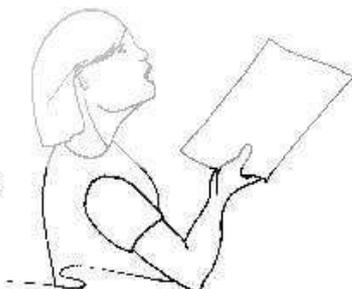
LOW Resolution

Postura correcta al leer el periódico:



Postura incorrecta:

1. Tenso



2. Cuello comprimido

