

CON DUMMIES ES MÁS FÁCIL



Canto y técnica vocal

para
dummies[®]



Reconoce
las clases de voces y sus
características

Descubre el instrumento
vocal y sus partes

Prepárate para cantar
en público



**Descárgate los archivos
de vídeo en nuestra web**

Begoña Alberdi

Soprano y profesora de canto



Canto y técnica vocal

para
dummies[®]

Begoña Alberdi

para
dummies[®]

Edición publicada mediante acuerdo con Wiley Publishing, Inc.
...For Dummies, el señor Dummy y los logos de Wiley Publishing, Inc. son marcas registradas
utilizadas con licencia exclusiva de Wiley Publishing, Inc.

© Begoña Alberdi, 2017

© Centro Libros PAPP, SLU, 2017
Grupo Planeta
Avda. Diagonal, 662-664
08034 – Barcelona

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

ISBN: 978-84-329-0366-3
Depósito legal: B. 12.106-2017

Primera edición: junio de 2017
Preimpresión: Victor Igual, SL
Impresión: Black Print

Impreso en España - Printed in Spain
www.dummies.es
www.planetadelibros.com

Sumario

INTRODUCCIÓN	1
Sobre este libro	2
Algunas suposiciones	2
A quién se dirige este libro	3
Cómo se organiza este libro	4
Parte I. ¿Qué es la voz? Mecánica del instrumento	4
Parte II. Cómo ejercitar y utilizar los tres motores	5
Parte III. Verdades y mentiras sobre la voz	7
Parte IV. Enfrentarse al escenario. Claves contra el miedo escénico	7
Parte V. Los decálogos	8
Iconos utilizados en este libro	8
¿Qué hacer ahora?	9
PARTE I. ¿QUÉ ES LA VOZ? MECÁNICA DEL INSTRUMENTO	11
CAPÍTULO 1. El primer instrumento de la historia. Cantar es fácil si te enseñan	13
Para empezar... ¿qué es la voz?	14
"Quien canta, su mal espanta"	14
Tengo voz. ¿Puedo cantar?	15
Beneficios de cantar	16
El instrumento que no vemos	17
CAPÍTULO 2. El maravilloso instrumento de la voz	19
La voz hablada	19
Los profesores de colegio	21
Los políticos	21
Los oradores	22
Los actores	23
La voz cantada	23
CAPÍTULO 3. Don o profesión	25
Actitud y aptitud	25
Actitud	25
Aptitud	27
Perseverancia y constancia	29
Objetivo	30

CAPÍTULO 4.	La oratoria y la proyección	33
	¿Por qué es importante la técnica?	33
	La respiración, una herramienta valiosa para convencer.	34
	El silencio también es música	35
	La actitud ante el público	36
CAPÍTULO 5.	La cadena de montaje	39
	¿Qué es una cadena de montaje?	39
	¿Por qué nos movemos? El sistema motor	40
	La plasticidad del cerebro.	42
	Los tres motores	43
	Diafragma	44
	Laringe	44
	Cuerdas vocales (pliegues vocales)	45
	Errores comunes	45
PARTE II.	CÓMO EJERCITAR Y UTILIZAR LOS TRES MOTORES	47
CAPÍTULO 6.	El diafragma	49
	Un músculo que podemos controlar	49
	Cómo dosifica el aire	51
	Diafragma <i>versus</i> abdominales	52
	Ejercicios para ponerlo en marcha	53
	¿Qué es apoyar?	56
	Apoyar o sostener	57
	Errores comunes	57
CAPÍTULO 7.	Los pulmones	59
	¿Qué son y cómo son los pulmones?	59
	Capacidad	61
CAPÍTULO 8.	La laringe, el cartílago mágico	63
	¿Qué es la laringe?	63
	La lengua	67
	La tesitura o extensión de la voz	69
	Mujeres	69
	Hombres	70
CAPÍTULO 9.	Las cuerdas vocales	73
	Posiciones y sonidos de las cuerdas vocales	74
	Un mecanismo de precisión	77
CAPÍTULO 10.	La boca	79
	Importancia de la boca	79
	Fisiología de la boca	80

El paladar duro	80
El paladar blando	81
La mandíbula	84
Curiosidades	86
Los dientes	87
Las amígdalas	87
La ortodoncia	87
El bótox	87
CAPÍTULO 11. La nariz	89
Función de la nariz	90
¿Por qué es necesaria la nariz?	91
El sonido nasal	92
La máscara	92
Proyección del sonido	93
PARTE III. VERDADES Y MENTIRAS SOBRE LA VOZ	95
CAPÍTULO 12. Calentar la voz	97
¿Qué es calentar la voz?	97
¿Cómo se hace?	98
¿Cuándo es suficiente?	98
Patologías por no calentar la voz	99
CAPÍTULO 13. El cantante es alguien normal, no una flor de invernadero	101
No todo el mundo tiene voz	102
La gente que canta se tiene que cuidar	102
El aire acondicionado y la calefacción	103
Fumar o no fumar, esa es la cuestión	106
Bebidas frías	110
Dormir más que los demás	112
Los cantantes de ópera y la obesidad	112
Drogas, sexo y alcohol	114
Drogas	114
Sexo	115
Alcohol	116
Otros aspectos	116
Viajes	116
Caramelos	117
Deporte	117
CAPÍTULO 14. Cómo cuidar la voz	119
Shhh, no grites	119
Evita los lugares cargados de humo u olores fuertes	120
Tápate el cuello cuando acabes de cantar	121

Evita los cambios bruscos de temperatura.....	121
Bebe mucha agua	121
PARTE IV. ENFRENTARSE AL ESCENARIO. CLAVES CONTRA EL MIEDO ESCÉNICO	123
CAPÍTULO 15. ¿Qué es el <i>track</i> o pánico escénico?	125
¿Por qué se produce?	126
Créate un avatar.....	129
Cómo crear un personaje.....	130
Cómo presentarte en público	132
Cómo estudiar una pieza musical.....	133
CAPÍTULO 16. La autoestima	137
La importancia de creer en ti.....	137
No nos gusta que nos juzguen	138
Mostrarnos al mundo	139
La identidad	139
No te compares, eres único.....	140
El marco de un escenario.....	141
Hoy y aquí, doy lo mejor de mí	142
La crítica	143
Modas y tendencias.....	144
PARTE V. LOS DECÁLOGOS.....	147
CAPÍTULO 17. Los diez conceptos más utilizados por los profesores	149
CAPÍTULO 18. Los diez mandamientos del cantante	153
CAPÍTULO 19. Las diez arias que deberías escuchar.....	155
CAPÍTULO 20. Las diez piezas corales que no te puedes perder	157
CAPÍTULO 21. Los diez grandes cantantes de ópera de la historia	159
ÍNDICE.....	163

EN ESTE CAPÍTULO

Aprender qué es la voz

Conocer los beneficios de cantar

Darse cuenta de quién puede cantar y quién no

Saber más sobre el instrumento que no se ve

Capítulo 1

El primer instrumento de la historia. Cantar es fácil si te enseñan

Mi madre solía decirme que empecé a cantar antes que a hablar. Dejando aparte su amor incondicional, seguro que no andaba desencaminada.

Cantar es algo innato, algo que hacemos casi sin darnos cuenta cuando tarareamos en la cocina o en el coche... Pero vamos a empezar por saber más acerca de este fenómeno tan curioso.

Para empezar... ¿qué es la voz?

Según la definición que se encuentra en los diccionarios, podemos definir la voz como:

1. f. Sonido producido por la vibración de las cuerdas vocales.
2. Resultado de la vibración de las cuerdas o pliegues vocales al pasar por ellos el aire.

Así es. La voz es vibración. En el caso que nos ocupa, es decir, la voz humana, esta se produce cuando el aire de los pulmones sale por la tráquea (tubo que lleva el aire hacia los pulmones) y se encuentra con las cuerdas vocales, que impiden su paso. Al intentar pasar a través de ellas, estas vibran produciendo un sonido al que llamamos voz.

Una vez producido el sonido, entra en juego nuestro cerebro, que determinará si con ese sonido articularemos palabras, notas musicales o un grito.

“Quien canta, su mal espanta”

Este dicho popular encierra más verdad de la que crees. Actualmente, se conocen los beneficios de la musicoterapia, pero desde los albores de la humanidad se han utilizado cantos para los festejos alegres, para los funerales, para pedir la lluvia a los dioses o para darles las gracias por la cosecha. Desde la Antigüedad, todos los rituales han venido acompañados de canciones.

Y es que cantar es la expresión más elaborada del habla. Cuando queremos que una frase tenga más énfasis, la cantamos. La música ofrece un soporte emocional a cualquier palabra que acompañe. Y es que a nuestro cerebro le encanta la música. La procesa, la entiende y la asimila.

¿Cuántas veces has oído a alguien dedicarle una canción a su novia, a su mejor amigo, a una amiga, a su madre o a su padre, o a un familiar? Da igual si canta bien o mal, pues para esa persona es el máximo exponente de sus sentimientos.



ANÉCDOTA

Recuerdo, hace mucho tiempo, que alguien me explicó que, en su pueblo, los chicos solían cantar baladas o cantatas a las chicas jóvenes para conquistarlas. Se ponían bajo el balcón de la dama con una guitarra o un laúd y entonaban sus melodías para conquistarlas.

Un día, una chica salió al balcón y le dijo al chico:

—¡Por favor! Me casaré contigo con una condición... ¡Que dejes de cantar!

Por lo visto el chico tenía buenas intenciones, pero muy mala voz.

Tengo voz. ¿Puedo cantar?

Para no llegar a la desagradable situación del chico de la anécdota anterior, te voy a explicar qué significa “tener voz”.



ANÉCDOTA

Un niño pequeño le dice a su padre que quiere cantar en la fiesta de fin de curso del colegio. Su padre, entusiasmado por la iniciativa de su hijo, se sienta al piano, coge la partitura y empieza a tocar la melodía para acompañarlo. Al final de la canción, el niño le pregunta a su padre:

—¿Qué tal lo he hecho, papá?

El padre, sin ánimo de desanimar al niño, le dice:

—Hijo, has dado todas las notas, pero en el orden equivocado.

Y es que, para cantar, primero hay que comprobar que somos capaces de afinar. He buscado la definición y esto es lo que dice el DRAE:

Afinar. Cantar o tocar entonando con perfección los sonidos.

Afinar es la capacidad de imitar con la voz el sonido de otro instrumento. Es una capacidad sensitiva que nada tiene que ver con la voluntad. Hay personas que no pueden hacerlo y, para ellas, cantar una canción es un auténtico reto.

Los auténticos desafinadores ni siquiera se dan cuenta de que están destrozando la canción. Creen que lo hacen bien, pero el público los mira horrorizado. No tienen la culpa, pues carecen de la capacidad de encontrar ese sonido en el córtex auditivo y reproducirlo.

Pero exceptuando a estas personas que necesitarían de un arduo trabajo de percepción auditiva y de “adiestramiento” del oído... veamos qué aporta el hecho de cantar a los que podéis afinar.

Beneficios de cantar



ANÉCDOTA

Hace mucho tiempo, después de un concierto, se me acercó una persona del público y me preguntó:

—Señora Alberdi, la he escuchado cantar “Casta Diva” (de la ópera *Norma* de Bellini) y me he fijado en su cara. Desprendía usted paz. ¿Qué siente mientras canta?

Yo le contesté:

—Esta aria en concreto me ofrece un estado de paz como ninguna otra.

El canto beneficia a los demás, pero también a quien canta. Nuestro cuerpo está en constante vibración, y se ve influido por el movimiento, por las ondas que nos rodean, la respiración o el torrente sanguíneo. Si observásemos nuestras células con un microscopio, veríamos que vibran constantemente, pues somos vibración.

Cuando cantamos, todo nuestro cuerpo se ve afectado por la vibración de las cuerdas vocales, y esta vibración se extiende por todo el cuerpo como si se tratara de un masaje.

Es una sensación muy agradable, pero, para sentirla, hay que estar relajado. Las personas que cantan tensas no disfrutan de esa sensación. Como sucede con cualquier instrumento de cuerda, cuando cantamos, todo nuestro cuerpo se convierte en una caja de resonancia.

Cantar nos libera de tensiones, angustias, ansiedad, canaliza nuestra adrenalina y nos descarga de energía negativa. Cuando queremos expresar alegría, gritamos; cuando estamos desesperados, gritamos; cuando sufrimos dolor, gritamos. La voz es nuestro instrumento máspreciado para expresar sentimientos, y cantar es su máxima expresión.

Cuando cantamos y disfrutamos al hacerlo, se segregan un montón de sustancias cerebrales como la serotonina o la dopamina que nos hacen sentir felices.

Así que, cuando empieces a cantar, piensa que en tu cerebro están pasando un montón de cosas que te harán sentir bien. Y, cuanto mejor cantes, mayor será tu satisfacción. ¿Te apuntas?

