

MARÍA CANGIANO  
TANIA APELBAUM

# HAY UN DUENDE EN LA VOZ : TÉCNICA VOCAL Y CANTO POPULAR REVISITADOS

## RESUMO



*Grosso modo existe um costume referente ao canto popular, ao menos na Argentina, de não prestar importância à técnica vocal e pensar que o canto popular quando mais distante do treinamento, mais autêntico é. No entanto, cedo ou tarde os cantores de música popular precisam recorrer ao treinamento vocal. Na maioria dos casos, ao menos naqueles cantores cujas vozes chamam a atenção, o treinamento vem do canto lírico. Propomos aqui uma série de práticas para o treinamento vocal que em si mesmas nos conectem com a nossa verdade, e nos permitam alcançar uma voz natural, rica, expressiva e, além de mais, saudável.*

*Palavras-chave:*

*canto popular, técnica vocal, canto lírico.*

# Hay un duende en la voz<sup>1</sup>: Técnica vocal y canto popular revisitados<sup>2</sup>

<sup>1</sup>“Hay un duende en la voz” hace referencia a una canción popular del repertorio argentino que se llama “Hay un niño en la calle” de Armando Tejada Gómez. La versión de Mercedes Sosa ha sido muy popular en su momento, al punto que la cantora grabó una nueva versión con el popular grupo musical de Puerto Rico Calle 13.

<sup>2</sup>Este artículo es parte de una compilación reunida por la Dra. Cangiano sobre la voz en la performance titulada **Develando los misterios de la voz: “vocalidad”**, escucha e interpretación de la voz en la performance a publicarse próximamente por la editorial argentina Corregidor. tuais declarações. Por isso, tomo as notas de rodapé para tal execução.

<sup>3</sup>La Profa. Dra María Cangiano es una cantante, compositora y educadora argentina que desarrolló su entrenamiento vocal y su carrera artística en Nueva York, como cantante lírica, y de diversos géneros de música del mundo, tales como el tango, el folklore latinoamericano, la música afro rioplatense entre otros. Tras regresar a su país ha creado del Postgrado en Estudios Vocales de la UNTREF (Universidad Nacional de Tres de Febrero). Para mayor información sobre su carrera musical, veáse [www.mariacangiano.com](http://www.mariacangiano.com). Email: [maria.cangiano@gmail.com](mailto:maria.cangiano@gmail.com)

<sup>4</sup>La Profa. Dra Tania Apelbaum es una médica, cantante y educadora brasileña que también desarrolló su entrenamiento vocal en Nueva York obteniendo un Master en Performing Arts del Brooklyn College (City University of New York).

MARÍA CANGIANO<sup>3</sup>  
TANIA APELBAUM<sup>4</sup>

Yo he oído decir a un viejo maestro guitarrista:

*“El duende no está en la garganta;  
el duende sube por dentro desde la planta de los pies.  
Es decir, no es cuestión de facultad, sino de verdadero  
estilo vivo; es decir, de sangre;  
es decir, de viejísima cultura, de creación en acto”*

*Federico García Lorca, Juego y Teoría del Duende*

¿Que está pasando con la voz en el canto popular? ¿A dónde fueron a parar una Edith Piaf, un Frank Sinatra, una Mercedes Sosa, un Hector Lavoe, un Gardel, por nombrar algunas de las voces más impresionantes? Pareciera que se hubiera perdido ese toque mágico, eso que nadie puede definir pero que hace que una voz, sea justamente una voz, porque nos conmueve, viene del corazón y nos llega al corazón. Con excepciones obviamente, el panorama vocal popular nos presenta voces, empujadas, gritadas, tan graves que parecen perdidas en las ultratumbas compensadas muscularmente, o muy agudas sin conexión con sus raíces. El resultado son voces desafinadas y afónicas, sin brillantez, carentes de emotividad auténtica y por ende de “duende”. Escuchándolas nos preguntamos : ¿Qué se hizo de la riqueza armónica dada por la brillantez y resonancia de la voz? Y ¿del maravilloso disfrute del aliento, es decir del aire que es sin duda el vehículo de la voz, el prana, la vida misma?. En suma, ¿ A dónde fue a parar ese tono, que el filósofo Rudolf Steiner llamaba “etérico” cuando decía que

cantar no era un mero proceso físico, y por ende mecánico, sino uno espiritual? O en otras palabras ¿dónde está ese duende del que habla Lorca, que sube por la planta de los pies y agita la sangre misma del cantante “? (LORCA, 1984)<sup>5</sup>

A vuelo de pájaro hay un hábito en el canto popular, al menos en la Argentina, de restarle importancia a la técnica vocal y pensar que el canto popular cuanto más alejado del entrenamiento, más auténtico es. Sin embargo, tarde o temprano los cantantes de música popular tienen que recurrir al entrenamiento vocal. En la mayoría de los casos, al menos en aquellos cantantes cuyas voces llaman la atención, el entrenamiento proviene del canto lírico. Sin ir más lejos, cuando empecé mi propio entrenamiento vocal, aclara Cangiano, para ser cantante de ópera, mi primera profesora la había ayudado a Mercedes Sosa a resolver justamente algunos de los problemas que se le presentan al cantante popular cuando se profesionaliza. Éste camino es común para los cantantes populares, sino quieren que sus voces desaparezcan o queden totalmente afónicas compensaciones musculares diversas e patologías de las cuerdas vocales.

Este escrito es aún un esbozo preliminar de un trabajo mayor, que estamos elaborando producto de nuestra experiencia y vivencias como artistas y como educadoras de la voz por más de diez años. En esta primera aproximación escrita al tema, recorreremos someramente tres elementos ya clásicos de la técnica vocal lírica: la resonancia superior, la respiración- aliento y el appoggio o soporte. Al revisitarlos, proponemos aquí una serie de prácticas para el entrenamiento vocal que en sí mismas nos conecten con nuestra verdad, y nos permitan acceder a una voz natural, rica, expresiva, además de sana. Revisaremos dichos elementos no simplemente en su dinámica mental-física-emotiva y sugeriremos como trabajarlos, sino que al hacerlo profundizaremos y le incorporaremos una “vuelta de tuerca” que se podría

---

<sup>5</sup> En nuestra apropiación del concepto de duende de Lorca trascendemos la idea de que el duende sea una característica sólo intrínseca del Cante jondo al ser la representación del espíritu dolorido de España para usarlo de un modo más general a toda aquella expresión artística que viene de las profundidades del ser. Para un excelente análisis de este concepto ver TORRES (2000).

definir como espiritual para poder explorar ese misterio expresivo de la voz. Es nuestro deseo más profundo contribuir con este primer esbozo a que reaparezca el duende en la voz de nuestro canto popular. La necesidad de despertar al duende no es una cuestión banal sino profundamente existencial y de compromiso artístico con nuestra plena humanidad. Es tan profunda como la necesidad de ser felices en esta vida, pase lo que pase. La voz humana refleja nuestro verdadero ser. Es un instrumento expresivo fundamental para los seres humanos ya que con ella se expresan todos los atributos de nuestra humanidad. Ninguno de nosotros, los seres humanos, podemos existir sin nuestra voz a través de la cual articulamos con la palabra nuestras ideas y emociones, así como creamos diálogo y conexiones con otros seres humanos. En el acto creativo de un cantante la voz se transforma en el vehículo expresivo único e irreproducible a través del cual se transmiten no sólo los textos y sus significados sino también las emociones y las personalidades de cada uno, sus propios canales exclusivos. Para ello nos es imperiosa la necesidad de profundizar uno por uno estos tres elementos mencionados desde otra perspectiva para que la catarsis expresiva suceda y el duende se restaure.

### *Puntos de partida*

Cuando hablamos de técnica vocal saludable, pensamos en una voz colocada, bien emitida, un sonido emitido sin esfuerzo, libre, con extensión, buenos graves y agudos, un timbre resonante, un control de la dinámica musical (expresividad) una capacidad de cantar frases musicales largas y de asegurar notas largas. Cuando hablamos de una voz expresiva, una técnica vocal saludable permite la integración de algo más que lo puramente físico, algo que parece imponderable. Nos transformamos en un canal, tocamos nuestras partes más instintivas, emotivas, intuitivas, espirituales y en última instancia nos conectamos con el todo. De ahí que el resultado sea a través de uno y que nos trascienda. Ese aspecto de la voz, ha sido llamado de distintos modos, “misterio” en la jerga cotidiana, “duende” en la lorquiana, o “tono etérico” en la de Rudolf Steiner, un filósofo innovador que buscaba la comunión entre lo espiritual y lo científico en la existencia humana.

Uno de nuestros puntos de partida es integrar al trabajo vocal del cantante las contribuciones realizadas por Kristin Linklater en su estudio fundacional sobre La libertad de la voz natural (GUZMÁN, 2010)<sup>6</sup>. Todos sabemos que la emisión de la voz hablada o cantada es un producto del proceso mental-físico-emocional sintetizado en pocas palabras por Linklater- siguiendo a Sataloff:

*Un impulso de comunicación se genera en la corteza motriz del cerebro.*

*El impulso estimula el mecanismo de la respiración haciendo que el aire entre y salga del cuerpo.*

*Al salir, el aire hace contacto con las cuerdas o pliegues vocales creando oscilaciones.*

*Las oscilaciones producen frecuencias o vibraciones.*

*Las frecuencias o vibraciones son amplificadas por los resonadores.*

*El sonido que resulta es articulado por los labios y la lengua en palabras que comunican el mensaje a un interlocutor. (GUZMÁN, 2010, p. 21)*

Al tomar como punto de partida las contribuciones de Kristin Linklater hacemos propia toda su propuesta de organización de mente-cuerpo-emociones y voz que desarrolla en sus ricas rutinas y que están sin duda en la base de todo tipo de relajación-tensión necesaria para la emisión vocal natural de cualquier tipo. En el desarrollo de los aspectos que analizaremos veremos como el trabajo propuesto por Linklater es una codición sine e que no para el desarrollo de una voz sana y expresiva tanto en el actor como en el cantante. Como la voz hablada no es lo mismo que la cantada, ya que en la misma hay que sostener el tono, como dice la misma Linklater, nuestra propuesta empieza trabajando con imágenes y sensaciones para experimentar el “lugar” del tono como punto de partida. Proponemos que a partir de la experimentación de ese tono se construye la conexión con el aliento-columna de aire y el appoggio y soporte muscular de la misma. Cabe mencionar que

---

<sup>6</sup> Le agradecemos profundamente al autor de esta versión en español del libro original de Linklater por proveernos de una copia del mismo.

el recorrido metodológico que sugerimos tiene en cuenta la optimización entre la salida del aire y la fonación, es decir la coordinación y control de la presión del aire (la espiración de la columna de aire como se la prefiere llamar) y la fonación de las cuerdas vocales. No nos interesa concentrarnos en esta cuestión ya que el cantante no puede observar el proceso de fonación y manipularlo como si ejercitara su cuerpo. Este proceso sucede en forma balanceada, cuando se exploran y vivencian los caminos que propondremos. Más aún, estos caminos, trascienden lo meramente mecánico, pues generan las condiciones para la manifestación de eso que es imponderable en la voz, ese misterio vocal. El resultado es que cada cantante manifestará el propio, único e irreproducible.

### **La resonancia alta: el “lugar” del tono etérico**

Varias escuelas de canto hablan de la importancia de la resonancia alta localizada en la región nasofaringe. más precisamente en su región anterior. Es sabido que si localizamos esa sensación de vibración sonora en esa región conseguimos un sonido con mucho menos esfuerzo muscular, obtenemos una sensación de fluctuación sonora. Pero para conseguir una ejecución equilibrada entre fonación y flujo expiratorio o apoyo del aire a través de esta imagen, hay muchas consideraciones sutiles y detalladas que deben ser transmitidas al cantante para que la vivencia sea experimentada correctamente:

Primera consideración: Para vivenciar esta sensación el ejercicio debe ser ejecutado en primer lugar con la *boca chiusa (boca cerrada)* o en el nivel más leve posible para que no haya compensación con ningún músculo constrictor de la ejecución de la boca chiusa permite comprender y vivenciar lo que llamamos “onset” suave o ataque suave, es decir el inicio de la fonación cuando el flujo del aire encuentra las cuerdas que se cierran en el momento exacto. El onset equilibrado optimiza la fonación, disminuye el esfuerzo muscular compensatorio y permite un aumento del tiempo de espiración, aumentando el control del aire que sale.

Segunda consideración: Es preciso enfatizar al cantante que todas las notas vocalizadas con la *boca chiusa* deben ser emitidas en el mismo punto vibratorio, todas las notas deben ser sentidas como si tuviesen el mismo peso, tamaño y densidad, no

importando si se vocaliza en forma descendiente o ascendiente, o en stacatto. Esto es muy importante para que desarrolle el concepto de ligado y también se entrene a la mente y al cuerpo para ir equilibrando los diferentes registros vocales. Este tipo de ejercicio es clave para el entrenamiento vocal se use o no la voz para el canto lírico o el popular porque induce a una organización equilibrada del flujo del aire, en el inicio de la fonación y en la educación de las cuerdas vocales, generando una fonación equilibrada sin necesidad de reflejos compensatorios. Los ejercicios de *boca chiusa* deben hacerse en todo tipo de vocalización, con escalas cromáticas e intervalos, respetando los conceptos desarrollados.

Tercera consideración: luego de hacer el entrenamiento en el dominio de estas sensaciones se hacen los ejercicios de *boca aperta* (*boca abierta*). La vocal ideal para encontrar la sensación que experimentamos con la boca chiusa es la I del francés que es una mezcla de I y de U (se pone la boca para producir una U y se emite la I). Esta vocal I es una vocal concentrada que da una clara sensación de frontalidad, brillo y resonancia. La combinación con la U tiene la función de bajar la laringe al mismo tiempo que dirige las vibraciones sonoras fuera de la boca por un orificio pequeño (*embouchure*), manteniendo la conducción del aire sin esparcirlo y perder el foco. En los ejercicios de *boca aperta*, se deben aplicar las mismas sensaciones aprendidas en la *boca chiusa*, las sensaciones de las vibraciones sonoras, deben ser localizadas en la zona nasofaríngea, encima de la boca, a esto los italianos llaman cantar *sul fiatto* (sobre el aliento), encima de la salida del aire por la boca. Esto es conocida por los profesores italianos de voz como cantar *sulle labra* (en los labios) y al proyectar la vocal hacia ese punto imaginario se dice de cantar *davanti* (adelante)

La conducción del sonido debe tener las mismas sensaciones que en la boca chiusa, con todas las notas en el mismo lugar, el mismo tamaño y de la misma densidad. No debe haber saltos entre las notas, ni distancia, sólo el flujo del aire, que tenga siempre la misma espesura sonora. Cuando trabajamos con la *boca aperta*, lo que va a variar es el lugar donde sentimos la vibración sonora, habrá más espacio por la apertura de la boca, bajando la mandíbula, el levantamiento del paladar blando y el lugar horizontal de la lengua, todo para dar paso al aire que pasará con mayor velocidad y presión, a medida que se emiten notas más agudas.

Cuarta consideración: después que tenemos la vocal I-U bien colocada, volvemos la atención al hecho de que esta vocal es redonda (cubierta). De ahí en más, todas las vocales deben ser traídas en el mismo lugar en la misma sensación redonda. Cuando se canta en boca abierta debemos trabajar con el concepto de vocales pequeñas. Todas encajadas una dentro de otra. A esto se llama mantener una sensación de cordón sonoro (*fiatto* de la voz en el cordón de la voz). Desarrollar este control es clave para mantener una conducción de aire constante y desarrolla el sentido de *legatto* en la voz.

Quinta consideración: Una vez trabajadas todas las vocales en el lugar de alta resonancia se puede recién introducir las consonantes en ese mismo lugar y luego las palabras. De alguno modo el espacio en el que las producimos está abierto por la vocal.

Sexta consideración: Al ubicar las vocales, consonantes y palabras en ese lugar pequeño de alta resonancia logramos ejercitar el ataque equilibrado suave y el cordón sonoro, los dos ayudan a crear con la ejercitación un equilibrio en todas las partes de la voz, logrando que cada una de ellas tenga un balance equilibrado entre oscuridad y brillantez. Los pasajes de la voz dejan de ser bruscos o quebrados, se suavizan y se hacen imperceptibles. La voz se hace homogénea.

En este punto nos gustaría enfatizar que toda la ejercitación de la resonancia nasal alta realizada con estas consideraciones es crucial no sólo por los motivos relacionados con la fonación balanceada sino porque se manifiesta una voz plena de expresividad y espiritualidad. Querríamos proponer algunas explicaciones al respecto conectando distintos saberes, que aunque quizás tengan diferentes orígenes conciben al ser humano como un todo físico-energético-espiritual.

*El tono es una realidad espiritual, que viene tanto de afuera como de adentro del cantante. El punto de contacto es un punto imaginario donde el afuera y el adentro del tono se encuentran. Éste es el embouchure (refiriéndose a algo similar a la boquilla del trompetista) del cantante (...) cuando uno habla en la vocal en un registro determinado, las fuerzas vitales (fuerzas etéricas) activan (lo físico) músculos y los ponen en movimiento.*

*El impulso de cantar no se origina en los músculos; más bien los músculos siguen el impulso (traducción nuestra). (DEIGHTON; PALERMO; WINTER, 1991, p. 26).*

Aunque esta perspectiva quizás parezca un poco esotérica, es muy apropiada para nuestra propuesta de resonancia alta. En realidad el trabajo de resonancia alta ayuda a encontrar ese punto de contacto y manifestar ese tono. Nos atreveríamos a decir que ese lugar de resonancia alta genera el tono por sí misma. Steiner agrega que el ataque que sería el comienzo del tono es crucial. El cantante debe encontrar el punto de contacto con el comienzo del tono. La clave está en esa misma producción de la vocal con alta resonancia por encima de la boca. Steiner nos habla de la “embouchure” del cantante que desde la vocal, crea la palabra y de ahí el tono:

*El cuadro mental o apertura de la mitad del labio inferior debe presentarse al cantante, y la palabra debe ser entonada en este punto imaginario (...) la palabra debe ser pequeña y altamente concentrada, porque no puede crecer si es muy grande al comienzo(...)<sup>7</sup> ( DEIGHTON; PALERMO; WINTER, 1991, p. 26).*

Para Steiner, como para nosotras, la clave está en la emisión de la vocal, sostenida por la respiración:

*La vocal es parte de la palabra que crea el tono. Se le debe mostrar a los estudiantes que la instancia final de la vocal es la RESPIRACIÓN, controlada por la imaginaria embouchure, no físicamente por los labios, sin con la preparación para el nacimiento del tono” (DEIGHTON; PALERMO; WINTER, 1991, p. 28)*

Y cuando Steiner se refiere la vocal clave, nos habla de la I, que luego tiene que estar presente en todas las vocales :

*Por lo tanto, todas las vocales deben contener el pensamiento de la I (del inglés EE no E) entonces la focalización en la resonancia I debe ser el punto central y el meollo de cada vocal. Esta resonancia en la I eleva la voz hacia lo celestial, dándole su cualidad luminosa. La I debe vivenciarse en cada palabra que es cantada y elevada a los resonadores de la cabeza. (DEIGHTON; PALERMO; WINTER, 1991, p. 26)*

Creemos que es posible integrar la posición espiritualista del tono de Steiner al concepto de centros energéticos del cuerpo originado en la concepción oriental del ser humano. La emisión de vocales con alta resonancia que da lugar al tono toca dos centros energéticos cruciales del cuerpo: el Ajna Chakra o centro frontal (llamado también tercer ojo) y el Sahasrara Chakra o centro coronario, ubicado en la coronilla de la cabeza. Ambos centros corresponden respectivamente a la intuición, la inspiración, el pensamiento creativo y la conexión con lo espiritual. A los caminos ya sugeridos para vivenciar la resonancia alta, agregamos uno más. Una manera de encontrar el tono es apuntando la sensación al centro de la frente. Si hacemos el ejercicio de boca chiosa o aperta y dirigimos la columna de aire a esa zona frontal, sentiremos que hay como un hueco o espacio en la frente y que vibrando ahí masajeamos el centro energético del tercer ojo y nos conectamos inmediatamente al de la coronilla.

Por el momento dejaremos este punto abierto, ya que esto es meramente un esbozo, sólo queremos proponer que la vivencia de la resonancia alta y de la vocal en esa resonancia abre de por sí ese tono del que habla Steiner y la voz adquiere una brillantez, expresividad y espiritualidad únicas.

Las implicancias de esta conexión adquieren más sentido cuando pasamos a los otros dos elementos que se involucran simultáneamente al emitir las vocales y las palabras con alta resonancia: la respiración y el appoggio muscular. No es fácil hablar de uno sin el otro.

**Los sostenedores del tono: el aire y el appoggio muscular**

<sup>7</sup> Traducción nuestra

Tanto en la voz hablada, y más aún en la cantada, el aire que entra y sale del cuerpo es la clave para la producción del sonido. El aire se transforma en un río de sensaciones-vibraciones que produce la voz y diversos músculos, los diafragmáticos, intercostales y abdominales se involucran en el proceso. En la voz cantada, al emitir-encontrar el tono con alta resonancia, la columna de aire es como el chorro de agua que lo sostiene. Antes de desarrollar esto, queremos proponer que las rutinas de Kristin Linklater destinadas a la generar una voz natural y espontánea en el actor, son de suma utilidad para el cantante. Veremos que rompen con las tensiones musculares innecesarias, creadas por bloqueos y hábitos, tanto en la respiración como el involucramiento muscular y restauran el vínculo directo entre impulsos sentipensantes -cuerpo y emociones. Desarrollemos algunos de los aspectos de Linklater que consideramos importantes para los cantantes:

\* Trabajo en el piso con todo el peso de la gravedad en el esqueleto, para percibir “el ritmo natural e involuntario de la respiración” y liberar las tensiones. De este modo se toma conciencia del proceso involuntario por el cual el cuerpo permite que el aire entre y luego salga y se pausa ese proceso. De este modo no sólo se restituye el ritmo involuntario respiratorio sino que se calma la mente con esa conciencia de respiraciones muy pequeñas e internas. Se entra en un estado meditativo. La percepción y observación del momento en que la inspiración termina y comienza la expiración es crucial para el cantante, para experimentar, vivenciar en su expresión más mínima y simple el onset o ataque suave del cual hemos hablado como punto de partida para producir la vocal con resonancia alta.

\* De la identificación del ritmo natural e involuntario de la respiración a la inducción de un suspiro de alivio pasamos en su propuesta a la búsqueda profunda con la imaginación de un centro de comunicación en el piso pélvico y el centro del diafragma desde donde emitimos un suspiro de alivio con un sonido neutral primario. El centro del diafragma incluye otro de los centros energéticos vitales, el plexo solar, también llamado Manipura Chakra que se relaciona con lo emotivo- sensaciones de tristeza, alegría, ira, dolor etc. La conexión con ese centro energético es clave por ser una puerta emotiva fundamental y también por incorporar al músculo de ese centro y activarlo como lugar central de appoggio.

\* Los ejercicios del tacto de la voz con la imagen del lago-el gran titiritero y muchos otros que buscan sentir la fuente del sonido en el piso pélvico-sacro son excelentes para relajar el abdomen, y conectar el impulso sentipensante y la respiración a todos los músculos involucrados, incorporando otra conexión: el acceso a otros dos centros energéticos que son puertas cruciales de nuestra animalidad: el Muladhara Chakra y el Swadishthana Chakra de la zona pélvica y sacra, puertas todo lo animal, instintivo, primario. Este último chacra es la puerta de la llamada Kundalini considerada en la yoga como una corriente energética como fuego, representada por la serpiente, que transporta los instintos más primarios, instintivos y los conecta con el Chakra de la coronilla, de la iluminación. ¿Será ésta la “sangre” de la que nos habla Lorca?.

La síntesis de esta integración mental-muscular -nerviosa-respiratoria y energética se resume en las palabras de Linklater cuando explica:

*Los músculos abdominales internos, incluyendo la crura, están conectados al plexo sacral y transmiten mensaje de instinto, intuición y creatividad de la mente al cuerpo y a la voz. El diafragma, conectado al plexo solar, transmite mensajes emocionales de la mente al cuerpo y la voz. Los músculos intercostales conectados más directamente a los pulmones, proveen capacidad y energía para responder a necesidades más grandes de los instintos y las emociones. (GUZMÁN, 2010, p. 98)*

Ahora bien, en el acto de cantar se necesita sostener esa columna de aire y la clave está en la expiración controlada por esa serie de músculos interconectados con los centros energéticos. En nuestra aproximación a los sostenes del tono sugerimos realizar el trabajo de piso propuesto por Linklater y posteriormente hacer tomar conciencia al cantante de la necesidad de expirar aplicando una presión constante en los músculos abdominales internos, con el abdomen relajado, a medida que cantamos notas más agudas o frases más largas, no debemos colapsar, sino continuar abriendo el cuerpo. Los músculos abdominales internos se transforman en una especie de corset sobre el que nos apoyamos y el

“espacio interno o canal” permanece siempre abierto. Trayendo nuevamente a Steiner, a la pregunta sobre como se provee correctamente de aire al tono, responde:

*Al mismo tiempo que las palabras son entonadas en el punto imaginario del labio inferior (embouchure), la respiración va saliendo con la exhalación controlada, usando solamente la cantidad de aire que se necesita para sostener y desarrollar el tono. La palabra juega en la cima de la corriente de aire como una bola en un chorro de agua. si el soporte es poco la bola cae y si es demasiado se sale del lugar. El tono es sostenido por la respiración como una persona es sostenida por el piso debajo de sus pies. El piso no es la persona, y la respiración no es el tono, sino el sostenedor del mismo. (DEIGHTON; PALERMO; WINTER, 1991, pp. 37-38)*

“espacio interno o canal” permanece siempre abierto. Trayendo nuevamente a Steiner, a la pregunta sobre como se provee correctamente de aire al tono, responde:

Demás está decir que el canal del sonido debe estar abierto y relajado para que la columna de aire se apoye en el plexo solar y los músculos abdominales y puedan sostener las vocales y las palabras en la zona de resonancia alta, dando lugar al tono etérico. Al respecto Linklater ofrece extensivas rutinas de gran utilidad para abrir el canal: aflojar la mandíbula, relajar la lengua y expandir el paladar blando.

Hemos recorrido el camino desde la producción de la resonancia alta hasta el soporte de la misma por la musculatura abdominal a través de la expiración controlada. Hemos propuesto siguiendo a Steiner que la resonancia alta es el lugar del tono etérico, la voz se vincula con los chakras superiores. Simultáneamente, el sostén de esa resonancia alta también abre el camino del tono de Steiner porque vincula el tono a los chakras inferiores y el vehículo es el aire. Entonces desde la resonancia alta, todos los centros energéticos se alinean desde lo instintivo-emotivo hasta lo divino.

Nos queda agregar un elemento más para comprender la dimensión vital y espiritual de la respiración y por ende su rol clave en la expresividad de la voz. El aire visto desde la filosofía oriental es Prana, la vida misma. En el Upanishad, los libros sagrados hinduístas del siglo VII AC, la respiración nutre simultáneamente todas las energías espirituales y sexuales. Linklater, retoma esta perspectiva de la respiración y nos explica :

*Cuando le prestamos atención a nuestra respiración entra más oxígeno al flujo sanguíneo y se estimula la circulación, despertando procesos glandulares y celulares. La unión mente-cuerpo que constituye el sistema nervioso central se beneficia de un proceso respiratorio más eficiente la que nos hace sentir más alerta, más sensible a los estímulos y aún, aparecer, más inteligentes (...) cuando suspiramos profundamente y buscamos liberar una sensación genuina de alivio con algo parecido a la gratitud, nuestra mente empieza a penetrar los bajos fondos, no solo del suelo pélvico, sino también de nuestra psiquis. Recordemos que originalmente la palabra “psiquis” significaba aire y sangre (...) Cuando el aire llega profundamente al cuerpo-a la sangre y al alma-despierta las partes del sistema nervioso central que guardan las memorias. (GUZMÁN, 2010, p. 185).*

La respiración como vehículo de la voz transporta de por sí toda nuestra expresividad más profunda y el tono etérico se manifiesta. En la propuesta de Steiner:

*La respiración no es meramente un proceso físico. A través de ella, los seres espirituales entran dentro nuestro y hacen su trabajo. En su libro “In the Human Being” (En el ser humano), Steiner puntualiza: Los procesos materiales son al mismo tiempo procesos espirituales. Nosotros respiramos. En la respiración tomamos oxígeno. Pero NO sólo tomamos oxígeno porque la respiración está regida por el mismo proceso que la atmósfera*



en el mundo exterior, somos sujetos al ritmo de todo el universo. Entonces, por medio del ritmo de nuestro organismo también establecemos una cierta relación con el medio ambiente. No respiramos solamente oxígeno, pues lo espiritual está en la respiración oxigenada. Los procesos materiales son la expresión de los espirituales. (...) Cuando inhalamos, tomamos las fuerzas creativas del cosmos- esas fuerzas nacen en nosotros mismos cuando respiramos. El proceso afecta tanto el sistema nervioso y la sangre y conecta los órganos físicos con el mundo espiritual. La respiración es la gracia dada a nosotros por el cosmos. Es la respiración de la vida (DEIGHTON; PALERMO; WINTER, 1991, p. 32).

### “¡Bienvenido Duende!”

Sólo queda proponer experimentar lo desarrollado. Las palabras huelgan y por ende resta vivir con el propio cuerpo y voz el camino que proponemos. Cuando experimenten con paciencia, presencia y dedicación amorosa los caminos sugeridos descubrirán la infinitud de nuestra capacidad expresiva: sangre, músculos, aire, nervios estarán al servicio de la emoción y el espíritu. No sólo daremos la bienvenida al duende en nuestro interior sino que todos los duendes que habitan el corazón de todas las personas se reconocerán en nuestras voces y estarán agradecidos. Somos uno con lo que expresa Lorca tan poéticamente:

*En toda Andalucía, roca de Jaén o caracola de Cádiz, la gente habla constantemente del duende y lo descubre en cuanto sale con instinto eficaz. El maravilloso cantaor El Lebrijano, creador de la*

*duende no hay quien pueda conmigo”; la vieja bailarina gitana La Malena exclamó un día oyendo tocar a Brailowsky un fragmento de Bach: “¡Olé! ¡Eso tiene duende!”, y estuvo aburrida con Gluck y con Brahms y con Darius Milhaud. Y Manuel Torre, el hombre de mayor cultura en la sangre que he conocido, dijo,*

*escuchando al propio Falla su Nocturno del Generalife, esta espléndida frase: “Todo lo que tiene sonidos negros tiene duende.” Y no hay verdad más grande. Estos sonidos negros son el misterio, las raíces que se clavan en el limo que todos conocemos, que todos ignoramos, pero de donde nos llega lo que es sustancial en el arte. Sonidos negros dijo el hombre popular de España y coincidió con Goethe, que hace la definición del duende al hablar de Paganini, diciendo: “Poder misterioso que todos sienten y que ningún filósofo explica. (LORCA, 1984, p. 2).*

## REFERÊNCIAS

- DEIGHTON, Hilda; PALERMO, Gina; WINTER, Dina Soresi. *Singing and the Etheric Tone: Garcia Ricardo's Approach to Singing Based in her work with Rudolf Steiner*. New York: Antroposophic Press, 1991.
- GUZMÁN, Antonio Ocampo. *La Libertad en la voz natural: el método Linklater*. México: UNAM, 2010.
- LORCA, Federico García, "Juego y Teoría del Duende". In MAURES, Christofer. *Conferencias*. Madrid: Alianza Editorial (Versión virtual en pdf online <http://biblioteca.org.ar/libros/1888.pdf>)
- TORRES, Cayetano Aranda. "El duende: Una aportación de Lorca a la estética contemporánea". In. *Actas del V Congreso Internacional de la Asociación Europea de Profesores de Español*, Centro Virtual Cervantes, 2000. Disponible em: [http://cvc.cervantes.es/ensenanza/biblioteca\\_ele/aepe/pdf/congreso\\_35/congreso\\_35\\_13.pdf](http://cvc.cervantes.es/ensenanza/biblioteca_ele/aepe/pdf/congreso_35/congreso_35_13.pdf)



## **ABSTRACT**

A vuelo de pájaro hay un hábito en el canto popular, al menos en la Argentina, de restarle importancia a la técnica vocal y pensar que el canto popular cuanto más alejado del entrenamiento, más auténtico es. Sin embargo, tarde o temprano los cantantes de música popular tienen que recurrir al entrenamiento vocal. En la mayoría de los casos, al menos en aquellos cantantes cuyas voces llaman la atención, el entrenamiento proviene del canto lírico. Proponemos aquí una serie de prácticas para el entrenamiento vocal que en sí mismas nos conecten con nuestra verdad, y nos permitan acceder a una voz natural, rica, expresiva, además de sana.

## **KEYWORDS**

Canto popular. Técnica vocal. Canto lírico.