



TRANSFORMA TU VOZ

www.aardem.com

info@aardem.com

 813 057 0757



@aardem



AARDEM



AARDEM

INTRODUCCIÓN

¡Bienvenido y felicidades por darte la oportunidad de mejorar y crecer en tu camino vocal! Este curso de canto está diseñado para llevar tu técnica al siguiente nivel, ayudándote a controlar y desarrollar tu respiración, ser consciente de cada sensación mientras cantas y sacar el mejor sonido de tu voz. A través de ejercicios específicos para la voz y la respiración, descubrirás cómo lograr un mayor control, proyección y claridad en tu interpretación. Te aseguramos que, al finalizar este curso, notarás grandes avances en tu técnica y confianza. ¡Estamos emocionados de acompañarte en este viaje musical!

El canto es una habilidad inherente al ser humano, utilizada desde tiempos antiguos como expresión cultural y ritual.



A lo largo de la historia, ha evolucionado desde los cantos gregorianos en la liturgia medieval hasta convertirse, durante el romanticismo, en un medio para expresar emociones humanas. Hoy en día, el canto es tanto una forma de arte como una actividad recreativa o profesional.



Ante esta diversidad de usos, surgen preguntas clave para quienes desean mejorar su técnica vocal: **¿Cómo respiro correctamente al cantar? ¿Por qué me fatigo? ¿Qué sensaciones debo sentir al cantar?** Este curso busca responder a estas preguntas, abarcando aspectos fisiológicos, técnicos y teatrales del canto. Iniciaremos por la respiración, exploraremos las sensaciones físicas que acompañan el canto y finalizaremos con el control consciente del aire en el cuerpo.

RESPIRACIÓN (CAPITULO 1)

1.1 ¿RESPIRAMOS IGUAL QUE LOS DEMÁS?

La respiración, un proceso involuntario vital, adquiere una nueva dimensión para los cantantes, quienes deben controlar el aire para producir un sonido óptimo. Mientras que para una persona común la respiración no requiere atención consciente, un cantante debe enfocarse en cómo el aire alimenta las cuerdas vocales.

1.2 NOSOTROS CONTROLAMOS EL AIRE

Un cantante no puede permitirse no pensar en su respiración. La capacidad pulmonar promedio es de 5.8 litros de aire, lo que permite una mayor eficiencia en el canto si se ejercita adecuadamente. La premisa es clara: nosotros controlamos el aire, no al revés.

1.3 EJERCICIOS RESPIRATORIOS

Seguro hasta este punto ya te estás preguntando, bueno ¿Cómo entonces le hago para poner en condición mis pulmones? La respuesta es sencilla, llenarlos hasta el extremo y vaciarlos hasta el extremo una y otra vez, como un ejercicio de gimnasio que divides en series de repeticiones determinadas. Sin embargo estos ejercicios también obedecen ciertos parámetros que debemos observar:

Academia artística de música

🎵 Delante de un espejo observa tu respiración al tomar aire y sacarlo normalmente, sin pensar en que vas a cantar poniendo particular atención visual en estomago, hombros y cuello. ¿Alguno de estos se mueve de manera exagerada? O por el contrario ¿No se mueve nada?

🎵 Repitiendo el ejercicio anterior ahora vamos a obedecer la regla de respirar profundamente frente al espejo ya sea por nariz o boca, e igualmente vamos a observar estomago, hombros y cuello. Esta vez nos preguntaremos ¿Algo de mueve distinto? ¿Siguen presentándose movimientos exagerados? O por el contrario ¿Nó se mueve nada?

🎵 Añadiremos al ejercicio anterior de respiración profunda, sacar el aire como soplarle a un pastel, de manera suave pero constante hasta quedarnos sin nada de aire, e igualmente observaremos las mismas partes del cuerpo y responderemos la mismas preguntas.

Estos mismos ejercicios los repetiremos añadiendo las siguientes reglas:

- Respirar profundo hasta llenar en su totalidad los pulmones al borde de sentir que el cuerpo ya requiere exhalar.
- No levantar hombros ni pecho de manera antinatural y exagerada.
- No generar tensión en las clavículas
- Respiraremos profundo pero de manera silenciosa sin el típico “ih” que se escucha cuando respiramos profundamente.
- El estomago se tiene que salir
- Sacar todo el aire del cuerpo hasta que no nos quede nada de aire dentro de los pulmones.

La respiración de un cantante debe de ser en un inicio meramente mecánica, eso ¿Qué significa? Que debemos de forzar en un inicio la entrada y salida del aire, para hacerlo de una manera consciente y estandarizada para que después de repetirlo se transforme en algo automático.

Ahora bien ¿Dónde se pone en práctica lo anterior? Cada vez que tengas el tiempo adecúa el circuito anterior a tu rutina diaria como un ejercicio corto que no te va a llevar mas de 5 minutos, diarios. Además de ello también lo puedes poner en práctica en tus clases individuales de canto cuando vocalices, aprovechando para respirar de manera sistematizada entre cada uno de los acordes que tu profesor da al cambiar de tono los ejercicios. Si notas que no estás teniendo tiempo suficiente de respirar pídele a tu maestro de canto que te dé tiempo de respirar entre cada cambio de tono para que puedas ejecutar tu respiración en cada vocalización de manera adecuada. Sin embargo para mí, la manera mas rápida y sencilla de incrementar la capacidad y eficiencia pulmonar es trabajando en casa frente al espejo.

Para reforzar esta sección, puedes apoyarte de los cuatro ejercicios exclusivos para ti grabados en vídeo.

1.4 HERRAMIENTAS EXTERNAS

Dispositivos como el inspirómetro o el doctor vox pueden complementar los ejercicios de respiración, pero no deben ser una dependencia. El objetivo final es que el control del aire se vuelva automático con la práctica diaria.



Inspirómetro



Doctor vox

¿CÓMO ME SIENTO AL CANTAR? (CAPITULO 2)

2.1 SI LA TROMPETA ES EL INSTRUMENTO DEL TROMPETISTA, ¿CUÁL ES EL INSTRUMENTO DEL CANTANTE?

Si te pregunto cuál es el instrumento de un flautista o de un pianista, las respuestas parecen obvias, ¿verdad? Pero, ahora te hago la pregunta clave: **¿Cuál es el instrumento de un cantante?** Este cuestionamiento es fundamental para comenzar a entender nuestro propio canto. Pero, ¿por qué es importante entender esto? Lo explicaremos con un ejemplo sencillo.

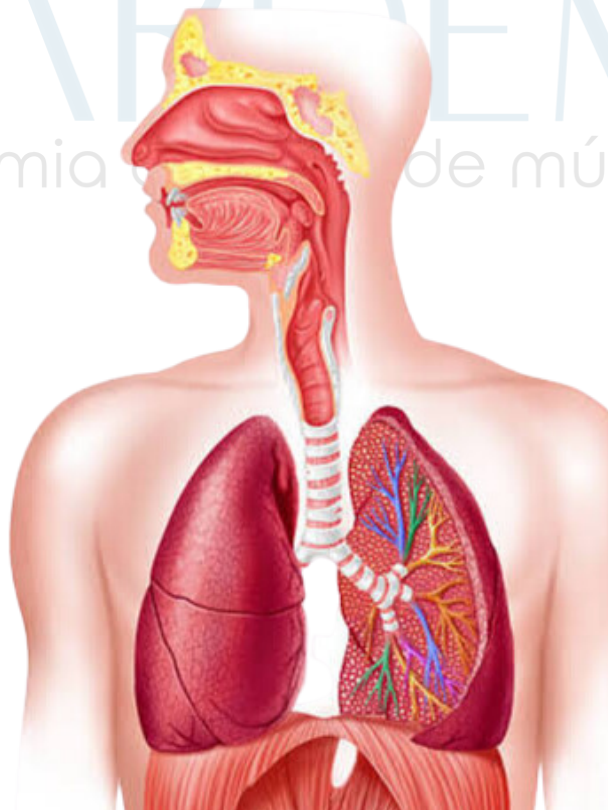


Cada vez que alguien empieza a estudiar un instrumento, su maestro, o en una clase teórica, le enseñan las partes del instrumento y cómo se llaman. Esto es esencial para conocer mejor su propio instrumento y poder comunicar cualquier problema que surja.

Un ejemplo real: si un trompetista deja caer su trompeta y se daña la parte del frente que parece un plato donde sale el sonido, no podrá simplemente decir que algo se rompió. Necesita saber que esa parte se llama "pabellón". Así, cuando le diga al laudero que se dañó el pabellón, podrá recibir una respuesta precisa sobre qué hacer y cuánto costará la reparación. Conocer las partes del instrumento es básico.

¿Y cómo se aplica esto al cantante? Al igual que los instrumentos, el cantante también puede sufrir daños, ya sea por una enfermedad o por esfuerzo excesivo que cause inflamación en la garganta. Sin embargo, la garganta es solo una parte del cuerpo del cantante, como el pabellón es solo una parte de la trompeta. Entonces, ¿Cuál es el instrumento del cantante? ¿La garganta? ¿El cuello? ¿Los pulmones? ¿Las cuerdas vocales? La respuesta es sencilla:

El instrumento del cantante es el cuerpo.



2.2 EL CUERPO DEL CANTANTE Y SUS SENSACIONES PERSONALES

El cuerpo es el instrumento del cantante porque de él nace el sonido. Además, al cantar usamos el habla y los movimientos corporales, involucrando todo el cuerpo simultáneamente. Así, justificamos que el cuerpo entero es nuestro instrumento.

Cuando empezamos a cantar, partimos de lo que aprendemos de manera autodidacta. Sin embargo, solo el cantante sabe el esfuerzo físico que implica su actividad. Algunos profesionales consideran que el canto es perfecto cuando requiere un gran esfuerzo, pero el público lo percibe como algo fácil y bello. No obstante, muchos cantantes visitan a su maestro de canto cuando sienten que algo no anda bien o cuando no logran aguantar lo que antes sí podían cantar. Esto puede deberse a dos factores clave:

CAMBIOS FISIOLÓGICOS:

Es común escuchar la frase “antes cantaba muy bien, pero crecí y ya no puedo hacerlo igual”. El cuerpo, como instrumento, cambia y crece, lo que significa que nuestras necesidades vocales también cambian. Estos cambios son más evidentes durante la adolescencia y la adultez temprana. En las mujeres, las cuerdas vocales comienzan un proceso de adelgazamiento, por eso la voz se hace mas aguda; este proceso se estabiliza a aproximadamente a los 18 años. Mientras que en los hombres ocurre lo contrario, la cuerda comienza a engrosar desde los 14 años y termina de hacerlo hasta aproximadamente los 21 años. Si experimentas cambios en tu voz, no es que hayas olvidado cómo cantar, sino que tu instrumento ha cambiado y necesitas adaptarte. Además, la juventud permite a los cantantes realizar proezas vocales que serán más difíciles de mantener sin técnica a medida que envejecen.



Las cuerdas vocales jóvenes son más flexibles y regeneran más rápido, lo que nos hace sentir casi invencibles al cantar. No te frustres si experimentas cambios; estar en este curso ya es un buen paso para mejorar tu situación vocal, entendiendo lo que sucede con tu cuerpo cuando cantas.

FALTA DE TÉCNICA VOCAL:

Los cambios físicos como el engrosamiento o la calcificación de las cuerdas vocales, normales con la edad, requieren que reafirmemos ciertos conocimientos básicos. Una buena técnica no implica saberlo todo, sino conocer bien nuestro instrumento interno, que no podemos ver. Con el tiempo, vamos integrando la técnica a nuestras sensaciones personales.



Un ejemplo: Luis Miguel no necesita la misma cantidad de aire que Miguel Bosé para cantar. Si tienes una voz grave, probablemente tus cuerdas vocales sean más gruesas y necesites más aire que alguien con una voz aguda y cuerdas más delgadas. Esto significa que tu cuerpo necesitará más aire para iniciar el proceso de fonación, generando un sonido mayor. Estos “problemas” pueden identificarse en clases de canto, pero resolverlos requiere tiempo y práctica.

2.3 IDENTIFICANDO LO QUE SIENTO AL CANTAR AHORA MISMO

El canto produce sensaciones particulares que varían de un cantante a otro. Aunque dos cantantes puedan tener una calidad vocal similar, sus técnicas y sensaciones serán diferentes debido a sus características físicas. La voz es como una huella digital: no existen dos iguales. Las sensaciones que te ayudan a cantar pueden ser distintas de las de cualquier otro cantante, lo que refuerza la idea de que no existe una forma absoluta de cantar, sino una búsqueda de sensaciones que conduzcan a la mejor calidad sonora posible.

¿Cómo identifico lo que siento al cantar? Vamos a practicar con unos ejercicios. En un ambiente tranquilo, sin ruidos, canta como lo haces normalmente e identifica lo que sientes en los siguientes puntos de presión en tu cuerpo:

- | | |
|-------------------|---|
| ◦ Cienes: _____ | ◦ Clavículas: _____ |
| ◦ Frente: _____ | ◦ Pecho: _____ |
| ◦ Nariz: _____ | ◦ Boca del estómago: _____ |
| ◦ Labios: _____ | ◦ Abdomen: _____ |
| ◦ Garganta: _____ | ◦ Pelvis: _____ |
| ◦ Hombros: _____ | ◦ Intercostales
(en la espalda): _____ |
| ◦ Cuello: _____ | |

Posibles respuestas: Nada - Presión - Rigidez - Relajación

¿QUÉ DEBEMOS SENTIR AL CANTAR? (CAPÍTULO 3)

3.1 LAS SENSACIONES FIJAS DEL CANTO

Antes de hablar de las sensaciones definidas por largos años de construcción vocal, es muy importante aclarar que, si bien el canto busca sensaciones específicas que a menudo escuchamos de varios profesores, siempre existe la premisa de que cada cantante tendrá sensaciones individuales que harán de su canto algo único. A pesar de esto, hay ciertos elementos que siempre escucharemos mencionar a un profesor o cantante:

La redondez del canto: Esta característica se basa en sentir un espacio en la boca donde las vocales dejan de ser A E I O U y se transforman en algo como una A con boca de O, una E con boca de A, una I con boca de O y la lengua pegada a las muelas superiores, una O con boca de A, y una U con más espacio de lo normal. Así obtenemos vocales "redondas", como si costara articularlas y las pronunciáramos con cierta flojera.

El espacio en la garganta: Esta sensación es una de las más antinaturales del canto, ya que implica sentir un bostezo permanente mientras cantamos para que las cuerdas vocales estén lo más separadas posible. Este recurso se utiliza especialmente en agudos y sobreagudos.

La respiración profunda: Este tipo de respiración puede generar sensaciones nuevas, como sentir mucha presión en el abdomen y la espalda, y al principio puede provocar mareos.

La presión abdominal: Cantar correctamente desarrolla los dos primeros abdominales cerca del diafragma, que a su vez están cerca del estómago. Esto no significa que desarrollarás músculos visibles, pero con el tiempo notarás una respuesta automática de esa zona al ponerse rígida cada vez que cantes, sobre todo cuando te esfuerces mucho.





La relajación por encima de las clavículas: Al mejorar nuestra técnica, nos liberamos poco a poco de la tensión en ciertas partes del cuerpo. Sin embargo, hay zonas que seguirán sintiendo presión mientras cantamos, como los pulmones, la pelvis, el abdomen y, posiblemente, los intercostales. Pero de las clavículas hacia arriba, los hombros y el rostro, debemos proyectar una sensación de facilidad y belleza. Un buen ejemplo es la ópera, donde el cantante mantiene una columna de aire fuerte y tensa, mientras que parece no haber esfuerzo en la parte superior del cuerpo. En el caso de cantantes populares como Shakira (que canta y baila al mismo tiempo), sucede algo similar; a simple vista, parece que cualquiera podría hacerlo.

Academia artística de música



Las sensaciones contradictorias: A veces, cuando cocinamos, intentamos corregir un error como el exceso de picante añadiendo vinagre o leche. Con la técnica vocal sucede algo similar. Algunas sensaciones se contraponen, ya que mientras asimilamos una, ya debemos pensar en la otra. El canto puede verse como un pastel: la respiración es la harina, la afinación son los huevos, y nuestras sensaciones, la mantequilla. Una vez que dominamos la técnica, añadimos el estilo e interpretación. Con el tiempo, las sensaciones dejan de chocar entre sí y convergen, creando una armonía.

LA CEREZA DEL PASTEL EN EL CANTO: LA INTERPRETACIÓN (CAPITULO 4)

Un maestro de interpretación teatral una vez dijo: "El arte es el dominio de una técnica para la expresión humana de sentimientos". Mejorar nuestra técnica y cantar bien tiene un objetivo común: expresar lo que sentimos, comunicar algo a través del canto, interpretar.

Cuando dominamos la técnica vocal, la ponemos en segundo plano, como la base de nuestro "pastel", y lo cubrimos con nuestra interpretación, comunicando una serie de sentimientos al público. Recuerdo una ocasión cuando tenía 21 años: después de un concierto, una señora me agradeció emocionada, diciéndome que la había hecho sentir profundamente feliz. Ese es el poder de la interpretación, de impregnar nuestras sensaciones y sentimientos en lo que cantamos.



La interpretación ya no es solo autodidacta; requiere preparación, tanto musical como teatral. Es fundamental analizar los textos, entender a los personajes y profundizar en las motivaciones del compositor. Un gran ejemplo es Chavela Vargas, quien comprendía profundamente el dolor en las canciones de José Alfredo Jiménez porque compartía su contexto y vivía su tristeza. Así, se convirtió en una excelente intérprete de su obra.

Profundizaremos en el campo de la interpretación más adelante.

UN INSTRUMENTO SIN LLAVES, BOTONES NI TECLAS (CAPITULO 5)

La afinación de un instrumento depende de sus llaves, botones o teclas. Por ejemplo, en flautas modernas, saxofones y clarinetes, las llaves emiten las notas deseadas; en los pianos, las teclas determinan las notas que suenan. Pero, ¿Cómo produce una nota un cantante? El canto no posee llaves, botones ni teclas; la afinación depende del "entrenamiento auditivo".

Esta disciplina se centra en practicar escalas e intervalos musicales para entrenar el oído y así poder interpretar perfectamente una canción. Durante el curso, practicaremos escalas mayores para mejorar gradualmente nuestro oído, aunque este entrenamiento requiere estudio y práctica constante para que el canto alcance una mayor calidad.

