

¡No guardes el aliento! Canta



Niels Graesholm, Dinamarca

Asociación Danesa de Directores de Coral

La Asociación Danesa de Directores de Coros se ha concentrado durante algún tiempo en los problemas de salud relacionados con el canto y en el posible impacto y la responsabilidad de los directores de coro y los instructores de canto en el bienestar de las personas. No solo en nuestra práctica diaria de hacer música con cantantes y coros aficionados o profesionales, sino también en lo que respecta al público en general. En nuestro seminario de octubre de 2020 cubrimos bastantes temas importantes e interesantes:

- desde el aspecto neurológico: ¿qué sucede realmente en nuestro cerebro cuando cantamos? Comparar la actividad en el cerebro de los músicos profesionales durante su actuación con lo que sucede en el cerebro de la gente “corriente” que canta o escucha música
- al canto colectivo y comunitario como parte de nuestra herencia nacional danesa: la historia de éxito de un cancionero azul que vendió 1,4 millones de copias, que ha sido el repertorio central del canto colectivo a distancia en casa y transmitido por la televisión nacional durante la pandemia.



Anne-Mette
Strandgaard

El seminario tuvo lugar durante la pandemia y, por supuesto, todos estuvieron de acuerdo con las rígidas y sustanciales restricciones. Durante el fin de semana de octubre, leímos los periódicos nacionales que publicaban artículos sobre ejemplos de difusión de COVID-19 en los ensayos de coros y conciertos. Y un taller resultó ser incluso más interesante e importante de lo que nadie esperaba, ya que podría dar una pista sobre cómo lidiar con las secuelas tardías del sufrimiento de COVID-19: la cantante y directora Anne-Mette Strandgaard impartiendo un taller sobre su trabajo práctico con pacientes que padecen diferentes tipos de enfermedades pulmonares. Este artículo se basa en su taller y el seguimiento correspondiente y una entrevista con Anne-Mette.

Anne-Mette tiene una licenciatura en canto y dirección coral de la Royal Academy of Music en Aalborg, Dinamarca. Su tesis principal fue sobre el trabajo con pacientes con afecciones pulmonares, y en esto sentó las bases para desarrollar métodos para mejorar la vida de estas personas a través del canto. Desde 2014 ha trabajado con varios grupos de pacientes y colaborado con médicos para monitorear el efecto de su trabajo. Actualmente se encuentra trabajando en un libro sobre el tema, dirigido a pacientes con enfermedades pulmonares, así como a profesores de canto y directores de coro.

Los pacientes con afecciones pulmonares pueden sufrir una serie de enfermedades, algunas de las principales son:

- Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), una enfermedad pulmonar inflamatoria crónica que provoca la obstrucción del flujo de aire de los pulmones.
- Bronquitis crónica: inflamación e irritación de los bronquios que provocan la acumulación de moco.
- Enfisema: una afección pulmonar en la que las paredes internas de los sacos de aire en los pulmones se

debilitan y se rompen creando espacios de aire más grandes en lugar de muchos pequeños y, por lo tanto, causando dificultad para respirar.

- Fibrosis quística: enfermedad hereditaria que implica la producción de moco en los pulmones mucho más espeso y pegajoso de lo habitual.
- Asma: enfermedad inflamatoria de las vías respiratorias de los pulmones que provoca sibilancias, tos y dificultad para respirar.

El objetivo principal de la enseñanza de Anne-Mette es, por supuesto, aumentar la función pulmonar de este grupo de pacientes. Pero también debe abordar los aspectos psicológicos que conlleva el tener problemas respiratorios (ansiedad, vergüenza y culpa) y una serie de problemas físicos que son consecuencia de una enfermedad pulmonar. Como directores de coro e instructores de canto, estamos acostumbrados principalmente a trabajar con personas que están motivadas para cantar y hacer música, casi siempre con el objetivo de la interpretación musical. Pero cuando se trabaja con pacientes que padecen enfermedades pulmonares, un grupo diferente de personas está entrando en nuestro campo; rara vez han tenido alguna inclinación previa por cantar o hacer música, y la razón por la que se acercan no es la música, sino un profundo deseo de tener una vida mejor o incluso para sobrevivir. Y se presentarán diciendo "No puedo cantar, pero he oído que ayuda". A algunos les incomoda cantar, ya que alguna vez les dijeron que desafinaban y arruinaban la música a todos los demás, o simplemente debían sentarse en la parte de atrás del aula durante las lecciones de música sin explicación alguna. En los últimos años la consecuencia psicológica de este tipo de experiencias se ha denominado canto vergonzante o con incomodidad. La ansiedad que pueden sentir algunos pacientes pulmonares probablemente sea conocida por cualquiera que haya practicado esnórquel y se haya sumergido un demasiado profundo, y por un tiempo muy breve temiendo no llegar a la superficie a tiempo. Para los pacientes pulmonares, esta

sensación puede ser permanente: ¿tendrán suficiente oxígeno y cuál es el mínimo de movimiento posible para ahorrar el oxígeno que tienen? Ansiedad hasta el nivel del miedo a morir.

Además de esto, algunos pacientes con EPOC están luchando con una culpa masiva, ya que la EPOC es casi siempre una consecuencia de muchos años de tabaquismo intenso.

En estas circunstancias, el primer objetivo debe ser que todos se sientan seguros y bienvenidos en compañía de iguales. La vergüenza de cantar puede desaparecer si se comprende que todos estamos en esto por la misma razón: pasar un buen rato mientras se enfrenta el desafío de respirar. A algunos les lleva un tiempo dejar ir la vergüenza a través de un cambio lento de enfoque de la calidad de la música y el sonido de la voz, a ser conscientes de controlar los músculos involucrados en la respiración.

Los cantantes deben aprender a controlar los músculos involucrados en la respiración y sentirse seguros al respirar profundamente. Tienden a respirar superficialmente, respiraciones pequeñas y cortas que solo involucran la parte superior del pecho, una especie de respiración de emergencia en la que participan principalmente de los músculos de la espalda, en lugar de usar el diafragma para expandir los pulmones y controlar la respiración.

En la mayoría de los pacientes pulmonares, los bronquios y / o las vías respiratorias están obstruidos por la mucosidad y un instructor debe desarrollar ejercicios para eliminar la mucosidad con el fin de liberar el paso del aire y comenzar a cantar. Una de las formas es usar un dispositivo PEP,- PEP para presión espiratoria positiva- que a menudo se usa en la terapia de limpieza de las vías respiratorias (ACT). Este dispositivo ayuda a que el aire se meta detrás del moco, para mover el moco de los pulmones y las paredes de las vías respiratorias y para mantenerlas abiertas por más tiempo.



Un dispositivo PEP

Anne-Mette utiliza un ejercicio llamado The Skipper, que en realidad es del repertorio ordinario de ejercicios para cantantes. Ha resultado tener un efecto positivo en los pacientes pulmonares creando resistencia y presión desde abajo sobre el moco para aflojarlo y que el cantante pueda toser y movilizarlo:

Siéntese ligeramente inclinado hacia adelante en una silla con las manos en las rodillas y los codos apuntando hacia afuera. Inhala a través de una pajita imaginaria y siente la tensión en el diafragma. Retire la pajita, presione los labios juntos y exhale por los labios tensos como si estuviera tocando una trompeta. Mantenga la tensión el mayor tiempo posible.

Desafortunadamente, la dificultad para respirar y la hiperinflación a menudo van acompañadas de una tensión

corporal masiva, en la espalda, los músculos intercostales, el cuello, la garganta y la cara, que deben tratarse para liberar el cuerpo y la voz para cantar. Anne-Mette dedica bastante tiempo a relajarse y enseña a utilizar las bolas de masaje para el auto entrenamiento en casa.

Controlar la respiración a través del tiempo es esencial! A través de ejercicios y canciones breves, principalmente canciones para niños y canciones con las que todos están familiarizados, y con una técnica de respiración enfocada. Cantar un repertorio familiar es la clave para sentirse cómodo en un campo desconocido.

Anne-Mette introduce “inhalación de bostezos”, una inhalación larga como a través de un bostezo, y “inhalación ahogada”, una respiración rápida y corta como cuando uno se asusta. El punto es extender la exhalación a través del canto para vaciar los pulmones tanto como sea posible y así lograr una inhalación profunda como reflejo, corto o largo. Y para que se sientan seguros de que su cuerpo acudirá al rescate si necesitan oxígeno.

Ejemplo 1: Déjalo ser – The Beatles

Sin respiración: _

*Inhalación de bostezos: **

Inhalación de ahogo: ✕

When I find myself in times of trouble, Mother Mary comes to me _

*Speaking words of wisdom, let it be**

And in my hour of darkness she is standing right in front of me _

*Speaking words of wisdom, let it be**

Let it be, let it be, let it be, let it be ✕

Whisper words of wisdom, let it be ✕

Let it be, let it be, let it be, let it be ✕
Whisper words of wisdom, let it be ✕

La capacidad y función pulmonar a menudo se mide como volumen espiratorio forzado (FEV) y capacidad vital forzada (FVC) durante una prueba respiratoria llamada espirometría. El volumen espiratorio forzado (FEV) mide la cantidad de aire que una persona puede exhalar durante una respiración forzada. La cantidad de aire exhalado puede medirse durante el primer (FEV1), segundo (FEV2) y / o tercer segundo (FEV3) de la respiración forzada. La capacidad vital forzada (FVC) es la cantidad total de aire que puede exhalar después de inhalar lo más profundamente posible.

Para Anne-Mette, el reconocimiento y las reacciones positivas de los participantes han sido muy importantes. Pero el hecho de que un médico jefe y un especialista en pulmones hayan seguido enviándole pacientes es una muestra de confianza. Los resultados del primer semestre, el otoño de 2013 y la primavera de 2014, han demostrado que los valores del FEV1 han mejorado considerablemente. Un cantante que padecía EPOC ha aumentado el FEV1 del 52% al 67%.

Anne-Mette y su grupo de cantantes han dado bastantes conciertos y poco a poco casi todos se sienten cómodos cantando fuera de la sala de ensayo: muchos eventos pequeños, pero también en una importante conferencia de salud y en la exhibición del hospital del futuro en el Centro Utzon en Aalborg.

Actualmente, todas las actividades corales no profesionales en Dinamarca están cerradas debido a la pandemia, también la práctica de canto de Anne-Mettes con pacientes pulmonares, y esto pone a prueba no solo a este grupo de personas sino a toda la comunidad coral danesa. En medio de todo esto, estamos aprendiendo lo importante que es la actividad del canto coral,

no solo como un pasatiempo placentero, sino para el bienestar de miles de personas, social, mental, física y musicalmente. Con los pacientes pulmonares, probablemente se pueda agregar el salvar vidas. Todavía estamos aprendiendo sobre las secuelas tardías de padecer COVID-19, pero es posible que estos ejercicios y actividades también puedan ayudar a estos pacientes a que tengan una mejor recuperación.

En el otoño de 2021, la Asociación Danesa de Directores Corales hará un seguimiento del tema del canto y la salud con talleres sobre el impacto del canto en la enfermedad de Parkinson, un nuevo proyecto iniciado por la Asociación Danesa de Parkinson. En este contexto, el foco sigue estando en la respiración y el bienestar, pero también en el impacto en el habla de este grupo de pacientes.

Traducido del inglés al español por Ariel Vertzman, Argentina