

Hablemos del Método

Ejercicios de precalentamiento

Por Cristian Grases

Antes de analizar la metodología que se aplica al planificar la etapa de precalentamiento, creo que resulta imperioso dedicar algún tiempo a comprender la importancia y las razones que justifican utilizar parte del preciado tiempo de ensayo para precalentar. En su obra *El Libro Completo de Precalentamiento Coral*, Russell Robinson y Jay Althouse ofrecen ocho razones que fundamentan la necesidad de precalentar. Estos son:

1. Los precalentamientos establecen objetivos a focalizar.
2. Los precalentamientos preparan la voz para cantar.
3. Los precalentamientos permiten a los cantantes oírse a sí mismos y unos a otros.
4. Los precalentamientos predisponen físicamente para cantar.
5. Los precalentamientos establecen hábitos apropiados para respirar.
6. Los precalentamientos logran la unificación de las vocales.
7. Los precalentamientos establecen la afinación melódica y rítmica.
8. Los precalentamientos establecen una conexión con la música que será cantada en el ensayo (a lo que yo agregaría que pueden ayudar a resolver tempranamente los desafíos que aparecerán en el repertorio).
9. Querría agregar un noveno: ayudan a crear el espíritu, la atmósfera, y la energía para el ensayo.

Los precalentamientos pueden configurarse de muchas maneras. En mi opinión hay, básicamente, dos niveles estructurales: el primero tiene que ver con el ejercicio mismo, su línea melódica y las combinaciones de sonidos y sílabas que utilizan; y el segundo tiene que ver con el orden en que los ejercicios son presentados dentro del período de precalentamiento. Las combinaciones de estos dos niveles estructurales son innumerables, y cada director tiene sus preferencias con respecto a la organización y la duración del período de precalentamiento. Me gustaría expresar mi posición al respecto:

Actividad #1. Focalizarse: Uno de los momentos más desafiantes del período de ensayo es el comienzo. Es un momento de transición en el que las presiones de nuestras actividades diarias (el estrés, el tránsito, las presiones financieras, evaluaciones académicas, la familia, etc.) deben apartarse de manera de dar lugar a la creación de condiciones apropiadas para hacer música en conjunto. Hay muchas maneras en las que el director puede crear esas condiciones para que sus cantantes realicen esta transición. Siempre me inclino por comenzar con algún tipo de ejercicio físico. Algunos son más activos (por ejemplo un juego de llamada y respuesta, aplaudiendo con ritmos diferentes, o algún ejercicio de coordinación), que ayudan a vigorizar al coro o a concentrarse si estuvieran muy excitados y/o distraídos; y otros ejercicios menos dinámicos (por ejemplo formar un círculo y que cada cantante dé masajes en los hombros a la persona que tiene adelante, mientras cantan notas muy largas en una tesitura cómoda, o algún un ejercicio con ojos cerrados), esto contribuirá a bajar tensiones y a que todos se relajen disponiéndose a cantar. A veces, cuando mi conjunto trabaja sobre una obra que tiene consideraciones de eurítmica (movimiento o percusión sobre el cuerpo), tiendo a introducir

algunas de estas dificultades eurítmicas durante esta primera actividad de precalentamiento. En mi experiencia, la efectividad de los ejercicios depende del estado de ánimo general de los cantantes. No importa lo que haya planeado para esta primera actividad con su coro, el director debe estar alerta y preparado para ajustar esta actividad, que depende de la situación particular del conjunto en ese momento, en ese día.

Actividad #2, Apoyo de la Respiración: Después tiendo a trabajar sobre la técnica de respiración (el apoyo, la colocación, la duración y el control del aire). El objetivo de esta actividad es recordar a los cantantes la correcta técnica de respiración abdominal. Ya sea que el ejercicio de respiración apunte a diferentes articulaciones, duraciones, o utilice consonantes diferentes (como [F], [s], [Z], etc.), en cualquiera de los casos, es importante poner el énfasis en reconectar con la sensación de una respiración correcta con apoyo. En definitiva, es ésta la base para una fonación libre, sana y distendida. Este tipo de ejercicios lo empleo más a menudo con coros de principiantes y de niños. Con los conjuntos que cuentan con mayor preparación, generalmente diseño yo mismo un ejercicio de precalentamiento que superpone las actividades 2 y 3.

Actividad #3, Vibración/Fonación: En este momento los cantantes estarían listos para cantar. Este primer ejercicio cantado debe centrarse en la idea de una fonación sana, basada en una columna de aire con un correcto apoyo abdominal. Generalmente presento ejercicios melódicos con tres claras características: a) líneas descendentes para pasar de la voz de “cabeza” al sonido de “pecho” y evitar el contrario, b) una extensión no mayor de una quinta, lo que implica comenzar en el “sol” (quinto grado de la tonalidad de

do) y desplazando la melodía hasta el “do” (el centro tonal), y C) sin saltos, a veces yendo al extremo de borrar los intervalos para cantar , en esencia, un glissando descendente. Suelo pedir a mis cantantes que se concentren en la respiración abdominal (para lo cual, generalmente, pido que coloquen su mano en el abdomen para monitorearse a sí mismos), y en la vibración de la máscara (a tal efecto, también les pido que coloquen uno o dos dedos sobre sus narices y entre sus ojos). Este ejercicio se va desplazando hacia arriba y hacia abajo dentro de un rango, en una tesitura cómoda para todos los cantantes. Recomiendo utilizar consonantes fricativas y/o nasales como [z], [ʒ], [v], y con boca abierta una [n] y [ŋ]; siendo este último mi favorito, porque provoca automáticamente una posición más baja y relajada de la mandíbula.



Consejo: también puede utilizar un trino labial sencillo en lugar de una consonante

Actividad #4, las Vocales: El próximo objetivo es que el sonido vibrante se abra sobre una vocal. Utilice, para comenzar, cualquiera de las fricativas o consonantes nasales ya mencionadas, y entonces transfórmela en una vocal para conseguir los mejores resultados. Este ejercicio podrá ser ascendente o descendente, e incluir saltos si lo desea. Tiendo a conservar un rango de quinta, pero llevo el ejercicio hacia el agudo o el grave, dentro de la tesitura. Siempre les recuerdo a mis cantantes la importancia de escuchar a las demás cuerdas, para emparejar el color de las vocales. Es una

manera de hacerlos pensar activamente que son parte de un conjunto.



Consejo: Asegúrese de que la nota para la [Z] es la misma que la de la vocal. Esto evitará cualquier portamento y asegurará un comienzo limpio.

Actividad #5, Rango: Este es el momento en el que estiramos las cuerdas vocales. Los ejercicios empleados en este punto deben ser por lo menos de rango de octava (aunque puedan superar este límite si se desea), y deben explorar los límites superior e inferior de todos los cantantes. Les recuerdo a mis cantantes conceptos tales como la modificación de las vocales a través del “pasaje”, cantar sólo vocales en las gamas superiores, y aclarar el sonido en los rangos más bajos.



Consejo: puede utilizar movimientos corporales, como abrir los brazos y/o doblar las rodillas para soltar tensión y librar el sonido.

Actividad #6, la Conexión con el repertorio: En este punto

utilizo un ejercicio especialmente diseñado para introducir una dificultad o un desafío que presentará cualquiera de las canciones que serán ensayadas (es decir cantar una 4ta aumentada, una escala en un modo diferente, un desafío rítmico, un grupo, una articulación particular, idiomas extranjeros, etc.). Esta actividad es opcional, pero muy beneficiosa cuando el conjunto está en las etapas iniciales de aprender una nueva canción.

Actividad #7, el Conjunto: En esta actividad final trabajamos sobre cuestiones que tienen que ver con el canto en conjunto. La cuestión que más me interesa desarrollar es el entrenamiento para que los cantantes puedan cantar un sonido mientras tratan de escuchar e identificar uno distinto, pero también podemos concentrarnos en la unificación del sonido de las vocales, en asuntos de equilibrio, en acordes o progresiones de acordes particulares, en la afinación, o en cualquier otro aspecto del canto grupal. Las actividades 6 y 7 pueden ser intercambiables dependiendo de su plan particular de ensayo.

Algunas consideraciones finales:

1. Puede resultar ventajoso utilizar exactamente los mismos ejercicios en sucesivos ensayos, esto ayudaría a crear correctos hábitos de canto; pero repetirlos en muchos ensayos una y otra vez, puede convertirlos en poco interesantes, y que los cantantes terminen empleando el modo "piloto automático", generando rechazo. Sugeriría siempre utilizar materiales melódicos diferentes que apunten a los mismos aspectos vocales del canto.
2. Si se realizan eficientemente, las siete actividades pueden ser completadas en 6-8 minutos. En mi

experiencia, un período de precalentamiento de más de 10 minutos podría llegar a ser tedioso e ineficaz.

3. Incluya altas dosis de energía, de humor, y de dinamismo dentro del proceso, para crear una atmósfera positiva. De esta manera los cantantes no asociarán el período de precalentamiento con algún tipo de tortura coral.
4. Conecte -en la mayor medida posible- las ideas presentadas en el período de calentamiento con el repertorio en estudio, y subsiguientemente, al ensayar el repertorio, haga referencia a los ejercicios que fueron realizados previamente. De esta manera usted estaría valorizando el precalentamiento como una parte esencial del ensayo.
5. No tenga miedo de ser creativo y convierta esta importante etapa de su ensayo en algo tan divertido, energético, e interactivo como pueda. ¡Diviértase usted, y sus cantantes lo harán también!

Fuentes adicionales a considerar:

- Robinson R. & Jay Althouse. *The Complete Choral Warm-up Book. A Sourcebook for Choral Directors*. Van Nuys: Alfred Publishing, 1995.
- Jordan, James. *Evoking Sound. The Choral Warm-up*. Chicago: GIA Publications, 2005.
- Adams, Charlotte. *Daily Workout for a Beautiful Voice*. DVD. Santa Barbara: Santa Barbara Music Publishing, 1998.
- Ala-Pöllänen, Kari. *The Secrets of the Tapiola Sound*. Tapiola: Tapiola Choir, 2006.
- Johnson, Jeff. *Ready, Set, Sing! Activating the mind, body and voice*. Santa Barbara: Santa Barbara Music Publishing, 2000.
- Frauke Haasemann y James Jordan tienen una serie de publicaciones (libros, tarjetas y material en video) llamada *Group Vocal Technique*, publicada por Hinshaw

Music.

- Sanna Valvanne , creó recientemente un DVD llamado *Sanna's Warm Up DVD*, y se encuentra disponible en su website.

En lo que respecta al precalentamiento, cada conjunto tiene necesidades particulares, resultado de sus capacidades técnicas, su experiencia, su habilidad vocal, y su personal selección de repertorio. Las ideas que ofrezco son sólo un modo de acercarse a esta parte importante del ensayo. Estas ideas pueden ser adaptadas, reformuladas, combinadas con otras ideas tuyas o de sus colegas, experimentadas y exploradas dentro de nuevos límites. En cualquier caso, es importante tener presente que el período de calentamiento no es sólo una sección del ensayo en el cual el instrumento vocal se prepara para la actividad a desarrollar, sino que crea la atmósfera global que reinará durante el ensayo, y debería ser pensado como una parte integrante del proceso que el conjunto desarrolla para alcanzar el mayor éxito posible.

Cristian Grases obtuvo su Maestría en Dirección Coral con Alberto Grau y María Guinand en Caracas, Venezuela; y su Doctorado en Dirección Coral en la Universidad de Miami. Fue premiado como compositor, actúa como director de invitado, clínico, jurado y pedagogo en Norteamérica y Sudamérica, Europa, y Asia. Es Miembro del Directorio de la FIMC y miembro del Comité Artístico Internacional para Songbridge. Actualmente se desempeña como profesor asistente en la Universidad de Sur de California en Los Ángeles, USA. Email: cgrases@gmail.com



Traducción del inglés realizada por Ariel Vertzman (Argentina)

Edited by Gillian Forlivesi Heywood, Italy