El Cuerpo del Director de Coro

María Guinand, directora de coro, Venezuela

No hay duda que el éxito de un director depende de muchos factores como lo son su preparación musical, su selección de repertorio, su metodología de ensayos, el liderazgo para conformar un buen equipo coral, el trabajo vocal y tantas otras variables. Sin embargo, muchas veces observamos directores que teniendo todas estas herramientas son inexpresivos y poco comunicativos. El problema es que no le han concedido importancia al lenguaje corporal y gestual, el cual debe desarrollarse cuidadosamente y a conciencia.

En este breve escrito voy a tratar de abordar este fascinante tema.

Por qué es importante desarrollar un lenguaje de códigos gestuales/corporales que son fundamentales en la comunicación entre director-coro o director-orquesta e impactarán definitivamente la interpretación de la música?

El gran actor Vittorio Gassman escribió: 'Es cierto que el gesto es unos de los signos más específicos del lenguaje personal de un actor. Un gesto (es lo primero que enseño a mis alumnos), un gesto amplio o apenas perceptible, precede siempre a la palabra, es el que enuncia la intención expresiva, la voluntad emocional'.

Afirma Alberto Grau en su libro 'La Forja del Director' :'El gesto permite al director la posibilidad de comunicarse con su agrupación tanto en el aspecto técnico como también en el expresivo. Los movimientos gestuales constituyen códigos que permiten al conjunto coral descifrar el sentido de la obra, su ritmo interno, sus matices expresivos, de allí que el gesto

debe ser reconocido de inmediato por el coro, ser explícito para evitar confusiones, y adaptable a diversas situaciones que puedan surgir por las dimensiones del local de ensayo o del escenario para la presentación, así como del número de integrantes presentes de la agrupación´.

Por lo dicho anteriormente, el gesto es un aspecto fundamental de la dirección, que debe practicarse y aprenderse a conciencia y para ello el director debe trabajarlo asiduamente y perfeccionarlo. Para ello, debemos conocer nuestro cuerpo a través de prácticas de preparación física, especialmente la musculatura, la postura, la fluidez y continuidad del movimiento, la fortaleza y amplitud del movimiento, la tensión y la distensión, en fin todos los elementos que nos permitan tener un gesto eficiente y expresivo, que sea un verdadero canal de comunicación con el coro.

Pienso que es importante explorar brevemente algunos aspectos de nuestro sistema muscular, que se relacionan con este tema.

El Sistema Muscular humano está formado por un conjunto de más de 650 músculos diferentes, la mayoría de los cuales pueden ser controlados a voluntad y permiten ejercer la fuerza suficiente sobre el esqueleto para movernos. Éstos a su vez están compuestos de células llamadas ‘miocitos ’de alto nivel de especificidad, que hacen que las fibras musculares sean resistentes y elásticas y por tanto puedan ser sometidas a estiramientos y compresiones.

Los músculos que utilizaremos para los fines del gesto del director son los músculos esqueléticos o voluntarios que nos permiten el movimiento para utilizar nuestras extremidades, desplazarnos y hacer gestos tan simples como mover nuestros ojos o sonreír. Los más relevantes que necesitamos para las acciones de la vida diaria son:

Pectorales. …Trapecios. …Cuádriceps. …Abdominales. …Bíceps.

…Tríceps.

De todos estos, para efectos de nuestro gesto los más importantes son los músculos pectorales y abdominales pues nos ayudan a tener una estructura corporal equilibrada, los deltoides y trapecios influyen de forma relevante en el movimiento de hombros y brazos. También los músculos faciales que controlan nuestras expresiones.

Otros aspectos que debemos mencionar brevemente son la clasificación de los músculos para poder comprender cómo utilizarlos y entrenarlos (básicamente en flexores, extensores, rotadores y estabilizadores)[1], el tono muscular[2], los tipos de fibras[3] y sus contracciones[4].

De todo lo expuesto se deduce que realizar un determinado movimiento es una acción compleja en la que deben actuar de forma coordinada diferentes músculos con funciones diferentes, aunque puede existir uno que sea el principal.

En mi experiencia organizo mis rutinas diarias de ejercicios corporales en torno a mis clases de danza y a sesiones de Tau Chi, así como de caminatas silentes pero activas. Estas rutinas me permiten estar preparada para abordar luego ejercicios específicos preparatorios para dirigir.

Construir una serie de ejercicios posturales, de relajación, fortalecimiento, tensión y distensión muscular es primordial antes de abordar los aspectos fundamentales de la técnica del gesto. Esto nos permitirá conocer nuestro cuerpo, sus posibilidades, sus debilidades y de manera acertada ir construyendo un leguaje propio y expresivo. Es también muy importante trabajar de manera consciente la expresión facial y acompañarla de movimientos corporales que la reiteren.

En el estudio y práctica de la técnica de dirección debemos abordar además de los aspectos relacionados con las figuras de dirección y la claridad de las mismas, otros aspectos que

dependen directamente de un gesto preciso y claro.

Cada director desarrolla una suerte de coreografía individual que debe ser suficientemente clara para poder ser entendida por todas las agrupaciones que tenga que dirigir.

La relación de movimiento para mantener un tempo constante dependerá de la buena tensión y relajación muscular del brazo, así como la precisión en el marcaje del fraseo y de las articulaciones. Igualmente el manejo adecuado de las dinámicas depende de la extensión y tensión del gesto; hacer un diminuendo o crescendo gradual se relaciona con la tensión o distensión muscular, así como el cambio súbito de las dinámicas.

Los gestos superfluos sin duda entorpecen el discurso musical.

Una dirección gestualmente diferenciada y adecuada al discurso musical debe ser estudiada y preparada cuidadosamente conjuntamente con el estudio analítico-musical de una partitura y relacionarse con la capacidad expresiva y emotiva para poder transmitir el mensaje de la obra musical.

---

[1] Flexores (se usan para la flexión), extensores (extensión), rotadores (supinación y pronación), abductores (para la separación), estabilizadores o fijadores (su objetivo es mantener la tensión muscular). O su clasificación en antagonistas (se oponen a la propia acción del movimiento correspondiente), agonistas (mismo movimiento), sinergistas (también a favor de la acción del músculo, pero de manera indirecta).

[2] También se le llama tensión muscular y es la contracción parcial, pasiva y continua de los músculos que decrece con la fase del sueño. Tiene una función primordial en el

mantenimiento de la postura. En condiciones normales, el tono muscular es mantenido inconscientemente y sin fatiga por medio de la actividad del sistema nervioso.

[3] **Tipo 1:** También llamada fibras de contracción lenta o rojas. Son de diámetro pequeño están irrigadas por gran cantidad de vasos sanguíneos. Funcionan principalmente para actividades que precisan contracciones de poca intensidad pero muy prolongadas en el tiempo, por ejemplo el mantenimiento de la postura corporal.

Tipo 2: También llamadas de contracción rápida o blancas. Tienen características opuestas a las fibras de tipo I, el diámetro es mayor, están poco vascularizadas.

El organismo las utiliza principalmente para ejercicios poco duraderos en el tiempo, pero de intensidad alta. Son muy sensibles a la fatiga.

Tipo 2ª: Tienen características intermedias entre las de tipo I y tipo II. Dependiendo del tipo de entrenamiento que realice una persona, pueden transformarse en fibras de tipo I, si predominan los ejercicios de fuerza prolongados, o en fibras de tipo II

[4] **Contracción isométrica:** En este tipo de contracción la longitud de la fibra muscular permanece casi constante, pero el tono muscular se intensifica y no se produce desplazamiento. Un ejemplo es la contracción que tiene lugar en los músculos de las extremidades inferiores y los situados en la proximidad de la columna vertebral para mantener la postura erecta.

Contracción isotónica: En este tipo de contracción la longitud de la fibra muscular se modifica por acortamiento, pero el tono muscular permanece casi constante y se produce desplazamiento. Un ejemplo es la contracción muscular que se realiza para levantar un objeto y cambiarlo de posición.