

Ejercicios previos a la relajación

En los alumnos de primer curso, iniciamos los ejercicios de respiración, a la vez que sienten el pulso.

Antes que empezar con los ejercicios de relajación de **Jacobson**, **pero adaptados, ya que son bastante largos de realizar.**

Nociones básicas

Antes de describir los ejercicios querría explicar brevemente como funciona el mecanismo respiratorio al cantar. Estas nociones son necesarias para entender qué buscamos con cada ejercicio. No hace falta explicar todo esto al coro el primer día, ya que el entenderlo de forma teórica no tiene por qué traducirse inmediatamente en una comprensión a nivel corporal. A algunos cantantes les ayuda, pero en otros casos puede ser contraproducente.

Muchas veces, en las explicaciones de los ejercicios, utilizamos imágenes metafóricas que no son ciertas. Por ejemplo, en el ejercicio 1 el aire no puede llegar hasta por debajo del ombligo, pero la imagen puede ayudar a los cantantes a interiorizar la sensación que buscamos.



En la respiración aplicada al canto intervienen multitud de músculos en una coordinación que muy poca gente usa de manera natural al hablar. Para empezar, casi siempre necesitamos mayor volumen de aire, y necesitamos también controlar su velocidad de salida de forma más eficiente.

Cuando inspiramos, contraemos el diafragma (una gran membrana muscular en forma de cúpula que separa los pulmones del resto de vísceras), que se aplana y desciende. Al hacerlo, por un lado tira de la pleura, la membrana que recubre los pulmones, haciendo que éstos se ensanchen por la parte inferior; por el otro empuja los órganos del vientre de forma que la barriga nos crece un poco. El diafragma NO está en el vientre, la barriga la causan las vísceras al desplazarse hacia abajo empujadas por el diafragma.

Explicación del proceso de respiración

Para espirar de forma controlada, tenemos dos formas de disminuir la salida del aire: o bien disminuir el orificio de salida (cerrando de forma más eficiente las cuerdas vocales) o bien hacemos que el aire "no quiera" salir manteniendo los pulmones dilatados y la presión interna baja. En canto usamos una combinación de las dos. Por una parte, buscamos una posición de laringe baja, que favorezca un cierre más eficiente, de forma que la presión interna pueda ser un poco mayor sin que se escape todo el aire; además, esta posición abre la faringe y la estira, permitiendo que funcione mejor como espacio resonador. Por otra parte, controlamos esta presión intentando mantener el diafragma bajo y las costillas abiertas para que no presionen a los pulmones. De esta forma conseguimos un flujo constante de aire a una presión inusualmente alta comparando con el habla normal.

Así pues, ¿qué ejercicios podemos hacer para ayudar a nuestro coro a mejorar su respiración? A continuación propongo unos cuantos. Recomiendo elegir dos o tres de ellos y repetirlos durante tres o cuatro ensayos para que los cantantes tengan tiempo de familiarizarse con ellos (la primera vez no suelen funcionar del todo bien); después conviene irlos cambiando para evitar la rutina. Aunque también tenemos que estar abiertos a improvisar y hacer un ejercicio determinado si vemos que un día en concreto el coro necesita nuestra ayuda para tonificar el diafragma, o para relajar...