

LOS PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO APLICADOS A LA INSTRUCCIÓN VOCAL

Una mirada a los estilos de la enseñanza del canto y de la voz para la actuación en Córdoba

EVERT LUIS FORMENTO

ESCUELA DE ARTES, UNIVERSIDAD NACIONAL DE CÓRDOBA

“An Olympic skater or tennis player displays subtlety and poetic nuance as consequence of disciplined control of motor response. Unless the physical instrument is adequately developed and trained to meet performance tasks, there is little possibility of producing high-level artistry” (Miller 2004, p.169) ¹

Introducción

“Estudiar”, “entrenar”, “practicar” son términos de uso cotidiano entre bailarines, actores, músicos instrumentistas, cantantes y deportistas. Hacen referencia a un grupo complejo de actividades que –en un proceso que abarca años – ayudan a desarrollar habilidades, automatizan los movimientos e incluso transforman el cuerpo, haciendo posible las labores altamente especializadas que cada profesión requiere.

Entre los profesionales de la voz el entrenamiento vocal es una parte necesaria de su actividad, especialmente en el caso de las dos actividades más exigentes: la actuación teatral tradicional (no para cine o televisión) y el canto lírico, las ocupaciones clase “A” en la clasificación de Nair y Sataloff (Nair 1994). Éstas comparten características que vale la pena mencionar:

- * Tanto los cantantes como los actores utilizan su voz con exigencias que son muy superiores al promedio de los hablantes normales, cualquiera sea el parámetro elegido.
- * Para los integrantes de dichos grupos la eficacia vocal es un factor determinante en su carrera.
- * Ambas comunidades profesionales desarrollan sus adiestramientos buscando no solamente resistencia, salud y longevidad vocal, sino que también procuran modificar sus características vocales en pos de objetivos estéticos.
- * La preocupación de los artistas por el estado de su voz es intensa y perdura a lo largo de toda su vida profesional.

Son dichas consideraciones las que justifican que los miembros de ambos grupos adiestren constantemente su voz. Durante las ejercitaciones se realizan ajustes de los hábitos de fonación, y surgen así nuevos esquemas para la coordinación del aparato fonador. Si el entrenamiento es apropiado, estos hábitos, una vez establecidos, permiten afrontar las exigencias particulares de cada profesión. Por lo tanto cada técnica vocal utiliza las herramientas pedagógicas que considera adecuadas para un tipo específico de uso profesional.

Ahora bien, como la producción vocal es una actividad que involucra el trabajo sinérgico de varios músculos, su adiestramiento cumple con una serie de principios fisiológicos, los mismos que se hallan presentes por ejemplo, en la preparación de los atletas, en la práctica de escalas de un pianista y en la rehabilitación de pacientes con problemas de lenguaje

Dichos preceptos, provenientes de la ciencia de la fisiología del ejercicio, se resumen en los llamados *principios de entrenamiento* que se enumeran y explican como sigue (Schneider, C. M.; Saxon, K.; Dennehy C, 1998) :

¹ *Una patinadora olímpica o un jugador de tenis muestran sutilezas y matices poéticos como consecuencia de un disciplinado control de sus respuestas motoras. A menos que el instrumento físico esté desarrollado y entrenado para cumplir con las exigencias interpretativas serán pocas las posibilidades de mostrar un arte de alto nivel (Trad. Propia)*

- el Principio de Sobrecarga (o de sobrecarga progresiva): dice que las adaptaciones fisiológicas ocurren merced a la aplicación de un estímulo adecuado. Estos estímulos suponen cargas de trabajo mayores que las encontradas en la vida diaria. Las sobrecargas deben variarse mediante la manipulación de los componentes de entrenamiento, a saber: la frecuencia del ejercicio, su duración, su intensidad, el tipo (modo) y la progresión.
- el Principio de Especificidad: indica que el programa de entrenamiento debe ser el apropiado para el tipo de actividad deseada. Hay dos tipos básicos de especificidad: la metabólica y la técnica. La metabólica requiere que el entrenamiento actúe sobre el sistema energético (metabólico) que soporta una labor. Por ejemplo el sistema respiratorio responde mejor cuando se entrenan los músculos envueltos en dicha actividad. La técnica implica a aquellos músculos y patrones neuromusculares (de movimiento) relacionados con la tarea de interés, es decir que está fuertemente asociada a las habilidades propias de cada actividad.
- el Principio de Individualidad: plantea que las respuestas fisiológicas varían según los individuos. Las mismas rutinas de entrenamiento, por lo tanto, no producen iguales beneficios para todos.
- el Principio de reversibilidad (o también de desuso o deterioro): afirma que la mayoría de los beneficios del entrenamiento se pierden en un período de tiempo relativamente corto si éste se suspende. El lapso transcurrido antes de que tal efecto tenga lugar depende del parámetro fisiológico en cuestión.

Como en cada tipo de ejercitación estos principios se concretan en forma distinta, es posible utilizarlos como parámetros para analizar modos de instrucción vocal.

Nos proponemos comparar según dicho punto de vista, dos estilos de enseñanza para las etapas tempranas de la formación vocal presentes en Córdoba.

Objetivos y metodología

El objetivo del presente trabajo es realizar una comparación de los estilos de enseñanza del canto lírico y de la preparación vocal de los actores en Córdoba capital teniendo en cuenta los principios del entrenamiento deportivo. Entendemos aquí por estilos de enseñanza a la manera característica en que la mayoría de los profesores pertenecientes a cada especialidad organiza sus clases. Se tienen en cuenta para tal descripción la frecuencia de los encuentros, su duración, la cantidad de alumnos presentes en cada uno, y el esquema de desarrollo de cada clase.

El panorama global de las actividades de ambos grupos docentes nos permitirá deducir en qué forma los principios de entrenamiento se aplican en cada caso.

Los datos que se incluyen fueron recogidos a lo largo de varios años de desempeño docente en el medio del canto lírico y de la voz para teatro y obtenidos mediante charlas y entrevistas con estudiantes, cantantes, actores y profesores dedicados al tema.

La enseñanza del canto lírico en Córdoba

A pesar de contarse en nuestra ciudad con un teatro diseñado especialmente para las presentaciones de ópera– el Teatro del Libertador General San Martín– y con un coro rentado dedicado especialmente al repertorio operístico, razones de tipo económico, de política cultural, de programación, etc. hacen que la cantidad de anual de representaciones sea mínima.

Este escaso incentivo resulta en un número reducido de cantantes dedicados al canto lírico y consecuentemente en pocas instituciones destinadas a formar este tipo de profesionales. No hay en Córdoba una carrera de perfeccionamiento en canto a nivel universitario y la única institución oficial que ofrece un programa para los interesados en esta actividad es el Conservatorio Provincial.

La cifra relativamente significativa de cantantes líricos cordobeses insertos en los circuitos nacionales e internacionales de música clásica es producto de la tarea de los profesores particulares, tanto locales como de Buenos Aires, a los cuales recurren quienes desean dedicarse a tal repertorio.

Esta situación, como veremos, define en algunos aspectos, el perfil del entrenamiento para la voz cantada.

Caracterización del estilo de enseñanza del Canto Lírico en Córdoba

Haciendo caso omiso del enfoque técnico que cada profesor propone, la organización de las clases presenta características similares.

En general:

Son de frecuencia variable: cuando se trata de la actividad de profesores locales la cantidad de encuentros es de uno por semana. En cambio si los profesores viven en Buenos Aires las clases pueden ser quincenales, mensuales o incluso bimestrales pero en definitiva los ritmos de estudio siempre resultan fijados por la situación económica y los tiempos de los estudiantes.

Son sumamente personalizadas: cada profesor tiene un número de alumnos relativamente bajo, que son atendidos en clases individuales. El seguimiento muy cercano de cada estudiante permite identificar rápidamente sus dificultades puntuales y apreciar sus progresos.

Son de corta duración: una clase de canto normalmente dura entre 45 minutos y una hora

Muy globalmente consideradas consisten: en un momento dedicado al precalentamiento vocal, ejercicios para la coordinación respiratoria, diversas vocalizaciones y una aplicación concreta de la técnica sobre una obra particular.

La aplicación de los Principios

Principio de sobrecarga: desde el punto de vista vocal su aplicación tiene especial importancia en el manejo del volumen (el correlato psicoacústico de la intensidad), y de la extensión vocal o más bien de la *tesitura* (el grupo de notas que se pueden cantar cómodamente). Interpretado correctamente el principio de sobrecarga implica que las exigencias referidas a los parámetros mencionados sean leves al comienzo de cada clase y que luego aumenten.

En general los profesores de canto tienen en cuenta esta premisa en su trabajo y utilizan una secuencia de vocalizaciones que permite graduar las exigencias de volumen y extensión haciéndolas mayores a medida de que transcurre la lección.

Los problemas suelen presentarse en la última parte del encuentro durante el trabajo concreto sobre una obra. Por diversos motivos (el problema de la clasificación vocal de los estudiantes es uno) la obra en cuestión suele no estar adaptada al estado vocal actual del alumno y entonces – en esa instancia de aprendizaje– el principio de sobrecarga puede transgredirse.

Principio de especificidad: El principio de especificidad implica ejercitar en forma diferenciada aquellas estructuras anatómicas en las cuales se desean producir cambios. Estos pueden referirse tanto al sistema energético general (la especificidad metabólica) como a las habilidades propias de cada actividad (especificidad técnica).

Atendiendo al primer aspecto puede decirse que entre los profesores cordobeses no hay una conciencia generalizada acerca del hecho de que el canto es una actividad de alto gasto energético y que por lo tanto el estado físico es un parámetro importante en el desarrollo vocal. En general se dedican los mayores esfuerzos a desarrollar solo aquellas habilidades propias del canto. Incluso el aspecto respiratorio, claramente relacionado con el metabolismo, se aborda únicamente desde el punto de vista técnico sin que por lo general se sugiera a los alumnos un trabajo físico complementario.

En cuanto a la especificidad técnica esta se refiere, en el canto, al desarrollo de las habilidades para producir un sonido acorde con determinadas exigencias de estilo. Tal aspecto merece un comentario especial pues la enseñanza del canto es un arte muy antiguo que solo recientemente cuenta con un cuerpo de conocimientos precisos acerca de la fisiología del aparato fonador.

La principal herramienta con que cuenta el profesor de canto es su oído. Con él compara la voz del alumno con su propio *concepto tonal* (Miller 1986, p. 205-206) (Miller 2004, p.187-189) es decir con su idea del sonido que debería producir el estudiante. Esta relación, realizada la mayoría de las veces en forma inconsciente, guía la selección de los ejercicios. Actualmente se sabe que dicha práctica no considera la habilidad del aparato fonador para producir sonidos de maneras muy distintas, algunas eficaces y saludables y otras no. Una voz perfectamente aceptable desde el punto de vista estético puede ser el resultado de un uso adecuado y económico de la musculatura pertinente o por el contrario producirse merced a tensiones musculares nocivas a largo plazo.

Para asegurarse de respetar la especificidad técnica es conveniente inhibir temporalmente las consideraciones estéticas y basarse en el conocimiento de la fisiología del canto para guiar al alumno través de las ejercitaciones. Ellas deben abarcar cada uno de los tres niveles de producción de la voz (respiración– fonación– articulación y resonancia) en pos de un funcionamiento libre y coordinado de los mismos. Si esto se logra obtendremos el mejor sonido posible.

En Córdoba este tipo de enfoque, independientemente de la técnica adoptada, no era común años atrás pero cada vez hay más profesores que lo utilizan.

Principio de individualidad: debido a que la enseñanza del canto en Córdoba corre mayormente por cuenta de profesores particulares –sin exigencias que cumplir en cuanto a programas, exámenes u otro requerimiento institucional – este principio es generalmente respetado y

los profesores de canto adaptan su clases a la edad, la formación, los ritmos de aprendizaje, las ocupaciones y al estado general del alumno.

Principio de reversibilidad: quizás el principal problema de la enseñanza del canto en Córdoba, deriva de la situación socio- económica descrita al principio. Los alumnos de canto al no estar contenidos en una institución –y por lo tanto sin estar obligados a regularizar sus esfuerzos durante un tiempo determinado– cambian frecuentemente de profesor (y consecuentemente de enfoque técnico). O bien, debido a la falta de incentivo profesional, pierden el impulso y abandonan sus estudios por tiempos relativamente largos.

El principio de reversibilidad predice que este tipo de actitud conspira en contra del progreso técnico anulando los cambios fisiológicos a largo plazo producidos en las repetidas sesiones de ejercicios (la respuesta crónica al ejercicio). Esta es una situación que se constata frecuentemente dentro del ambiente cordobés.

El entrenamiento vocal de los actores cordobeses

A diferencia del canto lírico el teatro cordobés tiene una actividad nutrida. Hay dos elencos oficiales –la Comedia Cordobesa y la Comedia Infante Juvenil –y un movimiento teatral independiente, notablemente rico y que abarca una muy amplia variedad de géneros.

Tal dinamismo se ve acompañando por las instituciones dedicadas a la formación de actores: las tres entidades estatales (el Seminario Jolie Libois, la Escuela Integral de Teatro Roberto Arlt y el Departamento de Teatro de la Escuela de Artes de la Facultad de Filosofía y Humanidades de la U.N.C.) y un número interesante de instituciones privadas ya consolidadas como alternativas válidas para los estudiantes de actuación. Junto con ellas también hay profesores particulares que ofrecen una amplia variedad de cursos de formación actoral.

Desde el punto de vista de la formación específicamente vocal, sin embargo, la oferta no es tan abundante. Hay pocos especialistas, pues en general de este aspecto de la actuación se hacen cargo los profesores de formación actoral que cuentan con conocimientos diversos sobre el tema.

Por otro lado parecen no existir tradiciones de entrenamiento para la voz equivalentes a las escuelas técnicas del canto lírico. Pueden nombrarse como referentes los trabajos de K. Stanislavsky, J. Grotowski, E. Barba, etc. e incluso dentro del ambiente cordobés la *Creación Colectiva*, como modo de realizar y concebir el teatro, ha dejado un impronta que seguramente puede rastrearse en los entrenamientos vocales. Pero en todos estos referentes –salvo excepciones, como por ejemplo los trabajos de Alfred Wolfsohn / Roy Hart– el trabajo vocal se aborda como un área relacionada y muchas veces supeditada a los otros aspectos del entrenamiento que un actor debe desarrollar.

Características del estilo de entrenamiento vocal de los actores en Córdoba

El entrenamiento de los actores es increíblemente complejo; mientras que el tema central de las ejercitaciones de los cantantes líricos es su desarrollo vocal, los actores necesitan incorporar una infinita serie de habilidades entre las cuales se cuentan: la actuación propiamente dicha, la danza (de diversos tipos), destrezas varias, lucha, etc. Frecuentemente las rutinas de entrenamiento incluyen el uso de la voz y muchas veces estas actividades vocales –que acompañan o forman parte de otros ejercicios –son tomadas como modos de adiestramiento de la voz en sí.

En general las clases en las que la voz se adiestra tienen las siguientes características:

Son grupales: con un número variable de alumnos de acuerdo a la institución de la cual se trate. En el ámbito de la Universidad Nacional en cada clase se cuenta con 50 o más alumnos.

Por lo general en ellas no se entrena la voz en forma particular: el trabajo vocal es una parte más de las ejercitaciones.

La duración de los entrenamientos es variable: su extensión fluctúa entre una hora y dos o tres, con descansos.

No tienen un esquema común de organización: la secuencia y el tipo de actividades varía ampliamente de acuerdo a los objetivos fijados para ese día y el trabajo vocal se subordina a ellos.

Aplicación de los principios

Principio de sobrecarga: el control del esfuerzo vocal que este principio exige, se ve muy dificultado en el entrenamiento, generalmente grupal, de los actores. El oírse y hacerse oír durante

una ejercitación de este tipo, es muy difícil tanto para el profesor como para el alumnos y son inevitables las situaciones de esfuerzo excesivo.

El estilo de entrenamiento actoral tampoco ayuda a la administración paulatina de las exigencias. La dosificación de los esfuerzos se deja de lado frecuentemente en los momentos de precalentamiento general –en los cuales o bien no se usa la voz (y subsecuentemente se la utiliza a pleno en el ensayo) – o cuando se emiten, sin preparación alguna, gritos, notas agudas o ruidos varios llevados por el impulso del calentamiento corporal.

Otro factor de sobrecarga que no siempre es considerado es el tiempo de duración de los entrenamientos. El uso constante de la voz durante las sesiones de práctica o los ensayos pone a prueba la resistencia vocal de los alumnos y no es raro que manifiesten su cansancio vocal al final de una jornada particularmente larga.

Estas observaciones enfocadas en el principio de sobrecarga indican una alta exigencia vocal en el entrenamiento para la actuación. En cierta forma principio de sobrecarga es la herramienta esencial para el entrenamiento vocal de los actores.

Principio de especificidad: al igual que lo que ocurre con los cantantes este principio es de difícil observancia. En los cantantes la dificultad estriba en la imposibilidad de suspender momentáneamente la búsqueda del sonido ideal para entrenar en forma sistemática las distintas áreas implicadas en la fonación. En los actores noveles el problema se suscita al pretender adquirir simultáneamente habilidades corporales y vocales de alto grado de complejidad. No es raro ver estudiantes de años tempranos que corren o luchan mientras intentan abordar un texto sumamente exigente. Es claro que a estas dificultades deberán afrontarlas en algún momento, pero las habilidades para tales tareas deberían adquirirse –según el principio de especificidad– en forma paulatina y trabajando cada una en forma artificialmente aislada al comienzo de la formación.

Por otro lado mientras los cantantes buscan sonido perfecto los actores anhelan la expresión exacta y en pos de dicho ideal utilizan su voz sin tener en cuenta la sanidad ni la eficacia vocal. Esta actitud implica un riesgo cierto de cometer abusos desde el punto de vista vocal.

Principio de individualidad: al ser el trabajo grupal la forma más común de entrenar en el teatro, este principio es difícil de cumplir. Cuando los grupos son relativamente grandes nuestra capacidad de discriminación auditiva se ve superada y no permite captar aquellos matices vocales que indican respuestas distintas a las esperadas. Por tal razón no es posible adaptar la ejercitación a las necesidades de cada alumno.

El principio de individualidad marca además la necesidad de plantear ejercicios específicos para estudiantes particulares, algo también muy difícil en el sistema de clases grupales. Por ejemplo es algo aceptado en la pedagogía vocal que debe trabajarse en forma diferenciada con los varones en la etapa de la muda vocal y aunque en los primeros años de la Universidad el fenómeno aun influye, no pueden plantearse trabajos diferenciados con tales alumnos.

Principio de reversibilidad: es el que da cuenta de la falta de progreso que se percibe al abandonar o suspender los entrenamientos. Entre los actores este principio toma una forma particular, porque si bien prosiguen adiestrándose durante varios años, desde el punto de vista vocal, no siempre son consecuentes con el mismo tipo de ejercitación. Es obvio que entrenamientos distintos realizados sobre las mismas estructuras anatómicas producen otros efectos, por lo tanto cambiar frecuente e indiscriminadamente el tipo (modo) de ejercicios equivale a comenzar cada vez de nuevo.

Conclusiones

- ✓ Si bien los principios de entrenamiento constituyen leyes que se aplican a las actividades del cuerpo humano en general, la forma en que influyen en los entrenamientos vocales de cualquier tipo es un tema para investigar. Sin embargo obtener datos objetivos sobre los efectos de la ejercitación vocal, no es demasiado fácil actualmente, al menos en nuestro medio. Entre las ciencias del deporte se obtienen datos del monitoreo de variables tales como la frecuencia cardíaca, la frecuencia respiratoria, o el esfuerzo físico, algo sin equivalente en el área de la voz
- ✓ En el caso de los cantantes la observancia del primer principio (el de sobrecarga) suele tomar la forma de un temor excesivo al esfuerzo vocal. Es claro que las exigencias deben graduarse, cuidadosamente sin embargo hay cantantes que ante el menor signo de incomodidad suspenden sus entrenamientos anulando así la posibilidad de ampliar su registro vocal o de mejorar su resistencia. Los actores en cambio asumen los riesgos vocales con mayor soltura y esta actitud explica la notable flexibilidad vocal que suelen alcanzar.
- ✓ A los actores les cuesta relacionar a las cualidades acústicas de la voz: intensidad, timbre, altura (Le Huche 1993, p.100) con los mecanismos que las producen. Como resultado entrenan un poco

a ciegas transgrediendo constantemente el principio de especificidad y consiguiendo muchas veces efectos distintos a los deseados.

- ✓ La instrucción personalizada en el ámbito del canto clásico explica las rutinas de entrenamiento ajustadas con que cada cantante cuenta. En ellas se atiende por lo general a cada área de la fonación (especificidad técnica). Sin embargo el enfoque principalmente vocal de esta enseñanza descuida muchas veces al cuerpo como totalidad y por lo tanto al soporte energético (especificidad metabólica).
- ✓ Por su lado el tipo de trabajo exclusivamente grupal de los actores dificulta la vigilancia de los primeros dos principios (sobrecarga y especificidad) y como resultado de tal transgresión aparecen frecuentemente problemas vocales detectados tiempo después.
- ✓ El ritmo de la actividad a lo largo del año es un importante factor relacionado con el principio de sobrecarga. Sin embargo a diferencia de los deportistas que entrenan diferenciadamente según estén en temporada de preparación, de competencia o de descanso, ninguna de las dos comunidades docentes parece tenerlo en cuenta.
- ✓ Los principios del entrenamiento deportivo deberían tenerse en cuenta al diseñar estrategias de trabajo vocal. Por ejemplo se puede:
 - Tratar de cumplir con el principio de especificidad listando las ejercitaciones disponibles según las áreas de la voz que implican e idear secuencias de ejercicios para abarcarlas a todas.
 - Distribuir los tipos y la duración de las ejercitaciones, guiados por el principio de sobrecarga.
 - En las clases con muchos alumnos, dividir de cuando en cuando al grupo para facilitar la aplicación del principio de individualidad.
 - Tratar de anular los efectos de “olvido” que predice el principio de reversibilidad asegurándonos de repetir a lo largo del año un mismo tipo de ejercitación. Los ejercicios de coordinación respiratoria por ejemplo no deben dejar de realizarse en ningún momento.
- ✓ La voz, como fenómeno multifactorial, es especialmente apta para ser abordada por múltiples disciplinas pero no resulta fácil transferir conocimientos de una a otra. Dentro del campo de la pedagogía vocal, particularmente atendiendo al teatro y al canto clásico, las gruesas diferencias de conceptos y sobre todo de terminología dificultan el intercambio de nociones acumuladas a lo largo de siglos por cada especialidad. Para soslayar el problema resulta útil incorporar elementos provenientes de campos de trabajo ajenos al área de la voz. Los principios de entrenamiento deportivo, usados como parámetro de análisis, permitieron realizar una mirada abarcadora de la educación vocal de actores y cantantes en su primera etapa. Comprobar la utilidad de este tipo de enfoque, es probablemente el aporte más importante de este trabajo

Referencias

- Le Huche, F.; Allali, A. (1993) *La voix (Anatomie et physiologie-Pathologie-Thérapeutique)* [La voz (Anatomía y fisiología-Patología-Terapéutica) (Dr.J.M. de Prado Marcilla, traductor) Barcelona: Masson, S.A., 1993]. Paris: Publicaro et Masson
- Miller, R (1986). *The Structure of Singing*. New York: Schirmer Books
- (2004). *Solutions for Singers*. New York: Oxford University Press
- Nair, G. (1999). Vocal Pharmacology: Introducing the subject at Drew University. *Journal of Singing*, **55(3)**, pp 53-63.
- Schneider, C. M; Saxon, K.; Dennehy C (1998). Exercise Physiology: Perspective for vocal training. En R. T. Sataloff. *Vocal health and pedagogy*. San Diego: Singular Publishing Group, pp. 355-360.