

II.1. RESPIRACIÓN Y VOCALIZACIÓN

Los aspectos técnicos en un grupo de alabanza, sea del estilo que sea, en muchas ocasiones son dejados de lado por considerarlos poco importantes o por no tener las bases para poderlos desarrollar. Cualquiera que sea la razón es necesario tomar en cuenta que si nuestro servicio a Dios es hacer que la gente participe de los cultos o reuniones cantando, esto se va a lograr, en la medida en que nosotros lo hagamos de manera clara y armoniosa.

A aquellos que participamos del canto como un ministerio se nos requiere que nuestro servicio lo hagamos lo más dignamente posible, mejorando cada día y esforzándonos para ello.

Para lograr trabajar bien es indispensable que haya DISCIPLINA en el grupo. La constancia en los ensayos, el prepararlos previamente, el respeto por los momentos del ensayo harán que cada día se vaya mejorando.

Ensayos

No es conveniente que un ensayo se haga con 10 personas, el siguiente con 3 y el siguiente con 6. La constancia para asistir a los ensayos es fundamental ya que esto ayuda a una mejor armonía del grupo. Es posible que la inconstancia sea porque el ensayo se improvisa. Para ello lo mejor es tener un lugar, día y horario fijos; así como el comienzo y la finalización.

Planificación

Por lo menos, hay que tener un programa mensual donde se registren qué canciones se proponen para cantar ese mes. Que cada integrante tenga una copia de ese programa mensual. Allí registraremos cuándo aprenderemos cantos nuevos y cuándo los cantaremos. De igual manera es bueno llevar un registro de los cantos para ser variados y para repetir, en especial, aquellos que son nuevos. De esta manera aprovechamos más los ensayos y no improvisamos qué se va a cantar.

Para poder preparar un canto complejo son necesarias varias sesiones; por lo que una vez por semana no servirá de mucho. Dar a los ensayos el tiempo necesario nos ayuda también a no encajonarnos en los mismos cantos.

Momentos del Ensayo

Comenzamos cada ensayo con ejercicios de respiración y vocalizando.

El respeto por los momentos del ensayo son los que permitirán avanzar en cada canto. El tiempo es oro, solemos decir, y en los ensayos debemos administrarlo bien. Restrinjamos los comentarios que no sean necesarios y asistamos con las letras de las canciones y los tonos musicales (para los músicos) aprendidos.

Dejemos, para la práctica en nuestros hogares, aquellas cosas que son propias de cada vocalista y/o músico y aprovechemos el tiempo del ensayo para las acciones en conjunto.

Si se está trabajando, por ejemplo, con las voces graves, los demás deberán guardar silencio. Guardar silencio no es pérdida de tiempo; aprendemos de las correcciones a otros y el silencio agudiza nuestros oídos.

I. RESPIRACIÓN

La respiración es un proceso que se realiza constantemente, está implícito en la vida de cada ser humano; sin embargo, la mayoría de la gente no sabemos respirar aprovechando al máximo nuestra capacidad. Para hacer uso de esta capacidad en el momento de emitir la voz debemos de aprender algunas cosas.

El lugar en donde se almacena todo el aire que inhalamos son los pulmones. Estos son dos "bolsas" que van desde los hombros y hasta nuestro estómago por nuestra espalda.

La parte alta de los pulmones es la que normalmente utilizamos debido a que es la parte que tiene más espacio para expandirse. La parte baja de nuestros pulmones es la que debemos aprender a utilizar.

Es como normalmente se llenaría una jarra con agua, primero utilizando la parte baja y así hasta el borde superior.

Cuando lo hagamos correctamente sentiremos como si nuestro estómago se inflara. En realidad lo que estará sucediendo es que al ir llenando la parte baja de nuestros pulmones, estos "avientan" al estómago hacia adelante.

Hagamos estos ejercicios hasta que se nos haga costumbre y nuestro cuerpo se acople. Al principio puede doler un poco la cabeza pero será solo al principio.

Estos ejercicios se deben hacer estando relajados, parados derechos y con las piernas un poco separadas. Si al hacerlos subimos los hombros, es indicativo de que lo estamos haciendo mal.

Si inhalamos de forma pausada y empezamos a llenar los pulmones a partir de la parte baja, sentiremos como nuestros pulmones van aventando el estómago, cuando se vaya llenando la parte alta de los pulmones terminaremos exhalando todo el aire de manera rápida.

Ahora controlemos la exhalación. Debe ser de forma constante y no más fuerte al principio y débil al final. El ejercicio que podemos hacer, para observar si lo hacemos bien, es colocar la palma de nuestra mano derecha frente a nosotros con nuestro brazo estirado, sacar el aire según la explicación anterior y finalmente exhalar sintiendo en nuestra palma una velocidad de aire constante.

Otro ejercicio similar se hace colocando al frente una vela en lugar de la palma de nuestra mano y exhalar, de tal forma que la vela no se apague y que la llama se incline de forma constante.

Un ejercicio de gimnasia respiratoria que podemos hacer es colocarnos en la posición normal para cantar (relajados, parados derechos, con pies separados) y colocar los brazos caídos. Al tiempo de ir inhalando deberemos levantar nuestros brazos a los lados hasta una posición de cruz en el horizonte, bloquear la inhalación, voltear las palmas de la mano hacia arriba y continuar inhalando hasta que nuestras palmas se encuentren por encima de nuestra cabeza. En seguida, exhalamos bajando los brazos hasta la posición de cruz, bloquear la exhalación, voltear nuestras palmas y continuar exhalando hasta que los brazos regresen a la posición original. Estos ejercicios los podemos hacer parte de nuestra rutina de ensayo.

También haremos el ejercicio de inspirar y, mientras exhalamos, iremos contando marcando el tiempo con la mano. Llegar contando hasta treinta es un buen tiempo.

Resumiendo, la buena respiración es en la que inhalamos utilizando la máxima capacidad de los pulmones y exhalamos de manera constante.

II. VOCALIZACIÓN

Ahora que ya estamos respirando a máxima capacidad y exhalando de manera constante vamos a hacer uso de ese aire para cantar.

En primer lugar, procuraremos mejorar nuestra técnica para emitir los sonidos

Deberemos abrir bien la boca pero lo haremos de tal forma que ampliemos la capacidad interior de ella (como cuando tenemos una patata caliente en la boca, lo que hacemos es formar una "caverna" más grande y hueca por dentro).

Con esta acción lo que estaremos haciendo es transformar nuestra boca en una caja de resonancia que amplifique las notas emitidas por nuestras cuerdas vocales.

Practiquemos frente a un espejo, repitiendo las vocales (A - E - I - O - U) y haciendo de nuestra boca una caja de resonancia más grande. Al principio molestará la mandíbula o los extremos de los labios, pero después de una o dos veces ya no sentiremos nada.

Así comenzaremos a vocalizar

La vocalización nos sirve para dos cosas, mejorar la entonación y mejorar la dicción. Podemos decir que la palabra vocalización se deriva de vocal. Las vocales son los sonidos básicos de cualquier idioma y son los sonidos en los que haremos los cambios de tono.

Cada una de estas vocales debe producirse con una posición específica de nuestra boca ya que por ejemplo, para la vocal "A" nuestra boca deberá estar abierta, mientras que para la "U" debemos tenerla casi cerrada; aunque como ya vimos, debemos conservar el interior de la boca muy grande.

Vocalizar es jugar con una melodía sencilla pero que abarque por lo menos media escala como la siguiente e ir subiéndola de tono.

Deberemos cuidar nuestras cuerdas vocales

No exponer nuestra garganta a cambios bruscos de temperatura, principalmente después de cantar. Si es necesario salir y hace frío, cubrir nuestra boca y garganta.

Evitar el ingerir alimentos y bebidas frías después de cantar y también después de ingerir algo caliente. Por lo general es mejor no ingerir bebidas muy frías; y si lo hacemos, es mejor degustarlas en la boca y después tragar. Cuando estamos afectados en la voz por tener la garganta sensible, no tomar bebidas muy calientes, pues esto irrita aún más.

Los esfuerzos que hagamos no alcanzarán su objetivo si no se entiende lo que cantamos. Una melodía hermosa, acompañada de magníficos coros y una excelente ejecución de instrumentos en la que los otros NO entienden lo que cantamos, no sirve de nada.

Si la ejecución no es clara, no estaremos permitiendo que el mensaje de la canción llegue a los destinatarios y el esfuerzo realizado no alcanzará plenamente nuestro objetivo: alabar a Dios con nuestra voz y que otros lo alaben.

Una buena dicción es vital. Para poder lograrla es necesario pronunciar correctamente, frasear respetando las pausas y matizar los sonidos musicales. Para mejorar esto, es posible hacer ejercicios con algún trabalenguas.

“A mi perro lo han españolizado,
no sé quién lo desespañolizará.
El que lo desespañolice
buen desespañolizador será”.

En conclusión, al cantar deberemos tomar en cuenta nuestra postura para cantar, la respiración, posición de los labios, articulación, dicción y junto con todo esto, nuestra humildad y predisposición para hacerlo como servicio a Dios.

Actividades para Respiración y Vocalización

(1) Que leer el material escrito.

(2) Hacer los ejercicios de respiración:

- ampliar la cavidad bucal (ejercicio de la patata caliente)
- pronunciar las vocales(AEIOU) “dibujándolas con la boca”
- llenar la máxima capacidad de los pulmones
- inhalar elevando los brazos
- exhalar bajando los brazos
- inhalar contando y marcando el tiempo
- pronunciar el trabalenguas (aumentando la velocidad)Robert de niro

(3) El que sepa leer música que haga el ejercicio de vocalización con un instrumento.