



## **La Guía del Vocalista para Grabar, Ensayar e Interpretar: Cuidado y Mantenimiento para Cantantes de Todos los Géneros**

**Introducción: Canta niño, Canta...**

### **La Anatomía del Sonido**

Aunque se alberga en tu interior, debes pensar en tu voz como en un instrumento musical. Al igual que cualquier otro instrumento acústico, dispone de un motor (la respiración), un elemento vibratorio (tus pliegues vocales, también llamados cuerdas vocales), y una cámara de resonancia (garganta, cavidad oral, cavidad nasal). Y así como con cualquier otro instrumento, la atención y el manejo adecuados son necesarios para mantener su tono óptimo y su longevidad. Por supuesto, tu voz tiene diferencias fundamentales en comparación con cualquier otro instrumento, sobre todo por el hecho de que es parte de ti y de tu fisiología. Lo que afecta a tu salud general puede afectar la calidad de tu instrumento y tu capacidad para cantar.

Mientras que el canto puede ser la cosa más sencilla y natural del mundo, el convertirse en un gran vocalista requiere la misma dedicación, estudio, práctica y disciplina que se necesitan para sobresalir en cualquier instrumento musical. Esto se inicia con una comprensión básica de las estructuras que componen el instrumento vocal, y la mecánica de la producción de sonido.

### **Producción de la Voz**

La producción de la voz comienza con la respiración. Cuando inhalas, el diafragma – un músculo grande y horizontal que está debajo de los pulmones – desciende, y los pulmones se expanden y se llenan de aire. Cuando exhalas, el aire es expulsado por medio de la retracción elástica de los pulmones y de la cavidad torácica, con la ayuda de los músculos abdominales.

La laringe contiene las cuerdas vocales y a medida que el aire entra a través de ellas, la presión resultante las hace vibrar cientos – e incluso miles – de veces por segundo. Al sonido que se crea se le da forma entonces con la garganta, los labios, la lengua, el paladar y la mandíbula para formar palabras y sonidos. En individuos sanos, las cuerdas vocales se abren cuando estamos respirando y se cierran cuando estamos expresándonos, tosiendo o tragando.

Al lado y por encima de las cuerdas vocales se encuentran las cuerdas vocales falsas (pliegues ventriculares). Por lo general, las cuerdas vocales falsas no vibran cuando te estás expresando, pero pueden unirse si tienes disfonía por tensión muscular, una afección bastante común en la que ocurre una tensión muscular excesiva con la producción de la voz.

### **Resonancia**



Al igual que todos los instrumentos acústicos, tu voz tiene sus propias cámaras especiales para hacer resonar el tono. Una vez que el tono es producido por las cuerdas vocales vibrantes, el mismo resuena en y a través de estas cámaras, incluyendo la garganta, la boca, y la cavidad nasal. Mientras que el área por encima de tu cavidad nasal (la cabeza) y tu pecho no resuenan literalmente, los cantantes y los entrenadores vocales con frecuencia se van a referir a ellas como cámaras de resonancia.

Estas cámaras diferentes se describen a menudo como poseedoras de distintos colores o timbres, desde los oscuros (pecho) hasta los brillantes (cabeza / nasal). Mientras mayor sea el control que tienes de todos los colores del espectro de resonancia, mayor será tu rango dinámico de tonos, notas, volúmenes y sonidos.

**Voz de Cabeza:** El cantar más suave se produce principalmente en la llamada voz de cabeza (resonancia de cabeza), que se siente como si el sonido que produces estuviera resonando en tu cabeza.

**Resonancia Nasal (o de Máscara):** La resonancia nasal es brillante y generalmente forma parte de todo tono bien balanceado. Combinada con la boca, se puede crear una resonancia que se orienta hacia adelante, o en la máscara (la parte frontal de tu cara).

**Resonancia de Pecho:** Aunque no es precisamente una resonancia en el pecho, la sensación es que este tono emana de debajo de tu garganta, generando un rico tono oscuro, más profundo, lleno de poder y calidez.

### Registros de la Voz y Categorías

En lo que se refiere al canto, el registro vocal generalmente se trata de una parte específica de la gama vocal, como los registros de falsete, alto, medio o bajo. Hay siete categorías principales de voz, con varios subtipos y clases, reconocidas en todos los sistemas estandarizados de clasificación de la voz. Las mujeres se dividen en soprano, mezzo-soprano y contralto, y los hombres se dividen en contratenor, tenor, barítono y bajo.

**Soprano:** La voz femenina más alta, la soprano típica se encuentra entre la C central (C4) y la C alta (C6). El extremo bajo para las sopranos es B3, y muchos roles estándares de soprano requieren D6 en la gama alta.

**Mezzo-soprano:** La mezzo-soprano está en la gama media – y más común – de los tipos de voz femenina. La voz de la mezzo-soprano se encuentra entre (y se superpone a) las voces de la soprano y la contralto. El típico rango mezzo-soprano se encuentra entre A3 (la A por debajo de la C central) y A5 (dos octavas hacia arriba).



**Contralto:** La voz de la contralto es la más baja (y rara) voz femenina, con un rango entre F3 (la F por debajo de la C central) y F5.

**Contratenor:** La más alta voz masculina, los contratenores generalmente cantan en el registro de falsete (a veces usando su voz modal, o registro de la voz al hablar, para las notas más bajas). El contratenor oscila aproximadamente desde G3 hasta E5 o F5.

**Tenor:** El tenor es la más alta voz masculina usando el registro modal (el de la voz al hablar). La voz de tenor típico se encuentra entre C3 (una octava por debajo de la C central) y C5, aunque algunos tenores pueden cantar hasta la segunda F por encima de la C central.

**Barítono:** El tipo más común de voz masculina, surangose encuentra entre los de bajo y tenor, superponiéndose a los dos. El rango típico del barítono es de F2 a F4 (la F por encima de la C central).

**Bajo:** La voz masculina más baja, se encuentra entre E2 y E4 (la E por encima de la C central).

## **Parte 1: Tómate tu tiempo, Hazlo correctamente...**

### **Cuidado y Mantenimiento Vocal**

Tal vez sea cierto que algunos elementos de ser un gran vocalista llegan a través de un regalo genético bendito, pero la mayoría de los vocalistas verdaderamente inspiradores ponen gran cantidad de tiempo y energía en su oficio – y siguen haciéndolo a lo largo de sus carreras cuando quieren mantener una larga trayectoria.

Puede ser que no piensesen un vocalista como en un atleta de clase mundial, pero algunos profesionales de la medicina argumentan que el esfuerzo que se le exige a la voz al cantar de una a tres horas por noche es tan intenso como el realizado por un corredor de maratón sobre su cuerpo. Otros factores como la nutrición, el tabaquismo, el consumo de drogas, los ambientes ruidosos, y el entrenamiento apropiado de la voz (o la falta del mismo) juegan un rol en tu capacidad para cantar en el escenario noche tras noche y rendir al máximo.

### **Clases de Vocalización**

Al igual que un atleta se entrenará, se enfocará y calentará para un evento, un vocalista debe considerar el canto como un esfuerzo que requiere la misma preparación y dedicación. Y si bien los diferentes géneros y estilos de canto requieren enfoques distintos para su arte, la técnica adecuada y el conocimiento del proceso vocal se manifestará a través de todos los estilos y géneros.



Además, “La voz que canta lleva consigo un riesgo inherente, y es que sólo recibes un instrumento”, advierte Daniel Ebbers, Profesor Asociado de Voz en el Conservatorio de Música de University of the Pacific. “Si rompes un clarinete o una guitarra, puedes comprar otro, pero no puedes conseguir otra voz. No te dan otra oportunidad.”

Tomar clases de voz y estudiar con un instructor vocal, obviamente, cuesta dinero, notoriamente algo con lo que muchos músicos no son bendecidos, pero si quieres perfeccionar tu técnica, aprender a cantar correctamente, y preservar tu “único instrumento”, vale la pena invertir en clases de voz.

“Para mí, lo más importante es la información”, explica Ebbers. “Equipar a mis alumnos con tanto conocimiento como sea posible. Y por el lado práctico, se dice que la suerte sucede cuando la preparación se encuentra con la oportunidad. Si llegas a ese día en que tienes que cantar, y debes cantar bien, ¿te gustaría llegar a esa oportunidad sin saber nada acerca de tu instrumento o técnica vocal? No querrías perderte esa oportunidad porque no estabas preparado”.

### **Calentamiento**

Si cantas sin calentamiento previo puedes encontrar todo tipo de problemas. El calentamiento se trata en gran medida de relajar y preparar los músculos y los mecanismos para lo que están a punto de hacer, y también se trata de colocar tu mente y tu cuerpo en la frecuencia de respirar correctamente.

Si intentas cantar, particularmente una nota alta en tu registro, sin ningún tipo de preparación, tu instinto podría ser el de apretar y forzar la salida de la nota, precisamente lo contrario de lo que quieres hacer. Si te tomas el tiempo para despertar poco a poco tu diafragma, la lengua y los músculos de la mandíbula y el cuello, y colocas tus ritmos de respiración y el apoyo del aire en su lugar, sonarás y te sentirás mejor durante y después de la actuación.

“Cantantes diferentes tienen ideas distintas sobre lo que deben hacer para calentar,” dice Ebbers, “y todo vuelve al conocimiento de tu propio instrumento. Como mínimo, es necesario verificar cómo se encuentra tu voz ese día. Muy a menudo me encuentro con que 'Ay, no estoy listo', y entonces voy a ver qué cosas diferentes tengo que hacer. Las escalas son esenciales, porque te enseñan flexibilidad, control de la respiración, manejo de la respiración – todo tipo de cosas que hacen que tu instrumento funcione bien. Sólo cantar una escala no es lo que quiero decir, cantar una escala es de cierta manera muy importante, es donde estás completamente alineado con tu sistema de apoyo.”

“En primer lugar, necesitas asegurarte de que puedes escucharte a ti mismo”, aconseja el vocalista, ingeniero de grabación y productor Jon Marc Weiss. “A veces cuando practico estoy a medio metro





de distancia de la pared, que me va a regresar mi voz muy, muy clara de nuevo a mis oídos.”

Lo que vas a encontrar que todos los instructores vocales dicen es que el buen canto se reduce a la respiración. La respiración no se trata sólo de retener las notas por más tiempo – la manera en que respiras afecta al tono, el poder y el alcance de tu voz.

“Hablo mucho de la resonancia, sin duda”, dice Ebbers, “pero casi siempre se reduce a la forma en que tomas el aire o a la forma en que tu aire es expulsado. Muchos estudiantes descubren como una revelación el hecho de que la forma en que cantas se determina, en gran parte, por lo que hagas en esos momentos antes de cantar. Lo que haces cuando no estás cantando es tan importante como lo que haces mientras estás cantando. Es configurar tu cuerpo para estar en una posición de ventaja mecánica, para asegurarte de que no estás abusando de tu instrumento sin necesidad y de que estás usando tu cuerpo de la mejor forma posible.

“Si no estás conectado a tu fuente de aire, si tu voz no está montada encima de tu respiración, entonces tu cuerpo va a compensar y a usar algo más para apoyar a tu instrumento, y probablemente use algo que requiere una tensión en algún punto innecesario, lo cual en última instancia es poco saludable. Todo se trata de conectarse con la fuente de aire”.

### **Rutina de Calentamiento**

Un calentamiento básico, al igual que una serie de estiramientos antes de un evento deportivo, se puede personalizar para cada individuo, pero hay aquí algunas cosas básicas a tener en cuenta.

La respiración diafragmática: Al respirar correctamente mientras cantas, tu caja torácica se levanta y tu estómago se expande. Así es como sabes que estás utilizando tu diafragma para ayudar a llenar tus pulmones. Entonces, usa tus abdominales para que te den una exhalación más sostenida, controlada y poderosa. Para despertar tu diafragma, toma de seis a ocho inspiraciones profundas con el estómago – no con tu pecho y caja torácica – expandiendo. Durante tres o cuatro inspiraciones, llena tus pulmones de aire, manténlo por tres latidos, luego expulsa todo el aire en un soplo largo y sostenido. Para las próximas tres o cuatro, deja salir el aire en una serie de golpes entrecortados, utilizando tus músculos abdominales para empujar el aire hacia fuera. Durante todo este tiempo, trabaja para mantener tu cara, cuello y garganta sueltos y relajados.

Vibración de los labios: Toma una gran inspiración diafragmática, y entonces tararea escalas (“me me me me me me”) haciendo vibrar tus labios, como el sonido que tal vez haces cuando estás exasperado. Produce un tono sin forzar la garganta, y “canta” – ascendiendo en la escala – haciendo vibrar tus labios. Esto te ayuda a centrarte en producir la respiración y la energía que necesitas para mantener tu voz cantando sin forzar las cuerdas vocales. Si tienes problemas para lograr que tus labios vibren, presiona tus dedos índices a ambos lados de tus mejillas, lo cual ayuda a no tener que considerar el peso de las mejillas.



Relaja el cuello, la cara y la boca: Abrir la boca lo más grande posible, provocar un gran bostezo, sacar la lengua, abrir y cerrar la mandíbula, decir trabalenguas – incluso soltar la mandíbula masajeando los músculos de la mandíbula y la cara – todo esto puede ayudarte a relajar tus músculos y preparar tu instrumento para cantar. Los trabalenguas pueden ser variaciones de cantar y hablar, durante escalas o frases vocales, teniendo especial cuidado de enunciar cada vocal y cada consonante. La idea es conseguir que tu boca y tu mente estén en armonía para colocar los muy importantes sonidos vocálicos en los lugares adecuados con el fin de producir sonidos claros y con buen cuerpo.

**Zumbido:** Sin abrir la boca y manteniendo relajados todos los músculos que acabas de calentar, canta una “zzz” y luego “eee” y luego “ahhh”. Ensayá la parte superior e inferior de tu registro vocal, sin esforzarte nunca, y partiendo de un volumen cómodo. A medida que calientes, aumenta tu volumen.

**Canta escalas:** Usando un piano (o una grabación de una lección vocal o escalas de piano), canta escalas desde el centro de tu registro vocal (puedes comenzar en la C central) descendiendo a la parte más baja de tu registro, y entonces sube más y más hasta la parte superior de tu registro. Recuerda que debes centrarte en mantenerte alineado con tu sistema de apoyo y en hacer que tu voz se monte sobre el aire que expulsas con la respiración abdominal. Tratar distintos sonidos vocálicos también te ayudará a centrarte en la colocación y la formación de los sonidos con tu boca.

### **Enfriamiento Vocal**

Al igual que con cualquier actividad física extenuante, una rutina de enfriamiento vocal puede ayudar a prevenir el daño a las cuerdas vocales después de una presentación o un ensayo. Al cantar, e incluso al hablar prolongadamente, aumenta el flujo de sangre a la laringe. Parar inmediatamente después de una presentación puede provocar una acumulación de sangre en la laringe, y hablar o cantar mientras que los pliegues están inflamados puede empeorar las cuerdas vocales. Una versión suave y relajada de la rutina de calentamiento de los zumbidos puede ser una manera fácil de aliviar esta situación.

### **Parte 2: ¿No sabes que eres una estrella fugaz?...**

#### **Mátalos con tu Show en Vivo**

¿Qué es lo que hace grande una interpretación vocal? Hay muchas respuestas para eso, y no todas requieren ser el cantante más dotado técnicamente con un registro de cinco octavas. La confianza, el carisma, y el repertorio correcto se encuentran entre los muchos elementos subjetivos que intervienen en cualquier gran interpretación, además de tener talento como cantante.



“Síntesis es la palabra elegante que lanzamos al aire”, dice Ebbers, “y yo creo que es importante. Estudiamos todas estas cosas individualmente, pero es la síntesis – el dominio de tu instrumento más el dominio del escenario – lo que importa. Por lo general también estudiamos el lenguaje, y el dominio de la lengua y las palabras que utilizas, en cualquier género, es también parte de lo que hace a un gran vocalista. Todas estas cosas sintetizadas juntas conforman una gran interpretación”.

Por supuesto, gran parte de lo que ayuda a un artista a llegar al punto en el que todos estos elementos se unen es la preparación, la práctica y la experiencia.

### **Preparación del Espectáculo**

Al prepararte para una actuación o para una sesión de estudio “la cosa obvia que hay que hacer es descansar”, recomienda Ebbers. “Pero hay cosas del entorno de las que podrías no estar consciente o considerarlas un problema, como estar en un lugar donde el nivel de decibeles es mucho mayor de lo que crees que es. Con el fin de competir con el sonido, tienes que forzar la voz para hablar más fuerte con el fin de ser escuchado o comprendido. Muchas veces, las personas no están conscientes de que se encuentran en esa clase de entorno, porque hay tantos lugares ruidosos en nuestro mundo, y hemos llegado a aceptarlos y a adaptarnos. Pero cuando eres un cantante, tienes que estar más consciente de esas condiciones del ambiente”.

Si estás tocando en clubes, bares o fiestas, la calidad de tu desempeño puede verse impactada severamente en las horas previas a tu actuación, por hablar y socializar antes de subir al escenario. “No vayas a gritar en un partido de fútbol o a forzar tu voz antes de una actuación”, advierte Weiss, “aunque sea dos semanas antes de una actuación. Eso te puede pasar factura en la garganta y las cuerdas vocales y puede realmente perjudicarte. Ten en cuenta que necesitas mantener tu voz en óptimas condiciones para que cuando te llamen, puedas cantar”.

Pero no es solamente antes de tu actuación en una noche determinada, especialmente si estás cantando en una producción teatral o en cualquier actuación de conjunto que requiere presentaciones nocturnas o continuas.

“Muy a menudo, después de una presentación hay una fiesta, una recepción o algo así”, advierte Ebbers, “y muchos cantantes famosos dirán:” Me encantaría ir, pero no puedo, no es posible”. Todas estas son cuestiones de sentido común que giran en torno al descanso y a la clara conciencia de tu instrumento.

“Todos los instrumentos están sujetos a condiciones ambientales – Humedad, calor, todo tipo de cosas. Pero los instrumentistas pueden poner su instrumento en un estuche e irse, o usarlo en una habitación que se adapte perfectamente a hacer que suene bien. Los cantantes tenemos que llevar nuestro instrumento a todas partes, y existe esta intersección entre nuestras vidas y el



instrumento. Así que hay todo tipo de cosas a las que hay que prestar atención y que otros instrumentistas no tienen que atender. Mas la buena salud conduce a cantar bien, y cualquier cosa que puedas hacer para mantenerte saludable es importante.”

### ¿Y qué pasa si estás “Sin Voz?”

¿Qué sucede el día en que te despiertas y tienes un show, y desde el momento en que abres la boca para hablar, sabes que estás sin voz? Tal vez sea ambiental o tienes alergias o te está dando un resfriado, o te esforzaste demasiado la noche anterior, pero esta noche es la gran noche y tienes que cantar lo mejor posible.

El calentamiento y la lubricación de las cuerdas vocales es un remedio obvio, y que podría incluir una ducha de vapor unos minutos con una toalla sobre la cabeza y agua caliente corriendo en el fregadero. El té caliente con miel y limón es también un remedio socorrido para ayudar a convencer a la garganta cansada a que vuelva a la normalidad. Es asimismo una buena idea mantener caliente la garganta y todo el cuerpo, así como comer saludable y mantenerte hidratado. Los ejercicios vocales realizados a lo largo del día, suavemente y nunca esforzándote más allá de lo que te resulta cómodo, pueden también traer a tu instrumento de vuelta a la funcionalidad para la hora del show.

“Es importante estar familiarizado con la forma en la que tu instrumento funciona”, nos anima Ebberts. “Muchos de los estudiantes dicen: ‘No me siento bien hoy, tal vez no debería tomar la lección’. Ahora bien, hay diferentes formas de no sentirse bien: si tienes un problema de salud grave o un estreptococo en la garganta o algo así, ciertamente yo no querría que un estudiante cantara en esas condiciones. Pero si es sólo que sientes que no tienes buena voz ese día, es una oportunidad para aprender a cantar cuando tu instrumento no está en su mejor momento. Practica un día que tengas alergias. Familiarízate con lo que tu instrumento puede y no puede hacer ese día. Y si tienes que cantar, tienes que cantar. Es mejor llegar a esa situación sabiendo qué es lo que puedes hacer y lo que no puedes hacer, y cómo puedes lidiar con eso.

“He tenido estudiantes que han desarrollado avances técnicos sustanciales en días en que han estado resfriados. Debido a que la enfermedad no es algo que esté en sus cuerdas vocales, sino en su cavidad nasal, y al tener una cierta conciencia o sensación que no tienen cuando no se encuentran resfriados, son capaces de encontrar la resonancia, lo que no habían hecho antes. Algunas personas realmente avanzan cuando están enfermas”.

Nada vence a la experiencia unida a la dedicación a mejorar. Las actuaciones en vivo – ya se trate de grandes conciertos, de fogatas en las acampadas, sesiones de “micrófono abierto”, teatro musical, coros – son un gran maestro y presentan desafíos y expectativas que no vas a encontrar en la situación de un ensayo. Pero incluso cantantes profesionales y famosos han caído en un ciclo de mala técnica, de uso excesivo de la voz, y en un régimen que fuerza su instrumento más allá de sus limitaciones.





### **Parte 3: Doctor, doctor, deme las noticias...**

#### **Las consecuencias de una mala Técnica Vocal**

No todos los problemas médicos que afectan negativamente a los vocalistas son causados por una mala técnica vocal, pero muchos de los trastornos que figuran aquí son causados en parte por el uso excesivo o el mal uso del instrumento vocal, y muchos que no se mencionan son exacerbados por lo mismo. A continuación se presentan algunos problemas comunes de los vocalistas, incluyendo las causas, los síntomas y los remedios.

#### **Laringitis**

La laringitis es la inflamación de los pliegues vocales y de la laringe, y puede hacer que tu voz se vuelva ronca y profunda en su tono. La laringitis crónica se refiere a una inflamación prolongada de los pliegues vocales, que puede causar ronquera persistente y fatiga vocal. El abuso y el mal uso son a menudo responsables, así como fumar, la deshidratación y el reflujo gástrico (acidez) también son causas comunes. El tratamiento varía dependiendo de la causa de la afección.

#### **Hemorragia de los Pliegues Vocales**

Una hemorragia de los pliegues vocales se produce cuando un vaso sanguíneo se rompe y sangra, afectando la flexibilidad y limitando la vibración de las cuerdas vocales. La ronquera, la fatiga vocal, y la disminución del registro vocal pueden ser señales de una hemorragia de los pliegues vocales, que suele ser indolora. Ya que la hemorragia es a menudo el resultado de un solo evento traumático – como un grito o un canto fuerte o sostenido – los síntomas relacionados se desarrollan rápidamente. Si la hemorragia es un evento de una sola vez, el descanso es por lo general tratamiento suficiente. Si se producen hemorragias vocales repetidamente, esto probablemente apunta a un uso excesivo o mal uso de la voz, o a un problema o irregularidad en los pliegues vocales que podrían necesitar cirugía.

#### **Nódulos de los Pliegues Vocales**

A veces llamados “nódulos de cantante”, los nódulos de los pliegues vocales son masas de tejido benignas que crecen de forma simétrica en ambos lados de las cuerdas vocales. A pesar de que probablemente no van a afectar tu salud general, pueden impedir severamente tu capacidad de hablar, cantar, o producir un tono de voz poderoso. Los síntomas incluyen ronquera, dolor al hablar o al cantar, la pérdida de resistencia vocal, respiración dificultosa, y un espectro vocal reducido. Son típicamente el resultado del uso excesivo y/o el mal uso de la voz y pueden variar en tamaño, siendo los nódulos crónicos similares a callos en el tejido de los pliegues vocales. Si se detectan a



tiempo, se puede utilizar la terapia de voz para el tratamiento de los nódulos, aunque la extirpación quirúrgica es a veces necesaria.

### **Pólipos de los Pliegues Vocales**

Por lo general indoloro, un pólipo de los pliegues vocales es una masa llena de líquido que generalmente se desarrolla en uno o ambos lados, en el punto medio de las cuerdas vocales. Además de ronquera y respiración dificultosa y ruidosa, los pólipos pueden causar diplofonía – dos tonos distintos al hablar o cantar. Los pólipos vocales son probablemente el resultado de un uso intenso de las cuerdas vocales, del uso bajo condiciones adversas (por ejemplo, ruido), trauma, tabaquismo, o una hemorragia de los pliegues vocales. Es probable que la cirugía sea necesaria para eliminar un pólipo de los pliegues vocales, aunque la terapia de voz también puede ser parte del tratamiento para la recuperación.

### **Quistes de los Pliegues Vocales**

Un quiste de los pliegues vocales es un bultito lleno de líquido que puede aparecer en uno o ambos pliegues vocales – y aun cuando es unilateral (en un lado), el pliegue opuesto puede irritarse e inflamarse. Como con los nódulos y pólipos de los pliegues vocales, el tamaño y la localización del quiste afectará la gravedad de los problemas de la voz, que incluyen ronquera, respiración dificultosa, y la voz y el tono que se quiebran. La terapia de voz puede aliviar los síntomas, aunque la cirugía es a menudo necesaria para recuperar el registro vocal completo y el uso de la voz.

### **Granuloma**

Un granuloma es un bultito benigno en o cerca del proceso vocal, que es una parte del cartílago en ambos lados de la laringe. La calidad vocal no siempre se ve afectada por un granuloma, pero los síntomas comunes son ronquera, respiración dificultosa, registro vocal reducido, fatiga vocal, voz que se quiebra, y la sensación de que algo está atrapado en tu garganta. Los granulomas pueden ser dolorosos, y pueden ser causados por el mal uso vocal o por tos persistente y carraspera. También se les asocia con el reflujo gástrico (acidez), y pueden ser tratados con dieta y medicamentos, aunque la terapia vocal es clave para la recuperación – especialmente si la afección es el resultado del uso excesivo y el mal uso de la voz, en cuyo caso el granuloma puede ser más tenaz y persistente.

### **Boca Seca**

La boca seca puede ser un efecto del nerviosismo – si estás lo suficientemente estresado, tu respuesta de “lucha o huida” se activa y, como resultado, tus glándulas salivales y el sistema digestivo se cierran. Es provechoso encontrar métodos psicológicos que te ayuden a lidiar con el miedo escénico o con la ansiedad de cantar. Pero la boca seca también puede ser un efecto



secundario de medicamentos recetados y de venta libre, estar asociado al consumo de cigarrillos y de tabaco de mascar, o ser un síntoma de deshidratación. Los “sprays” para lubricar la garganta, las mentas y el chicle pueden ayudar, así como beber mucha agua, utilizar un vaporizador en el cuarto, y la práctica de una buena higiene bucal.

## **Flema**

La flema excesiva puede resultar en constante carraspeo y tos, para no mencionarla imposibilidad de cantar, sobre todo en los registros más altos. Esta puede ser una situación temporal causada por una infección, alergias a alimentos, alergias estacionales, la dieta, el tabaquismo, el estrés, el reflujo gástrico (acidez), y las condiciones ambientales – aunque estos mismos factores pueden dar lugar a batallas prolongadas con la flema excesiva. Además de tratar con medicamentos los resfriados o las alergias para aliviarlos, dejar de fumar y beber mucho líquido también puede ayudar. La dieta es también algo a considerar, pues consumir productos lácteos, y en algunos casos productos de trigo y huevo, puede agravar los síntomas. El alcohol y la cafeína también pueden causar resequedad en la mucosa. Como regla general, si la flema es un problema, limita o evita la leche, el yogurt, el queso, las sopas cremosas, el pudín y las bebidas cremosas (como el chocolate caliente y el café con leche).

## **Consejos para cantantes y productores para la grabación de voces**

*Una conversación con Jon Marc Weiss, consumado ingeniero de grabación, diseñador de estudio, y vocalista.*

Adele comentó sobre cómo su productor logró que cantara notas que ella no sabía que podía cantar –fue capaz de descubrir nuevas facetas de su voz gracias a un productor en el que ella obviamente confiaba. ¿Cómo se sabe qué tan lejos se pueden empujar los límites de un artista?

Creo que la experiencia del productor juega un papel muy importante en esto. Con cuántos artistas ha trabajado en su carrera tiene mucho que ver con su capacidad para obtener el máximo rendimiento de las personas.

Usualmente yo entro, pongo el micrófono, y dejo que el vocalista repase la pista unas cuantas veces. Los dejo que fluyan por un rato, y les digo que ni siquiera estoy escuchando, tengo los monitores apagados, pero de vez en cuando los escucho para ver por dónde andan. Y sólo a partir de eso casi se puede identificar donde se encuentra su punto máximo – se puede oír a un artista y determinar: “Yo sé dónde están sus puntos fuertes y sus debilidades y va a llegar a este nivel.” O a veces sabes que el último disco o demo en realidad no mostró lo mejor de este cantante y puedes conseguir algo mejor y presionarlo para lograr más.

Antes de la sesión de estudio, también tienes que sentarte con el artista y tener una idea de cuál es el estilo de su música, y de cuánta experiencia tiene en el estudio. Creo que es realmente





importante para el ingeniero de grabación saber cómo entrenar a la persona. Alguien que ha grabado en estudios por años y sabe cómo trabajar con el micrófono va a ponerse los audífonos y empezar a cantar y probablemente vas a obtener lo que necesitas. Cuando es la primera vez de alguien en el estudio, o tal vez si lo visitan una vez al año, van a estar un poco más verdes y van a necesitar un poco de entrenamiento.

La transición a la grabación puede ser difícil. Estás usando audífonos y estás solo y de pie en una habitación. ¿Cómo puedes ayudar a facilitar esa transición?

No muchos artistas trabajan con los dos audífonos en sus oídos, pues quieren escuchar también su voz en la habitación. Así que un error que cometen los artistas es ponerse los dos audífonos. Y un error que los ingenieros cometen a menudo es no cortar la entrada de uno de los oídos cuando los artistas lo tienen apagado, y luego tienes la interferencia que se meten el micrófono.

Vas a querer tener una mezcla realmente buena para el vocalista. Ellos tienen que ser capaces de imaginar su voz en esa pista, que tiene que estar asentada en un lugar que sea cómodo para ellos. Un gran número de ingenieros no van a poner retraso o reverberación en una pista hasta que mezclen, pero con la voz, realmente quieres que suene bien, así que puede que incluso quieras capturar la reverberación que vas a utilizar cuando mezcles, y darle al vocalista lo que quiere. Cuando ellos escuchan lo que quieren en la cinta, entonces estás listo para iniciar el proceso de grabación.

Además, con la mayoría de los cantantes, trata de sacar a la mayor cantidad de gente que sea posible de la sala de control. Si están solamente el ingeniero y el productor, es ese probablemente el mejor de los casos. De vez en cuando alguien de la banda quiere estar ahí para criticar y escuchar lo que está pasando, pero muchas veces creo que el artista está más cómodo si es sólo el ingeniero consiguiendo los sonidos para grabarlos y el productor obteniendo la mejor actuación de la persona.

A diferencia de la mayoría de los otros instrumentos, hay un factor de fatiga que va a afectar a la voz de manera distinta que a los demás instrumentos. ¿Es eso un problema?

Lo interesante de esto es que me he dado cuenta de que a menudo el cantante lo hace mejor al final de la noche. Es muy extraño, pero las mejores tomas salen de esas últimas tomas cuando el cantante dice "Quiero hacerlo una vez más!" justo antes de terminar por esa noche. Ya te has escuchado a ti mismo unas cuantas veces desde las cintas y los cables en la sala de control, ya sabes qué está faltando, y el cantante comienza a tomar notas mentales de en qué está teniendo problemas.

Y conseguir la gran pista vocal significa que tienes que grabar muchas pistas, y guardar varias pistas. Siempre que sea posible, yo diría que el cantante debe tener grabadas tres pistas completas, y a





partir de ahí se puede construir una pista de compilación. Es muy común, cuando se trabaja con un vocalista, trabajar una línea a la vez. No estás fluyendo por toda la canción.

Una cosa que puedes hacer para preparar al vocalista con tiempo es hacer que venganal estudioya calientes. Diles: “Vas a estar en el estudio el jueves, así que en los próximos días no quiero que hagas ninguna actividad física extenuante, quiero que te mantengas caliente y que cuides tu alimentación...” Hay muchas pequeñas cosas. Cuando comienzas a tener un poco de experiencia, sabes estas cosas, pero no cuando estás empezando.

¿Dirías que crear un ambiente cómodo es importante?

Sí, absolutamente. A veces sólo tienes que hacerles saber que hay tiempo, que no hay ninguna presión y que nadie está apurado, y que no vas a apretar el botón de grabar hasta que estén listos. Por supuesto, un montón de veces sigues apretandoel botón para ver si se puedes capturar algo mágico.

Tuve una sesión de grabación con una mujer joven, y su padre y su marido estaban allí, y ellos pensaban que ella iba a ser la próxima gran estrella. Pero simplemente no pudimos conseguir una buena toma. Su papá estaba totalmente arriba de ella y le decía “¿Por qué cuando estás frente a tu espejo en tu cuarto agarras la canción tan bien, y entonces venimos al estudio y apenas puedes cantar?”

Parte del problema era que su padre y su marido la estaban presionando demasiado. No vas a obtener una gran actuación de nadie de esa manera.

Le pregunté: “¿Qué tiene de diferente cuando estás en tu cuarto” Obviamente, está en un entorno cómodo y estárelajada en su propiocuarto – así que ¿adivina lo que hicimos? Trajimos el espejo, la mesita de noche y velas de su cuarto, y no lo creerás, pero realmente funcionó. Ella sólo necesitaba algo familiar para hacerla sentir como en casa.

Traer un poco de tu casa contigo es una gran idea. Bueno, por supuesto. Cuando estás ensayando, típicamente es en una habitación con toda la banda, y todos pisándose unos a otros es suficiente para crear ese manto de comodidad. Entonces entras a un estudio y puede ser casi como el ambiente de una clínica. Debes tener cuidado como ingeniero de no hacerlo demasiado estéril. Tienes que seguir provocando sonrisas y mantener la buena vibra.

Y comer papas fritas.

¡Ya sé! Es un truco muy loco para grabar voces, pero funciona. Haz que el cantante coma sus papas fritas favoritas antes de grabarla pista vocal. No papas secas, sino grasosas. Te sorprenderás al escuchar la diferencia. La sal se come la flema y el aceite lubrica la garganta, y simplemente le da a



la voz un poco más de nitidez.

[Artículo original: <http://www.discmakers.com/pdf/vocal-guide.pdf>]