



VOZ CAUTIVADORA



**Técnicas de canto para proyectar tu voz,
equilibrarte, ganar relaciones y negocios**

MARIO TONATIUH



Mario Tonatiuh

Voz Cautivadora

Técnicas de canto para proyectar tu voz, equilibrarte y mejorar tus relaciones.

Nombre del libro: Voz Cautivadora

Autor: Mario Tonatiuh Arreola Solis

Egresado de Academia Transformacional de Carlos Carrera

Diseño de portada: Rosa Cartajena/ Comunicación Global Design

Edición y coedición gráfica: Diana A. Pérez/ Aziyadé Uriarte/
Comunicación Global Design.

© Del texto, Mario Tonatiuh Arreola Solis, 2020

Primera edición: junio 2020

© Reservados todos los derechos.

Queda rigurosamente prohibida, sin autorización del autor ©, bajo las sanciones establecidas por la ley, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendido la reprografía, el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares de la misma mediante alquiler o préstamo públicos.

Ref.: En trámite

ISBN: En trámite

Dedicatoria

Para mi mamá y mi papá, que gracias a ellos estoy aquí, y para todas las personas que considero mi familia. La vida vale la pena por ustedes.

Agradecimientos

Gracias a todos los que me ayudaron a que el proceso de escribir este libro fuera tan ágil y agradable: Mi papá, Carlos, Tamy, Anita, Fernando, Giovanni, Wendy, Aziyadé, Enrique, Moisés y a los primeros pingüinos. ¡Vaya que he aprendido con todos ustedes!

Índice

Prólogo

Introducción

Capítulo 1

El poder y las ventajas de una voz cautivadora.

Capítulo 2

La postura que les da poder a ti y a tu voz.

Capítulo 3

Cómo hacer que la gente entienda lo que dices.

Capítulo 4

Obtén un extraordinario control de tu voz.

Capítulo 5

Cómo relajarte y evitar que te lastimes y te canses al hablar o cantar.

Capítulo 6

Encuentra tu voz cautivadora.

Capítulo 7

Descubre tus agudos.

Capítulo 8

Aprende a susurrar, cantar y hablar fuerte SIN quedarte afónico.

Capítulo 9

Cuida y mantén tu voz cautivadora.

Prólogo

Este primer libro que trata sobre la aplicación de técnicas de canto para lograr una voz educada tiene sus orígenes tiempo atrás. Mario Tonatiuh, desde pequeño, mostró que tenía buen oído, porque nunca habló como bebé; de hecho, antes de poder hablar, mostraba su desacuerdo con alguna situación emitiendo una serie de sonidos ininteligibles para los adultos, que por una parte demostraban su inconformidad y por la otra su urgencia (o la mía) de darse a entender con palabras coherentes.

Intuí que, con su buen oído, seguramente la música sería una actividad tanto educativa como un divertido pasatiempo para él; por eso, en cuanto llegó a cierta edad lo inscribí en clases de piano para niños, en la prestigiosa academia Yamaha, asunto que no duró mucho por la exigencia del sistema y la falta de práctica en casa.

Su gusto por la música puede tener algo de herencia, ya que en la familia Santander tenemos al abuelo Manolo, que con voz de barítono cantó en la compañía operística de María Guerrero. Su hijo Víctor, con voz de tenor, llegó a cantar en Bellas Artes, y solamente en recitales privados, porque escogió como profesión la medicina. Su tía Rocío, quien hizo doblaje de series de televisión, cantó con un grupo que ganó un concurso, y grabó un disco, también prefirió la medicina por encima del canto. Y bueno, yo confieso que, en una ocasión, hace muchos años, al terminar mis estudios en Europa y encontrarme

sin dinero, me habilité como *street musician*, afortunadamente por una corta temporada, porque ya había escogido la ingeniería por sobre la farándula o el *showbiz* como se dice ahora.

Fue a los 13 años que Mario un día me pidió que le comprara una guitarra eléctrica, porque quería integrarse a un grupo de rock con sus compañeros de la escuela. A la par quiso probar suerte en la Academia de Música Fermatta, de donde han salido excelentes músicos. Sin embargo, las exigencias de ambas escuelas no eran compatibles, decidió terminar la educación secundaria primero. Un par de años después me dijo que, si lo apoyaba a cambiar la guitarra por un bajo eléctrico, porque había muchos guitarristas. Su vena artística no paró ahí, nos aguardaban un par de gratas sorpresas.

Las buenas noticias iniciaron en su escuela secundaria. La primera durante una sesión abierta al público en la que la mayoría de los alumnos hacen *play back* parodiando a cantantes y grupos famosos. Sin embargo, el grupo de rock en donde Mario era el cantante tocó música en vivo y prendieron a toda la audiencia, que pedía más canciones. Al siguiente año durante el cuarto de prepa tomó la clase de Teatro, y al representar “La importancia de llamarse Ernesto”, la obra para la que se habían preparado, hizo un extraordinario papel principal. Aquí cito las palabras que me dijo el director de la escuela: “Sr. Arreola, qué sorpresa, ¿verdad?”. Salió su talento, de modo natural. Ese fue su último año en el Colegio Suizo de México, porque me convenció de que tendría mejores expectativas musicales si tomaba clases particulares con músicos retirados que vivían en la Riviera Nayarit, donde tenía un par de primos con quienes ya tenía formada una banda de rock, porque sus compañeros del grupo en la escuela se habían decantado por el *heavy metal*, estilo que no era de su gusto. Y

bueno, a los 17 años parte a Bucerías, Nayarit, a terminar la prepa e iniciar otra aventura musical.

Por coincidencia resultó que justo al terminar la prepa, Fermatta ya tramitaba con las autoridades los permisos para abrir la licenciatura en música en Guadalajara y mientras esto sucedía tomó clases con varios profesores. Cursó la carrera y escogió la composición y el canto como sus herramientas de trabajo. Le puso tanto empeño, que para el segundo año ya había obtenido la beca al 100%, quizá también tuvo suerte por haber sido de la generación fundadora, ya que, como él dice, no se ha repetido nunca más en esa academia. Terminó agotado porque le tuvo que poner toda la intención al estudio para conservar la beca. Esta actitud rindió frutos, porque la misma academia lo contrató para dar clases de canto.

No se detuvo ahí su interés por el canto, buscó y tomó cursos con los mejores y más reconocidos mentores para la voz. Es así que ha desarrollado una técnica que abreva

de los mejores maestros disponibles en la actualidad. Y ahora está en una cruzada para compartir sus conocimientos, la cual inicia con la presente obra, que se complementará con el curso que ya tiene avanzado, y pronto estará disponible. En este libro ha puesto su mejor empeño y dedicación, así que auguro al lector el aprendizaje de técnicas que indiscutiblemente mejorarán su voz, y si complementa con el curso, qué mejor, ya que no quedarán preguntas sin respuestas, no hay como tener la mentoría del maestro para dominar la técnica y practicar para mejorar.

A mí no me queda más que felicitar al lector por adquirir esta magnífica obra y desear que obtenga lo que quiere y desarrolle una voz cautivadora.

Mario Manuel Arreola Santander

Director de Divulgación de la Ciencia y Tecnología Espacial. Agencia Espacial Mexicana

Introducción

Nadie empieza siendo un gran cantante, pero para ser un gran cantante, hay que empezar en algún momento.

Mario Tonatiuh

¡Bienvenido!, quiero felicitarte por haber tomado la decisión de desarrollar una voz cautivadora. El hecho de que leas estas líneas quiere decir que ya estás por encima del 80% de la gente que no trabaja en sí misma.

Las cuerdas vocales son músculos, y como cualquier músculo desarrollan elasticidad, coordinación, resistencia y fuerza con el entrenamiento adecuado.

En este libro vas a encontrar poderosas técnicas que no sólo te servirán para desarrollar una voz cautivadora, sino que, al mismo tiempo, te ayudarán a mejorar tu vida de una manera integral. Haciéndote una persona más segura, más relajada, con mejores relaciones y más feliz.

No hay edad para empezar a desarrollar una voz cautivadora. Personalmente, he entrenado alumnos desde la edad de 5 años hasta casi 70, pero estas técnicas les han servido, incluso, a personas de más de 90. Así que, ¡nunca es tarde!

Encontrarás cómo ampliar tu rango para cantar cualquier canción, cómo proyectar tu voz para impresionar a cualquier audiencia y modificar tu timbre a voluntad, hasta que encuentres la voz que a ti te guste más. Todo esto, por supuesto, de una manera que no te canse ni te lastime.

Ve a tu propio paso, sé prudente y escucha a tu cuerpo. Tengo un dicho que es: “Si duele, raspa o da comezón, lo estás haciendo mal”. Estos ejercicios están diseñados

para hacer crecer tu voz, pero aun así, debes estar atento a lo que sientes.

El simple hecho de leer este libro y tener un mejor entendimiento de tu voz, ya te ayuda. Por supuesto que te sugiero que hagas los ejercicios, ahí está el verdadero progreso. Sin embargo, está documentado que comprender el funcionamiento de la voz puede hacerte mejorar hasta un 40%.

Capítulo 1

El poder y las ventajas de una voz cautivadora



Puedes lograr cosas sobrehumanas, cuando tus acciones van dirigidas a algo más grande que tu ego.

Mario Tonatiuh

¿Te gustaría tener una voz impactante y seductora, a la que todo mundo le preste atención? ¿Te gustaría aprender a cantar para impresionar a tus amigos, familiares o a esa persona que te gusta? ¿Te gustaría cerrar mejores negociaciones e incrementar tus ventas? Tu voz tiene ese poder.

No es lo que dices, es cómo lo dices. La entonación, la dicción y el énfasis de la voz son incluso más importantes que las palabras que se dicen. Sólo 7% de la comunicación son palabras dichas, el 38% es precisamente la entonación, ya sea que quieras ser un orador como Tony Robbins, Martin Luther King Jr., Winston Churchill, Nelson Mandela; incluso un vendedor, un emprendedor, un ejecutivo, un gerente, un actor o un *youtuber*.

¿Quiénes crees que son los actores y los *youtubers* más exitosos?, por supuesto son los que entonan mejor su voz. ¿Te imaginas a PewDiePie, a Luisito Comunica o a

Hola Soy Germán hablando monótonamente? ¿Te imaginas a actores como Pedro Infante, Morgan Freeman, Tin-Tan, Jim Carrey o Emma Stone con una voz plana? Imagínate, ¿qué sería del burro en Shrek?, ¿te haría reír igual?

En cuestión de la variedad de notas que utilizan, se podría decir que los que usan tanto graves como agudas son los que cautivan mejor a la audiencia. Entre menos variedad de notas tenga el discurso (más monótono), la audiencia o la persona con la que estás hablando se aburrirá con facilidad. Por eso es sinónimo de aburrido. (Monótono= un solo tono).

No necesitas querer ser un orador, un actor o un *youtuber* para que tu voz sea un instrumento útil en conversaciones uno a uno o en grupos pequeños. Ya sean amigos, compañeros de trabajo o incluso clientes, la entonación de tu voz es crucial para que conecten contigo, te presten atención, te respeten y te entiendan.

Sin duda, en conversaciones telefónicas, programas de radio o mensajes de voz, la entonación lo es todo. A veces, cuando no conocemos a una persona, nos podemos hacer toda una imagen sólo con escucharlos hablar. Hay gente que se llega a enamorar de locutores sin haberlos visto en su vida. Tal es el poder que podrías desarrollar con tu voz.

Por otro lado, usando la voz para el canto, se puede usar para transformar emociones negativas en positivas. Ya sea que cantes tú solo o con amigos. Se puede usar para trascender miedos, como el pánico escénico, si aprendes a cantar y te subes a un karaoke con la certeza de que lo vas a hacer bien y sin lastimarte. Una de las formas más poderosas para conectar con alguien es cantar juntos una canción que a ambos les guste.

Si te obligas a cantar y a moverte al ritmo de una canción alegre cuando estás triste, automáticamente tu estado de ánimo cambia. Tus emociones no pueden ser incongruentes con tu cuerpo.

Las técnicas que vamos a ver te permitirán tener una voz más dinámica, con más potencia, para que tu interlocutor se interese en lo que estás diciendo y te quiera seguir escuchando. Además, vas a prevenir lastimarte hablando o cantando.

Una voz sana tiene la capacidad de hablar las 24 horas del día sin cansarse o lastimarse, si se hace con buena técnica y se mantienen buenos hábitos. Sin embargo, es la forma en la que aprendemos a hablar, imitando a todos los que nos rodearon en la niñez y en la juventud, la que pudiera determinar que tengamos ciertos vicios al hablar o cantar que nos ocasionen fatiga o, incluso, lesiones. De la misma forma, una voz regular debería poder cantar al menos dos octavas y media sin necesidad de entrenamiento especial.

Mi historia

Buscando la voz de la naturaleza, fue que encontré la mía.

Mario Tonatiuh

Desde niño me gustaba mucho cantar. Principalmente cantaba en mi casa, a todo pulmón, moviéndome como las estrellas de rock que pasaban en MTV en aquel entonces: Red Hot Chili Peppers, Nirvana, U2, The Offspring, etcétera (aunque, la verdad, también escuchaba Britney Spears y otros artistas pop, pero no le digas a nadie).

En la secundaria y preparatoria tuve algunas actuaciones *amateur* y estuve en un par de bandas. Afortunadamente, no existía YouTube ni los *smartphones* en ese entonces, porque lo hacía muy mal. Cuando me cambió la voz, además de los agudos, perdí todo el control que yo sentí que tenía de niño (quién sabe si alguna vez lo tuve, mi mamá dice que cantaba como ángel, pero las mamás no son muy buena referencia). De hecho, me corrieron de

una de las bandas en las que cantaba. Por desentonado y porque no alcanzaba las notas agudas de las canciones que estábamos sacando en ese entonces, según recuerdo eran *De música ligera*, de Soda Stereo, *Maracas* versión Panda y *Breaking The Law*, de Judas Priest (según yo, las podía cambiar de tono y no pasaba nada si los demás no lo hacían). No me di por vencido, pero no fue sino hasta la universidad que empecé a cantar profesionalmente.

Entré a la carrera de composición de música. Como tenía un par de años tocando el bajo, ése fue el instrumento que elegí. Desafortunadamente, por problemas económicos, necesitaba sacar una beca para mantenerme ahí, así que estudié, me esforcé mucho y finalmente me la dieron.

El problema fue que de tanto estudiar mi instrumento y enfocarme en sacar el repertorio, no cuidé la postura de mi mano como debí y desarrollé tendinitis. Tuve que

dejar el bajo y solicité cambiarme a canto. Estaba a tiempo y, según yo, al menos cantaba bien las rancheras. Pero a juzgar por la cara que hizo mi maestro al escucharme cantar el primer día, no tenía idea de lo que estaba haciendo.

Me sentía muy avergonzado y desesperado, no podía tocar bajo, guitarra, ni piano, y al parecer cantaba horrible. Lo único que me quedaba era hacer todo lo posible por mejorar y, al menos, mejoré mucho mi afinación. Pero mi técnica estaba por los suelos, mi maestro de canto (egresado de conservatorio) no sabía realmente enseñar técnica vocal. Para él se dio naturalmente, lo cual es común en familias de cantantes; desde niños crecen aprendiendo a hablar y a cantar imitando la técnica correcta. Pero a mí, lo único que me decía era: “¡aprieta la panza!, ¡levanta el paladar!, ¡abre más la boca!”, apretar la panza no me sirvió de nada más que para generar tensión, igual que abrir más la boca, y

nunca me dijo cómo se levantaba el paladar (algo bastante fácil si es debidamente explicado).

Busqué maestros de canto que me supieran explicar cómo cantar sin tensión y cómo ampliar mi rango, sin mucho éxito. Todos tenían la misma metodología, uno que otro truco diferente y raro, pero nada que me ayudara mayormente. Tenía un rango vocal muy reducido y terminaba ronco si cantaba algo que supusiera cantar notas agudas (G4 era lo más agudo que podía cantar). Mis maestros me dijeron que eran mis genes, que con ese rango nací, que así me iba a quedar y que no tenía nada de malo.

Aprendí a improvisar y leía partituras (solfeo), así que, algo desanimado, me enfoqué en cantar piezas de los artistas con voces graves que más me gustaban: Frank Sinatra, Nat King Cole, Elvis Presley y Johnny Cash. Y así logré terminar mi carrera. Ya casi al final, me topé con el *coach* vocal más famoso de YouTube: Eric Arceneaux, con él aprendí a liberar tensión, a respirar

mejor y a conectar registros¹. Tomé cinco cursos con él y clases en línea, mi rango se expandió cuatro tonos y medio, pero el timbre (color) era muy delgado, como de Mickey Mouse.

No estaba satisfecho; por lo tanto, busqué los que son considerados los mejores *coaches* vocales para tomar clases por Skype y los mejores cursos en línea según páginas y blogs. Tomé los cursos de Ken Tamplin, Robert Lunte, Seth Riggs, Bret Manning, Aaron Anastasi, John Loza, Roger Love, Roma Waterman y Justin Stoney, por nombrar los más famosos. Tal vez esos nombres no signifiquen nada para ti, pero ellos les enseñaron técnica a los cantantes y actores más famosos del mundo, como Michael Jackson, Selena Gomez, Taylor Swift, The Beach Boys, Haley Williams, Miley Cyrus, John Mayer, Joaquin Phoenix, Angelina Jolie, Gwen Stefani, Eminem...

¹ Las cualidades sonoras de nuestra voz y la forma en la que la emitimos van cambiando conforme vamos de grave a agudo. Cuando ocurre uno de estos cambios, se considera un cambio de registro. Ejemplo: Si imitas la voz aguda de Mickey Mouse estarías en un registro diferente al que estarías si imitas la voz grave de Mufasa.

De algunos aprendí técnicas muy buenas, pero me encontré a otros con mucha información contradictoria, inútil, obsoleta y/o mal explicada. Me tomó años, granulomas en las cuerdas, depresiones, cirugía y consultas médicas para poder separar los ejercicios que sí funcionan, los que no funcionan y los que hacen daño. Gracias a la ayuda de los mejores foniatras (médicos especialistas en voz) de México, me recuperé y, después de mucho entrenamiento, logré ser capaz de cantar libremente, con un rango de más de cinco octavas y con la tranquilidad de sentir que tengo el control de mi voz. Muchos de mis amigos músicos notaron la diferencia y empecé a compartir mi método con algunos de ellos. Poco después, me empezaron a llegar alumnos y, al ver cómo mejoraban, decidí que tenía que compartirlo con el mundo.

Capítulo 2

La postura que les da poder a ti y a tu voz



No te encorves, no agaches la cabeza. Mientras sigas respirando, aún hay algo por lo cual cantar.

Mario Tonatiuh

Alexander era un actor que, en un momento de su carrera, se quedó sin voz. Preocupado, visitó varios médicos especialistas, los cuales le dijeron que no le pasaba nada, ya que cuando él se bajaba del escenario y volvía a su casa, recuperaba la voz. Por eso los médicos creían que era imposible que tuviera algún tipo de patología, ya que ésta se mantendría. Alexander, inconforme con los diagnósticos, quiso averiguar qué era lo que le pasaba. Así que se fue a su casa y se puso a analizarse con varios espejos a la vez, actuando como si estuviera en el escenario, y se puso a recitar. Vio que tensaba el cuello, lo cual le hacía echar la cabeza hacia atrás. Se dio cuenta de que eso era lo que le afectaba la garganta y lo que le impedía emitir bien su voz. Descubrió que esos movimientos eran instintivos, por supuesto, él no elegía esa postura para hablar porque, de hecho, era bastante incómoda. Así que decidió deshacerse de toda esa tensión que hacía en el cuello, y para eso inventó las “directivas”, que son órdenes que se daba a sí mismo antes de ejecutar cualquier movimiento. Antes de hablar se daba una de esas órdenes. Por ejemplo: “estira el cuello” o “relaja la mandíbula”. A través de esas “directivas” consiguió educar su cerebro para que no se generaran tensiones innecesarias.

Alexander desarrolló una técnica cuyo estudio dura tres años, pero, grosso modo, se trata de desarrollar el sentido de la cinestesia o kinestesia, que es tomar conciencia de todo lo que está pasando con tu cuerpo para evitar malas posturas y tensiones innecesarias que puedan afectar no sólo tu voz, también tu columna, articulaciones, etcétera.

La postura juega un papel crucial en el habla y el canto, si no tenemos una correcta postura, generaremos tensión, y nuestra respiración será deficiente. Es decir, por estar chuecos, corremos el riesgo de que nuestro timbre, volumen y control del aire se vean afectados. Lo cual generará fatiga rápidamente, e incluso podría ocasionar que desarrolláramos alguna lesión.

Vamos a hacer una prueba: siéntate con la espalda perfectamente recta. Ahora, contando lentamente del 1 al 10, mueve tu pecho hacia tus rodillas. Notarás como tu voz se va reduciendo a un murmullo. Ahora intenta respirar profundamente en esta posición. Es casi imposible, ¿verdad?

Esto es una exageración de lo que hace el encorvamiento a la emisión de voz. Pero es para que te des una idea de cómo se ve afectada si no tienes una buena postura.

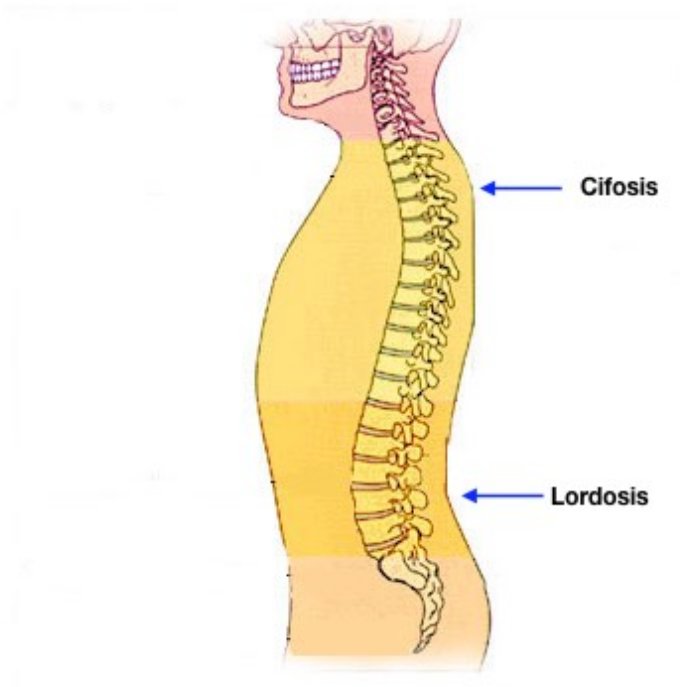
No sólo en la salud y la emisión de voz tiene efecto una postura correcta. También influye en nuestro lenguaje corporal. Si mantenemos la espalda recta, los hombros relajados hacia abajo y la vista hacia al frente, mostramos seguridad, apertura y confianza. Si añadimos movimientos de brazos amplios, pausados y fluidos, separando los codos del tronco, también ayudan a este cometido.

Por supuesto, la mejor postura es la de estar rectos, como si un hilo nos jalara la cabeza hacia arriba, pero a veces eso no es suficiente. Uno de los retos que tuve que superar para mejorar mi voz fue el de tener una postura defectuosa. Tenía la espalda chueca, me encorbaba a la altura de los hombros (cifosis) y también a la de la pelvis (hiperlordosis). Esta es una postura muy común. Si no es grave, con conciencia y el ejercicio del hilo será suficiente para corregirla. Para verificarlo usaremos la siguiente técnica:

Vamos a empezar situando los talones a 5 cm de un muro, estando de espaldas a él. A continuación, te vas a parar tan erguido como te sea posible. Después, te vas a dejar caer hacia atrás, recargándote en la pared. Tanto la zona de los glúteos como la zona de los hombros tienen que tocar la pared al mismo tiempo. Si no es el caso, hay que hacer el ajuste necesario. Practicar los ejercicios de

vocalización que vamos a ver en este libro de pie, con las rodillas flexionadas, recargados en una pared y eliminando el hueco que se forma en la espalda a la altura del estómago, ayuda a corregir la postura.

Entra a lectores.vozcautivadora.com y mira el primer video del segundo capítulo para que veas cómo llevar a cabo esta técnica.



En la imagen podemos ver una columna vertebral sana. En las partes señaladas por las flechas es donde pueden pronunciarse demasiado las curvaturas por mala postura.

Otros ejercicios para fortalecer hombro posterior, espalda y abdomen también son útiles para corregir la postura.

Antes de realizar cualquier actividad física, consulta un experto en salud. Ejercicios como: Dominadas (*pull ups*), jalones a la cara (*face pulls*), remo con barra, con mancuernas o con máquina y jalones al pecho (*lat pull down*) son buenos para fortalecer la espalda.

Por otro lado, estirar los músculos del pecho, complementan el fortalecimiento de la espalda, ayudando a corregir la postura.

También los ejercicios de abdomen ayudan a la postura, siempre y cuando se cuide la inclinación pélvica. Si son ejercicios como levantamiento de piernas acostado, hay que tratar de eliminar el espacio entre el piso y la espalda, ya que ésta tiene que quedar totalmente plana para que sirva. De la misma manera, si son ejercicios en posición de plancha, hay que meter los glúteos y contraer la zona abdominal para eliminar la hiperlordosis.

Entra a lectores.vozcautivadora.com para que puedas observar algunos ejercicios que corrigen esta postura.

Otro aspecto importante de la postura es mantener la vista al frente. Hay mucha gente que, a la hora de cantar notas agudas, levanta la cara. Esto sólo empeora la situación. Si levantas la barbilla o si la pegas al pecho, se genera tensión (acuérdate de Alexander).

Capítulo 3

Cómo hacer que la gente entienda lo que dices



Haz lo que sea necesario para encontrar tu voz, vence al miedo que te mantiene callado y hazte escuchar.

Mario Tonatiuh

Dicción:

¿Alguna vez has estado con alguien a quien no se le entiende lo que dice? ¿Que hasta parece que está hablando en otro idioma? ¿O que después de dos o tres veces de haberle pedido que repita lo que dijo, no te queda más remedio que darle el avión? Otras veces, incluso parece que hablan para sí mismos. Ése era mi caso, tal vez no tanto al hablar, pero al cantar, no se me entendía en absoluto lo que decía.

Mis compañeros de la carrera siempre me aplaudían en mis recitales, pero cuando hablaba con ellos se burlaban de mí diciéndome: “No tengo idea de lo que dijiste, pero fue hermoso”. Y rompían en risas. Ahora, cuando alguien de nosotros habla de esa forma, y no le entendemos nada, nos gusta divertirnos repitiendo lo que sea que hayamos entendido, por más absurdo que parezca.

Hablar rápido y arrastrado denota inseguridad y nerviosismo. A todos nos pasa de vez en cuando, pero si

quieres que te pase lo menos frecuentemente posible, realiza los siguientes ejercicios:

Entra a lectores.vozcautivadora.com para más apoyo en los ejercicios.

Ejercicio 1

Lee un texto por un minuto, trata de exagerar la apertura de la boca y la gesticulación.

Ejercicio 2

El clásico del lápiz. Toma un lápiz triangular o hexagonal y ponlo en tus dientes de manera horizontal. Lo podemos hacer en tres niveles de dificultad. El fácil es poniéndolo casi hasta enfrente; el nivel intermedio, en los colmillos o caninos, y el difícil, en los premolares. Escoge cualquiera de las tres posiciones y lee un texto por un minuto (puede ser este mismo). Hazlo lentamente y tratando de articular lo mejor que puedas.

Un nivel todavía más difícil es con un corcho. Igual que el lápiz, ponlo de manera horizontal entre tus dientes. Lee un texto por un minuto tratando de articular lo mejor que puedas.

Ejercicio 3

Por último, repite estos pares silábicos dos veces cada uno, exagerando la articulación y gesticulación.

Blabla, bleble, blibli, bloblo, blublu

Cracra, crecre, cricri, crocro, crucru

Frafra, frefre, frifri, frofro, frufu

trantra, trentre, trintri, trontro, truntru

Y ahora, combínalos.

Blacra, blecre, blicri, blocro, blucru

Crabla, creble, cribli, croblo, crublu

Frabla, freble, fribli, froblo, frublu

tranbla, trenble, trinbli, tronblo, trunblu

Nivel experto:

Blafranstra, blefrenstre, blifrinstri, blofronstro,
blufrunstru

Cratlanstra, cretlenstre, critlinstri, crotlonstro, crutlunstru

Franstrabla, frenstreble, frinstribli, fronstroblo,
frunstrublu

Si lo lograste, ¡felicidades! Si no, sigue intentándolo,
sólo es cuestión de práctica.

Algo fundamental a la hora de hablar es pausar. Los mejores oradores y locutores siempre hablan con enunciados relativamente cortos y hacen pausas entre cada uno de ellos. Esto muestra seguridad. Un gran ejemplo de esto es uno de los discursos más famosos de la historia del Dr. Martin Luther King Jr., denominado “I

have a dream” (yo tengo un sueño). Pausa un poco tu lectura y escucha su discurso por un momento.

<https://youtu.be/x7C9OympYtQ>

¿Qué te pareció? Bastante épico e inspirador, ¿verdad? Pocas cosas le dan ese toque de solemnidad a un discurso como saber pausar. Si hablas con prisa, parecerá que ya quieres terminar, que lo estás diciendo rápidamente porque no vale tanto la pena tu mensaje, que estás nervioso y que te urge salir corriendo de ahí a toda costa.

Por eso, te invito a que la próxima vez que cuentes una historia, te tomes tu tiempo para contarla. No importa si es con tu familia o amigos. Ve practicando pausar, gesticular y moderar tu velocidad cuando hables.

Capítulo 4

Obtén un extraordinario control de tu voz



La vida misma habita en la respiración. Si controlas tu flujo de aire, ¿qué más crees que estás controlando?

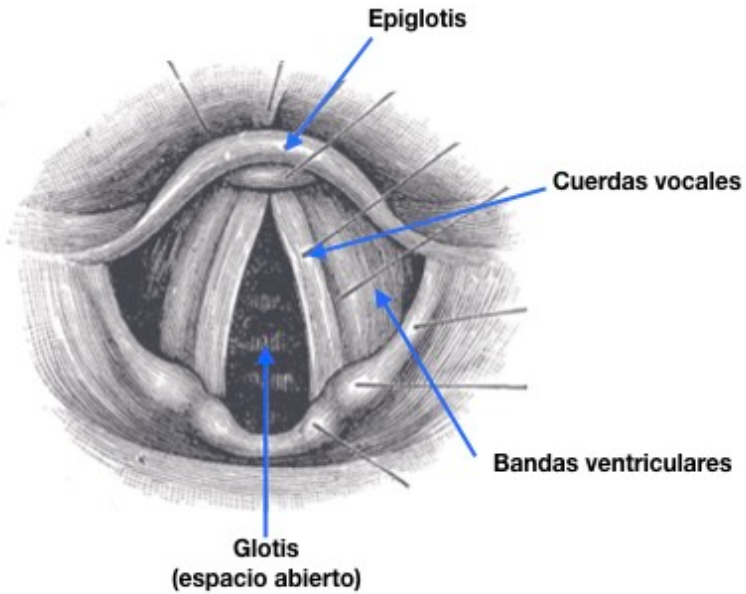
Mario Tonatiuh

Para aprender a controlarla, primero debemos saber cómo funciona la voz:

Es muy evidente cómo se produce el sonido en una guitarra o en un violín: Se rasgan o se frotan las cuerdas y se produce el sonido. Para afinar cualquier instrumento de cuerda se tensan o aflojan las cuerdas. Entre más delgadas y estiradas estén, más agudo es el sonido; entre más gruesas y flojas, más grave.

Por otro lado, la producción de sonido en un oboe es de la siguiente manera: tiene dos pedazos de madera (cañas) planos amarrados muy juntos el uno del otro. Cuando pasa el aire a presión por en medio, vibran y producen sonido.

Nuestra voz funciona de una manera similar a lo que sería un híbrido entre las cañas de un oboe y las cuerdas de un violín. Las cuerdas vocales son dos pliegues que se componen de músculo y mucosa, que al pasar aire por en medio de ellas cuando están juntas, vibran para producir sonido. La única manera en que hacemos que este sonido sea más agudo es estirándolas. Hay únicamente un músculo pequeñito encargado de estirar las cuerdas llamado cricotiroideo. Por lo que meterle mucha presión de aire a las cuerdas no es lo que va a hacer que llegues a esas notas agudas.



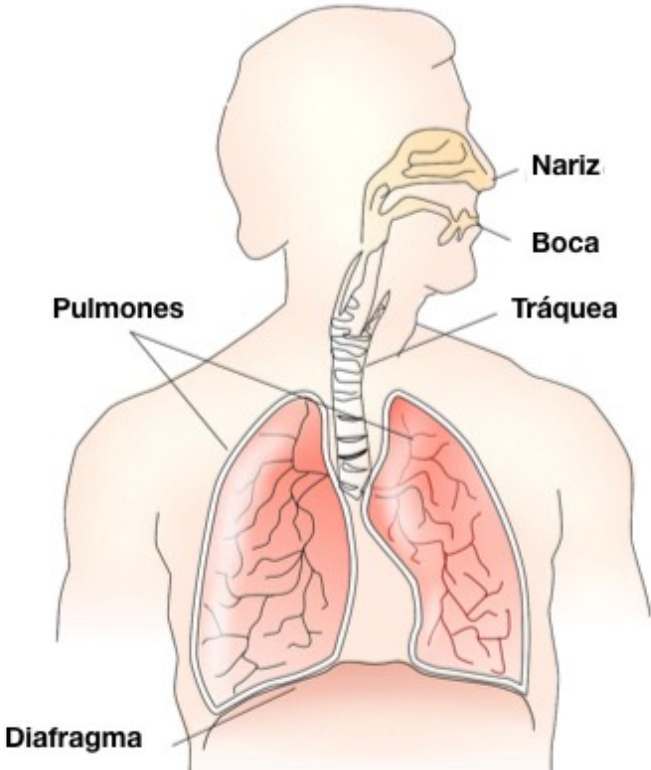
Varios mentores, como Ken Tamplin, Eric Arceneaux, Brett Manning y Roger Love, estarán de acuerdo conmigo en esto: trata de ir a los agudos con la menor presión de aire posible. Y cuando te encuentres un maestro de canto que te diga que empujes más aire para generar agudos, sal corriendo.

Para poder controlar la voz, necesitamos controlar flujo el aire lo mejor que podamos. Para eso tenemos que empezar por respirar bien. La respiración correcta para la emisión de la voz es, por alguna razón, controversial. Pero en realidad es muy sencillo e intuitivo.

Tenemos un músculo que está abajo de los pulmones con forma de paracaídas llamado diafragma y es el que, al contraerse, baja y se encarga de llenar los pulmones de aire (no se pueden llenar sin su ayuda). Éste es un músculo semivoluntario, no necesitamos estar checando cada minuto a ver si ya respiramos. Lo cual quiere decir que, si no le ponemos atención, trabaja solo. Pero nosotros podemos respirar a voluntad. Podemos detener nuestra respiración, acelerarla, lentificarla, hacerla más profunda o más superficial si queremos.

Si visualizamos que, al inhalar, el aire va a nuestro estómago o a nuestra pelvis, nuestro abdomen se inflará, esto es lo que llaman respiración diafragmática (aunque

todas las respiraciones necesiten del diafragma para suceder). Por el contrario, queremos evitar que cuando inhalamos, se infle nuestro pecho y suban nuestros hombros, ya que esto causa tensión y que el aire quiera salir demasiado rápido.



A pesar de que el aire no puede ir a ningún otro lugar más que a los pulmones, cuando el diafragma se contrae

totalmente, desplaza los órganos hacia abajo, por eso sentimos como si estuviéramos inflando la panza. Mandar el aire hacia abajo y evitar que se expanda el pecho y suban los hombros, permite un flujo de aire más controlado.

Haz lo siguiente: Pon tu mano en tu estómago con tu dedo medio en el ombligo. Ahora, inhala profundamente. Imagina que tu abdomen es un globo y que, al inhalar, lo estás inflando (no olvides tu postura).

Es posible que tu abdomen no se infle tanto y que, en tu caso, la expansión se vea un poco más en la parte de atrás. Si es así, pon las palmas de tus manos en tu espalda, los dedos estarán apuntando hacia abajo y parecerá como que estás fingiendo tener alas. Inhala de nuevo, como si estuvieras tratando de inflar el globo que está en tu abdomen, tratando de empujar tus palmas hacia afuera con la fuerza de tu respiración.

Otro ejercicio común es el de los libros. Recuéstate boca arriba y pon un par de libros (sin exagerar con el peso) sobre tu abdomen. A la hora de inhalar, los libros deben moverse hacia arriba. Puedes practicar esto todos los días antes de irte a dormir.

El objetivo es mandar la respiración al piso pélvico y mantenerlo ahí mientras hablas o cantas, pero sin tensar los músculos abdominales ni empujar el aire demasiado, o sea, hacerlo con suavidad. Esto ayuda a que los músculos de la espalda e intercostales expulsen el aire de manera más controlada.

Respirar de esta manera te dará un dominio mucho mayor del flujo de aire. La sensación que te dará es a lo que la gente llama erróneamente “cantar con el estómago”.

Te sugiero que veas un video de un cantante nato (que no estudió técnica) llamado Marc Martell en el que enseña a

cantar como Freddie Mercury. Una de las sugerencias que da es que cantes con el estómago para no lastimarte. A lo que se refiere es a la respiración que vimos en este capítulo.

Este tipo de respiración es, generalmente, relajante para todo el cuerpo. Oxigena mejor las células, lo cual nos hace tener más energía y menos estrés. Pero ha habido personas que, por exceso de tensión en el área abdominal o en los músculos de la espalda baja, sienten una ligera molestia muscular. Si es tu caso, no te preocupes, es normal. Pero si te duele mucho y no sientes que sea algo muscular, visita un médico, probablemente tengas alguna lesión.

Para una exhalación controlada, nuestros músculos de la espalda e intercostales (los que se encuentran en las costillas), deben ser flexibles. Si no lo son, harán que el aire sea más difícil de domar.

Otro aspecto muy importante de la respiración es la cantidad de aire que inhalamos. No debemos llenar nuestros pulmones al 100% de su capacidad. Esto sólo ocasionará que el aire quiera salir lo más rápido posible, lo cual también generará tensión y dificultad en el control del aire. Llenar los pulmones entre un 50% y 75% de su capacidad es lo ideal.

Entra a lectores.vozcautivadora.com para ver el ejemplo de los siguientes ejercicios:

Ejercicio 1

Coloca tus manos abiertas como si fueran unas pinzas abajo de las costillas y arriba de la cadera, en esa parte blanda. Como si estuvieras intentando pararte como Superman, pero con las manos a la altura mencionada. Ahora, vas a apretar **suavemente** y vas a inhalar muy despacio, luchando contra la presión de tus manos (recuerda no inhalar al 100%).

Al exhalar, vas a mantener un sonido de "s" tan suave como puedas. Trata de que el aire salga lo más parejo posible e intenta hacerlo tan lento como puedas.

Tómate el tiempo con un cronómetro. El primer día deberías llegar al menos a 20 o 30 segundos. En la primera semana deberías llegar a 40 segundos, los cuales son suficientes, pero entre más tiempo, mejor.

Ejercicio 2

El trino de labios: ésta es la técnica más popular en las clases de canto, y con mucha razón. Este ejercicio, también conocido como “lip roll”, “lip trill” o “lip drill”, relaja tus músculos, promueve el cierre correcto de las cuerdas vocales, ayuda a conectar registros y a dosificar el aire. Incluso se usa para rehabilitar la voz. A la mayoría le sale rápido, pero te podría tomar tiempo hacerlo correctamente, no te desesperes. Si se te dificulta, al principio puedes ayudarte de tus dedos. El

sonido debe ser suave, no se debe generar mucha tensión alrededor de la boca.

Ejercicio 3

1. Estando de pie con la espalda recta y vista al frente, inhala profundo. Esta vez sí puede ser cerca del 100%.
2. Levanta tus manos tanto como puedas sobre tu cabeza.
3. Toma una de tus muñecas y jálala hacia el lado de la mano sujetadora.
4. Arquea tu tronco lateralmente para que sientas el estiramiento de las costillas del lado de la mano sujeta y mantente ahí seis segundos.
5. Exhala regresando a la posición inicial.
6. Repite del lado opuesto y hazlo tres veces de cada lado.

Ejercicio 4

1. Consigue un boleto de camión, un ticket o un pedazo de papel pequeño.
2. Ponlo contra una pared lisa a la altura de tu cara.
3. Sopla sólo el aire suficiente para que se quede pegado a la pared sin utilizar tus manos.
4. Usa un cronómetro para contar el tiempo que lo logras sostener ahí.

Ejercicio 5

Los sonidos de "v" y de "u" miniatura representan una resistencia menor que la del trino de labios, por lo que hay que cuidar más la dosificación de aire para no saturar las cuerdas. La ventaja es que se parecen más a una vocal abierta, por lo que representan buena práctica.

Dirígete a lectores.vozcautivadora.com para ver los ejemplos y los ejercicios.

Capítulo 5

Cómo relajarte y evitar que te lastimes y te canses al hablar o cantar.



Para empezar tu propio mundo en el dominio de la voz y el canto, primero tienes que aprender a soltar.

Mario Tonatiuh

Pánico escénico:

La mayoría de los cantantes y oradores, incluso los más famosos hasta cierto punto, padecen de algún nivel de pánico escénico. A fin de cuentas, el riesgo de hacer el ridículo y avergonzarte está ahí. Incluso Bon Jovi admite que se pone nervioso antes de subir al escenario. Pero si nos ponemos a pensar, ¿qué es lo peor que podría pasar?, ¿qué sería?, ¿que se te olvide la letra? Incluso a Mick Jagger se le olvidó la letra alguna vez.

Una vez me tocó hacer coros y tocar sintetizador con el vocalista de Café Tacvba, y se le olvidó parte de la letra en *Cómo Te Extraño* y en *Trópico de Cáncer*. ¿Crees que le importó a él o a alguien más? Por supuesto que no.

Si la gente que va a verte son tus amigos, tu familia o tus fans, no les importa si cometes un error, ellos están felices de verte, uno que otro error te hace humano. Y si es gente desconocida, se les va a olvidar a los cinco

minutos. Toda la gente está demasiado preocupada con sus asuntos como para pensar en el gallo que se te salió pasada media hora del acontecimiento.

Ken Tamplin cuenta una historia de un día que le llegó un alumno nuevo, un militar de los altos mandos pidiéndole que le enseñara a cantar el himno nacional. Él creyó que era algo relativamente fácil de enseñar, sin embargo, su alumno le dijo:

Quiero que tengas en cuenta esto: preferiría ir a una misión con un 20 o 30% de probabilidades de sobrevivir que cantar el himno nacional enfrente de 3 mil soldados. Y, aunque parezca extraño, es bastante comprensible. Esta persona había entrenado toda su vida y había sido expuesto a misiones como ésa varias veces. Pero nunca había entrenado, ni se había preparado para algo que aparentemente es mucho más inofensivo, como cantar frente a una audiencia.

La mejor forma de trascender el pánico escénico, hasta donde es posible, es la preparación. Prepárate de más. Asegúrate de que tu presentación o las canciones que vas a cantar te las sepas y te salgan tan bien, que ni siquiera tengas que pensar en ellas. Estúdialas hasta que se vuelvan parte de tu naturaleza.

Debemos tomar en cuenta que el estrés y la tensión muscular que éste genera son los asesinos de la voz. Por lo tanto, aprender a relajarte y a relajar los músculos que no tienen nada que ver con el habla y el canto es crucial.

Vivimos en un mundo lleno de preocupación. Las prisas para llegar al trabajo o a los compromisos que tenemos; preocupaciones económicas, el tráfico, el ruido, la necesidad de controlar aquello que no podemos y muchas otras situaciones nos producen tensión. Esto se refleja en nuestra manera de hablar y de cantar.

La meditación y otras técnicas de relajación nos ayudarán a concentrarnos mejor, a tener más energía durante el día, a enfermarnos menos, a vivir más, a ser más productivos y, por supuesto, a hablar y a cantar con buena proyección y sin lastimarnos.

Técnica de relajación número 1:

Durante nuestro día, cuando cambiamos de una actividad a otra hay un espacio de tiempo al que le llamaremos transición. Cuando nos levantamos de la cama y nos vestimos, hay una transición. Cuando nos vamos a cepillar los dientes hay una transición. Cuando nos subimos al coche hay otra transición. Cada vez que checas tus correos y pasas a una junta, cada vez que te subes a un elevador, cada vez que terminas una llamada telefónica o que dejas a tus hijos en la escuela, puedes usar esta técnica:

Tómate unos segundos para cerrar los ojos en cada transición y piensa en los músculos de tus hombros, tu espalda, tu cabeza o en cualquier parte de tu cuerpo que sientas tensión. Respira profundo y repite las palabras “libérate”, “relájate”. No debería tomarte más de un minuto. La energía y el enfoque que te brinda esta técnica valen totalmente la pena por esos segundos. Te aseguro que la energía que te ayudará a ahorrar la podrás usar para terminar tus tareas más rápido.

Entre más tiempo pases estresado, menor el enfoque, menor la agilidad mental y menor la productividad.

Técnica de relajación número 2:

Cuando estés nervioso o estresado por una junta, por una presentación, o por el resultado de algo, realiza esta práctica:

Siéntate o recuéstate y cierra los ojos. Respira profundamente un par de veces. Imagínate que el aire se lleva tus preocupaciones. Selecciona una deidad o un ente: Puede ser el destino, puede ser Dios o puede ser el universo. Cualquiera cosa que esté dentro de tus creencias que puedas imaginar como benevolente. Ahora, imagina que todas tus preocupaciones y miedos están físicamente sobre tus hombros y visualiza cómo se empiezan a elevar, quitándote el peso, y se las lleva la entidad de tu elección. Ya te sientes más ligero, ya no tienes de qué preocuparte. Ahora esta entidad se hará cargo. Siente cómo ya no eres responsable del resultado de esta situación.

Técnica de relajación número 3:

Una de las emociones negativas más potentes y que generan mayor cantidad de estrés e inseguridad es la vergüenza. Es un sentimiento tan arraigado en nuestro ADN que es muy difícil de evitar. Desde el principio de las tribus nómadas de homínidos, hemos dependido los

unos de los otros para sobrevivir. Si no recibías aceptación de la tribu, podías ser expulsado. Lo cual significaba, en la mayoría de los casos, la muerte. Exactamente esto es la vergüenza, el miedo a no ser aceptado por la sociedad. Esta es la razón por la cual es un sentimiento tan fuerte, porque no sentirlo podía significar perder la vida.

Hoy en día, la vergüenza se ha salido de proporción. Hay gente que podría sentir la misma cantidad de vergüenza por haber vestido ropa que no combina, que la que sintió una persona que asesinó a alguien. Si no tenemos cuidado, nuestros momentos más vergonzosos nos podrían acechar el resto de nuestras vidas. Y cada vez que nos acordemos de esa vivencia, sentir exactamente la misma cantidad de vergüenza que cuando sucedió, ya que nuestros cerebros no distinguen la diferencia. Para eliminar o disminuir la sensación de vergüenza, puedes hacer el siguiente ejercicio:

Quítale el estigma a la emoción: recuerda que las emociones incómodas o negativas son normales, naturales y, sencillamente, una herencia de nuestros instintos de sobrevivencia que venimos cargando desde tiempos prehistóricos, para nada son culpa tuya. Es un sentimiento genético que comparte toda la humanidad. Recuerda que es una parte muy común de nuestra experiencia y que le pasa a más de una persona todos los días.

Ahora, piensa en alguien más que haya pasado por esto que tú estás pasando, es especialmente efectivo si es alguien que admiras. Si esa persona que tanto admiras pasó por esto, no pasa nada si tú también.

Somos casi 8 mil millones de personas habitando este planeta, te puedo asegurar que hay miles sintiendo exactamente lo que tú estás sintiendo en este preciso instante. Eres parte de esa comunidad el día de hoy.

Técnica de relajación número 4:

Imagínate que estás con una persona contándole algo personal. Imagínate que está moviendo los pies de manera nerviosa, en la orilla del asiento, sin verte a los ojos y volteando para otro lado. Podrías pensar dos cosas: La primera es que está siendo grosero, que no le importas tú ni lo que estás diciendo y que tiene algo más importante que hacer. La segunda es que simplemente tiene diarrea y está demasiado avergonzado como para decírtelo. Pero en realidad sí le importas tú y lo que dices.

Podemos tener una tendencia a fantasear con los resultados negativos de alguna situación. O cuando interactuamos con alguien podemos creer que esa persona hizo o dijo algo con connotaciones negativas. Podemos pasar horas dándole vueltas a lo mal que hizo esa persona, lo equivocada que estaba o lo insensible que fue.

Cuando miramos a nuestro alrededor y en nuestra experiencia humana en general, del día a día, no recordamos exactamente todo lo que vemos, no nos damos cuenta de todo lo que pasa. Notamos aquello a lo que le ponemos atención y que es importante para nosotros. Nuestro cerebro está diseñado para detectar el peligro, lo negativo.

Hay un estudio que hicieron en Harvard en el que los investigadores les pidieron a los participantes que vieran un video corto en el que dos grupos de personas se estaban pasando un balón de baloncesto, se les pidió que contaran el número de pases que cada equipo hizo. A la mitad del video pasó una mujer con un traje de gorila. Al terminar el video se les preguntó a los participantes si habían visto algo fuera de lo ordinario. Increíblemente, más de la mitad no se percató de la chica vestida de gorila, a pesar de que se paró en medio de la cancha y movió los brazos.

A lo que voy con esto, es que a veces nos enfocamos tan fuertemente en algo negativo, que nuestra mente distorsiona la realidad y lo hace mucho más grande o, incluso, totalmente distinto a como fue realmente.

Para neutralizar la negatividad, puedes hacer las siguientes prácticas:

No asumas que tus pensamientos son certeros. Simplemente porque a tu mente se le ocurre algo, no necesariamente quiere decir que está en lo correcto o que tiene toda la información. Los sabios toltecas decían: “No te tomes nada personal”.

Trata de ver la experiencia en tercera persona. En vez de decir “estoy sintiendo enojo”, puedes decir: Se está sintiendo ira. Como si fueras un investigador observando un fenómeno.

Imagina tu conversación mental negativa como si estuviera saliendo de un radio con interferencia, después, imagina que puedes bajar el volumen y apagarlo.

Visualiza como si estuvieras en un programa de televisión y la cámara comenzara a alejarse de ti, te empiezas a ver miniatura. Se ven calles de donde estás, después, la ciudad, el país, el mundo, el sistema solar, la galaxia... Y piensa lo pequeños e insignificantes que se ven tus problemas ahora.

Por último, puedes recordar el viejo dicho de Abraham Lincoln: "Y esto también pasará".

Sugiero incorporar a tu rutina diaria al menos 10 minutos de algún tipo de meditación y de yoga, esto ayudará a relajar y liberar tensión no sólo de los músculos que tienen que ver con la voz, sino de todos los demás.

No tienes que recordar hacer todo esto a la vez. Elige uno o dos de los ejercicios, y úsalos la próxima ocasión que te encuentres en una situación así. Toma conciencia de cómo te sientes y de cómo reaccionas durante el día. No importa si se te olvida las primeras veces. Lo importante es no desistir a largo plazo. Una vez que incorpores una o dos técnicas para combatir el estrés a tu rutina diaria, se creará ese buen hábito y podrás añadir otra.

Entre más te relajas, mejor cantas. Entre más y mejor cantas, más te relajas.

Ahora, pasemos a los ejercicios de relajamiento físico y de aislamiento muscular.

Dirígete a lectores.vozcautivadora.com para ver los ejemplos.

Ejercicio 1:

Masajea en círculos suavemente la mandíbula, los cachetes y el cuello. Mueve la cabeza 10 veces hacia delante y hacia atrás como si estuvieras asintiendo, lentamente. Ahora, haz lo mismo, pero negando hacia la izquierda y hacia la derecha. Otras 10 veces más, en círculos. Primero hacia un lado y luego hacia el otro.

Ejercicio 2:

El trino de lengua. Pon la punta de tu lengua atrás de tus dientes superiores, como para producir un sonido de “r” fuerte. Este ejercicio requiere más aire que el de labios, pero nos ayuda a relajar los músculos de la mandíbula y la garganta. Además, nos ayuda a quitar tensión en la lengua, pues la mantiene ocupada.

Ejercicio 3:

El silenciador o muffle. Sopla suavemente manteniendo tus mejillas relajadas para que se inflen. Ahora, emite sonido con tu voz. Es otro ejercicio que pone resistencia para acostumbrar a las cuerdas a cerrar sin mucho

esfuerzo mientras reciben cierta cantidad de presión de aire.

Ejercicio 4:

El trino de lengua silenciado. Lo adivinaste, es una combinación del silenciador con el trino de lengua. Este es el ejercicio con mayor resistencia de todos los de este tipo. Si sientes que tu voz tiene demasiado aire o que te cansas demasiado al cantar o al hablar, este ejercicio va a ayudarte, puesto que requiere un mínimo esfuerzo de las cuerdas, ya que la mayor parte de la presión se la lleva la vibración de la lengua y la resistencia de los labios.

Ejercicio 5.

El crujido o vocal fry. A pesar de lo que muchos podrían pensar acerca de este ejercicio, el crujido no representa peligro de irritación en las cuerdas o garganta. Esto es debido a que se requiere una mínima cantidad de aire para generarlo, y las cuerdas tienen una fricción minúscula, mucho menor a una voz hablada normal. El

vocal fry ayuda a crear un cierre que muy pocos ejercicios proveen, conecta los registros como ningún otro, genera un entendimiento acerca de la mínima cantidad de aire que necesitan las cuerdas para cerrar y para producir sonido. Debido a esto, se considera un ejercicio de relajación. Hacer este ejercicio en tu registro más grave ayuda a relajar y a sanar las cuerdas y ayuda a crear memoria muscular para una sana emisión de voz. Es de vital importancia en este ejercicio recordar usar una ínfima cantidad de aire, este sonido no es producido por tensión, es un sonido muy natural y relajado. Como cuando dices algo con flojera y con muy poco aire. Si lo produces correctamente, podrías hacerlo todo el día sin la más remota fatiga vocal.

Concluamos este capítulo recordando una de las más importantes premisas de los ejercicios de voz: Si raspa, duele, sientes tensión o te da comezón, lo estás haciendo mal.

Capítulo 6

Encuentra tu voz cautivadora



No podemos saber si somos cenizales o cuervos mientras no nos aventuremos a explorar nuestras voces.

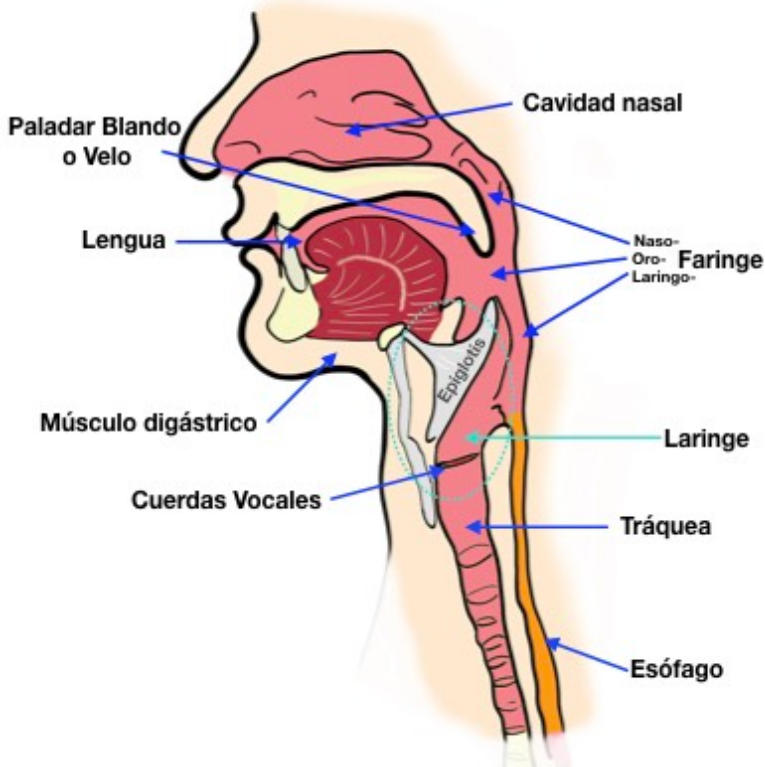
Mario Tonatiuh

Colocación: todos nacemos con un aparato respiratorio idéntico al de los demás seres humanos. Así como todos tenemos la capacidad de entrenar para correr, jugar tenis o nadar, lo mismo pasa con el canto. Todos nacemos con cuerdas vocales, nariz, boca, etcétera. Las particularidades de forma y tamaño hacen que hablemos de una manera única, pero, increíblemente, lo que más determina cómo hablamos no es esto.

La forma en la que hablamos es aprendida. Cuando pasamos muchas horas con alguien durante semanas, meses o años, nuestro cerebro, de forma automática, empieza a imitar poco a poco la forma en la que ellos hablan. Especialmente al principio nuestras vidas. Por eso hay que estar alerta cuando convivimos con alguien que tiene una manera de hablar que no nos gusta o que notemos que es dañina. De igual manera, siendo conscientes, podemos aprender a modificarla. Con la práctica, se convertirá en nuestra nueva manera natural de hablar.

Resonancia: la resonancia es la amplificación del sonido en las cavidades por encima de las cuerdas vocales. Esas son: la boca (el paladar duro), la cavidad nasal y la faringe o resonador faríngeo. Los tres

funcionan como uno, a pesar de que al mismo tiempo son individuales. Se apoyan el uno al otro y no deberían interponerse en su camino, sino contribuir a la libertad, a la belleza y al poder de la voz. La resonancia es suavizada o afilada por la tensión o la compresión de las cuerdas vocales, la altura de la laringe, la forma de la boca y la forma de la faringe. Sin embargo, a causa de una técnica inapropiada, la mayoría de los oradores y cantantes usan muy poca de la resonancia de la que son capaces. Por lo tanto, limitan su capacidad completa para producir el timbre, el tono y la calidad de su voz.

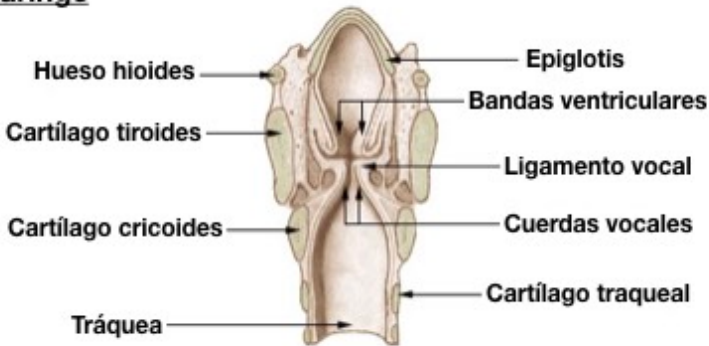


Quizá alguna vez hayas escuchado acerca del término *impostar* o colocar la voz. *Impostare* quiere decir colocar, en italiano. Cualquier configuración de los órganos que se encuentran vinculados a la producción de voz es una colocación.

La manzana de Adán, también conocida como laringe, es el órgano que se encuentra en nuestra garganta, donde están las cuerdas vocales. Tanto hombres como mujeres

tenemos laringe, la de las mujeres es más chica, pero también está ahí.

Laringe



Este órgano tiene tres funciones:

1. La deglución: cuando tragamos, ya sean líquidos o sólidos, sube una parte de la laringe llamada epiglotis, se cierran las bandas ventriculares (cuerdas vocales falsas) y también las cuerdas vocales para evitar que la comida se vaya a la tráquea y a los pulmones. Cuando “tragamos”

chueco” y se le va un poco de líquido o sólido a la epiglotis, cae sobre tus cuerdas y, como son muy sensibles, causan que tosas para expulsar al intruso.

2. Función de esfínter: con esta función, mantenemos el aire en los pulmones endureciendo las cuerdas y cerrándolas en su totalidad, convirtiéndolas en un apoyo firme con el que podemos hacer esfuerzos. Imagínate que estás a punto de cargar algo pesado. Respiras y mantienes el aire dentro, ¿verdad?

Hay veces que cuando estás haciendo esto, se escapa un poco de aire por las cuerdas, a esto se le conoce como el sonido del pujido.

3. Función fonatoria: es la función de las cuerdas que te permite producir sonido, es decir: gemir, gritar, hablar, cantar, etcétera.

A veces al hablar o al cantar, si usamos demasiado aire para ir a una nota aguda, las cuerdas se tensan en exceso y la laringe sube, bloqueando el libre paso de aire. A esto se le llama interferencia de funciones. Esto genera mucha tensión, sensación de ahogo, resequedad, inflamación e irritación de las cuerdas vocales y los tejidos que la rodean. Para evitar esta interferencia,

vamos a respirar correctamente, a usar la mínima presión indispensable y, vamos a usar colocaciones que nos ayuden a prevenir esta situación.

Una voz hablada balanceada tiene una laringe neutra, suficiente resonancia nasal, una dosificación de aire controlada, buen cierre de cuerdas y está libre de tensión. Pero no te inquietes por esos términos, hay una forma muy fácil de balancear la voz sin tener que preocuparse por manipular cada uno de esos aspectos.

De esta parte en adelante, vas a utilizar la grabadora de voz de tu celular (o si tienes algún otro dispositivo que prefieras, está bien). La voz que escuchamos de nosotros mismos cuando hablamos no es igual que la que escucha la gente. A nosotros nos llega la resonancia de nuestra misma cabeza, la cual no es audible para absolutamente nadie más.

No te preocupes, nunca he conocido a alguien que le guste cómo se escucha su voz en una grabación la primera vez. Más bien es un gusto adquirido después de haber trabajado con ella. Cada vez que hagas un ejercicio de colocación, de dicción o de conexión: grábate, reproducélo y repite hasta que estés satisfecho.

Entra a lectores.vozcautivadora.com para escuchar los ejemplos.

A continuación, grábate leyendo el párrafo de las siguientes colocaciones tratando de imitar cada una de ellas:

Voz de bostezo (también conocida como *dopey*, tonta o del Oso Yogui):

Simplemente trata de imitar la voz del oso Yogui o la voz que haces cuando hablas mientras bostezas. Esta colocación te va ayudar a encontrar el sonido de una laringe baja. Es importante notar que una laringe moderadamente alta no es necesariamente algo malo, es cuando sube en exceso que es perjudicial.

¡Cuidado! Cuando estés cantando, nunca trates de manipular tu laringe, porque cuando la bajas a la fuerza, generas tensión con el músculo digástrico, que es el músculo que está debajo de la lengua. Lo puedes sentir poniendo tu dedo pulgar atrás de tu barbilla. Trata de tensarlo y relajarlo para poder sentirlo con tu dedo, y así, lo puedas identificar y mantenerlo siempre relajado.

Voz de llanto:

Si alguna vez has escuchado llorar a un bebé, sabes que pueden llorar y gritar por horas. Imitar una voz de llanto descontrolado quita muchos obstáculos que causan tensión.

Haz el intento, incluye esa mueca extraña que se parece a una sonrisa rara, tal cual como si estuvieras llorando desconsoladamente. Si quieres escuchar la voz de llanto en acción, pausa un momento tu lectura y te invito a que veas con atención (y escuches, obviamente) el video de *What's Up*, de 4 Non Blondes.

<https://youtu.be/6NXnxTNIWkc>

Voz nasal:

Hay dos tipos de voz nasal, la que tiene un exceso de resonancia en la nariz, como la de Chris Tucker (*Una Pareja Explosiva*) o la de Fran Drescher (*La Niñera*). Ésta se produce debido a que se manda demasiado flujo de aire hacia la cavidad nasal.

El otro tipo de voz nasal se produce con lo opuesto: cuando hay una absoluta carencia de resonancia en la nariz, como cuando la tenemos constipada, un ejemplo de esto sería la voz de Sylvester Stallone en *Rocky*.

Uno de los encargados de hacer la voz más o menos nasal es el paladar blando. Vamos a hacer una práctica: desliza tu lengua de los dientes superiores hacia atrás sin dejar de hacer contacto. Primero sentirás tu paladar duro y, si sigues aún más hacia atrás, encontrarás un tejido suave: tu paladar blando. Éste tiene la capacidad de subir, bloqueando total o parcialmente la entrada de aire hacia la nariz.

Utilizar más o menos nasalidad en el canto es cuestión de gustos. Estilísticamente, en el canto que se conoce como lírico (el que se utiliza en la ópera), se prefiere que el paladar blando esté completamente cerrado. En los ejercicios veremos cómo subirlo o bajarlo sin siquiera tener que pensar en su existencia.

Pruébalo tú mismo: cuenta del uno al diez dos veces. La primera, con voz normal y la segunda, tapando tu nariz. No debería haber mucha diferencia entre una y otra, sólo con la letra “n”.

Intenta ir de una voz con mucha resonancia en la nariz a una voz con cero resonancia en la nariz. Recuerda grabarte para que encuentres el punto perfecto.

Voz con *twang* (también conocida como *quack* o voz de faringe):

Para producir este sonido, estamos haciendo una leve y controlada interferencia de funciones. ¿Por qué querríamos hacer esto? Porque la voz de pato nos ayuda a aumentar la resonancia y a ir a los agudos sin que la voz suene a falsete, ya que se produce cuando tenemos la laringe elevada moderadamente, haciendo que la epiglotis sobresalga un poco y funcione como caja de resonancia.

La diferencia entre el *twang* y uno muy similar llamado *quack* es simplemente que este último es más exagerado. Si lo llevamos al extremo, resultaría en una voz parecida a la de Louis Armstrong o a la de Yoda. Un ejemplo de voz nasal y *quack* combinadas sería la voz de Calamardo de *Bob Esponja*.

La colocación de la lengua:

Uno de los generadores de tensión más fuertes es la lengua, es un músculo con mucha fuerza y con el cual

producimos las vocales. Además del músculo digástrico también se puede bajar la laringe con la lengua y producir una de las peores tensiones que existen para la voz. A la hora de hacer ejercicios de vocalización que lo permitan, se puede posicionar la punta de la lengua tocando los dientes inferiores. Esto la acostumbrará a no interponerse.

Voz airosa:

Cuando las cuerdas vocales no están cerradas totalmente producimos sonido con ellas, como susurrando, y un exceso de aire sale por en medio. Esto produce irritación y resequedad. No es necesario evitarla a toda costa, se puede usar estilísticamente con mucha mesura y procurando vocalizar con un buen cierre de cuerdas todos los días.

Voz rasposa:

Hay dos tipos de voz rasposa, la primera es lo contrario de la voz airosa. Cuando se comprimen demasiado las cuerdas, como si no quisiéramos dejar salir aire, como si estuviéramos pujando. La segunda se produce cerrando la epiglotis (laringe elevada en exceso), causando un *twang* exagerado y una voz como la de Louis Armstrong,

como dijimos anteriormente. Ambas producen irritación, resequedad e inflamación. Es posible crear un efecto de distorsión en la voz sin lastimarse, pero primero hay que entrenar sin él para generar una respuesta de relajación. Al escuchar tus grabaciones, pon atención a todo aquello que no te gusta. ¿Suenas monótono?, ¿demasiado nasal?, ¿como si tuvieras un resfriado?, ¿con un tono grave, sordo y opaco?, ¿sientes tu voz demasiado airosa?, ¿un poco rasposa o forzada?, ¿más suave de lo que te gustaría? Vamos a usar las colocaciones para contrarrestar estas cualidades.

Recuerda sólo hacer los ejercicios hasta donde te sientas totalmente cómodo. Si raspa, da comezón o duele, lo estás haciendo mal. Si no llegas a la parte más aguda del ejercicio, espera a que regresemos a una parte cómoda para retomarlo.

Punto de chequeo: Recuerda antes y en medio de cada ejercicio tu postura, respiración y relajación.

Entra a lectores.vozcautivadora.com para seguir los ejemplos.

Ejercicio 1:

Vamos a hacer un trino de labios, pero en lugar de una voz normal, vamos a usar la voz de bostezo. Esto nos ayudará a ir a los agudos sin tensión y sin que nuestra laringe suba en exceso. (La laringe SIEMPRE sube un poco cuando vamos a los agudos).

Ejercicio 2:

Ahora vamos a hacer un “gug” con voz de llanto. La letra oclusiva G, nos ayudará a mantener la laringe abajo. Al principio, cuando intentes la voz de llanto, recuerda que te puede ayudar hacer el gesto como si estuvieras llorando. Cuando la domines, podrás dejar de hacerlo.

Ejercicio 3:

Vas a formar una “u” pequeña con tus labios, y por ese pequeño orificio vas a sacar la lengua, no debe quedar ni un solo espacio, la lengua los debe cubrir por completo (usa un espejo para verificarlo). En la parte de atrás de la lengua, vas a imaginar que tienes una pelotita. Recuerda, nada es muy exagerado, se trata de evitar cualquier tensión. No olvides vigilar tu músculo digástrico (el que está debajo de tu lengua).

Ejercicio 4:

Vamos a utilizar un *twang* exagerándolo levemente (*quack*) para emitir notas. Empezaremos la emisión de voz con un zumbido de “ng”, al cual debemos ponerle atención para recordar la sensación de cuando el sonido sube únicamente a la nariz (la lengua y el paladar blando impiden el paso del aire hacia la boca), para después liberar el sonido hacia una vocal “e”. Si te pica o te molesta, estás exagerando demasiado el *twang*. Modéralo y disminuye la presión de aire.

Ejercicio 5:

Usando la misma sensación de la pelotita que en el ejercicio de lengua, ahora vamos a hacer “ua”. Simplemente imita mi ejemplo en la plataforma.

Ejercicio 6:

Vamos a jugar con nuestra nasalidad sin siquiera tener que pensar en nuestro paladar blando. Primero, inhala y exhala únicamente por la nariz con la boca abierta. Ahora, haz lo mismo, pero sólo por la boca.

Vamos a combinarlos: inhala únicamente por la nariz y exhala por la boca; después inhala únicamente por la boca y exhala por la nariz.

Ahora, vas a leer el texto de este ejercicio como si estuvieras totalmente constipado de la nariz. Al hacer esto, estás elevando tu paladar blando y obstruyendo totalmente el paso de aire a la nariz.

Capítulo 7

Descubre tus agudos



A quien nunca se le salió un gallo, nunca descubrió su verdadera voz.

Mario Tonatiuh

Amplía tu rango vocal: conexión y disimulación de registros.

Ahora que ya sentamos las bases de postura, relajación, respiración y colocación. Podemos pasar al núcleo de

nuestro trabajo juntos. En este capítulo, tu voz, tanto hablada como cantada, va a dar un salto cuántico.

Cuando la gente canta de grave a agudo, generalmente grita y se lastima, o pasa años entrenando su voz para poder incrementar un par de notas, pero muy pocos cantantes sin entrenamiento saben que se están perdiendo de la mayor parte de su rango.

Anteriormente se creía que sólo había dos registros: pecho y cabeza. Una era grande y estoica, y la otra, delgada y suave. El día de hoy, siguen siendo los más usados y los que vamos a practicar más en este libro, pero vamos a hacer que, a voluntad, tu voz de cabeza pueda ser indistinguible de la de pecho. Esto es a lo que muchos cantantes llaman voz mixta.

Si nos ponemos estrictamente bajo las normas médicas y científicas, todos tenemos cuatro registros. Se clasifican de acuerdo a cómo y cuánto vibran las cuerdas. Los nombres de los registros son: M0, M1, M2 y M3.

M0: Es el registro más grave: Las cuerdas vibran crujendo muy holgadamente con una cantidad mínima de aire. Es el registro que nosotros usamos cuando

estamos en la parte grave del ejercicio de crujido o vocal fry.

M1: Las cuerdas vibran en toda su extensión. Es lo que conocemos comúnmente como voz de pecho, es la voz con la que hablamos. Se le llama voz de pecho porque se siente cómo resuena en la parte superior de la caja torácica cuando la tocas con tu mano.

M2: En este registro las cuerdas están tan estiradas para producir agudos, que vibran solamente en sus orillas internas, lo cual genera un sonido poco más delgado. El M2 sentimos que resuena en la cabeza, por eso se le llama comúnmente voz de cabeza. El falsete, que es una prima muy airosa de la voz de cabeza, se encuentra dentro de este registro.

M3: También conocido como el registro de silbido o *whistle*. Muy poca gente logra dominarlo. Las cuerdas están tan estiradas que sólo pasa aire por una porción pequeñísima de ellas, produciendo un silbido muy agudo. Artistas como Mariah Carey, Dimash

Kudaibergen y Ariana Grande lo utilizan frecuentemente en sus canciones.

Ésos son los cuatro registros que hay. Hay alrededor de siete nombres diferentes, pero todos se pueden encasillar dentro de M0, M1, M2 y M3.

Ahora, veamos cómo utilizar estos registros:

Voz desconectada: Cuando pasamos de un registro a otro sin haber aprendido a conectar, nos vamos a encontrar con un tope, bache o gallo, a la sección de notas en las que le ocurre a cada quien se le llama pasaje o *passaggio*.

Hay dos pasajes entre M1 y M2. Generalmente, el primero (*primo passaggio*) entre un B3 (Si3) y un E4 (Mi4) para los hombres, y para las mujeres, entre un G4 (Sol4) y un B4 (Si4). El segundo (*secondo passaggio*) entre un E4 (Mi4) y un A4 (La4) para los hombres, y para las mujeres entre un C5 (Do5) y un E5 (Mi5).

No te preocupes por esos detalles técnicos, sólo es para que sepas que es normal que esto pase y, si eres músico, para que sepas en qué notas ocurren.

Entrenar la conexión entre estos registros para que suene una sola voz (sin baches, topes o gallos) es lo que te

permitirá cantar cualquier canción. Muchos cantantes se distraen pensando en el registro en el que están. Nuestro objetivo es que no te preocupes por cuál es en el que estás cantando o hablando, el punto es que todos se entremezclen como si fueran uno solo y que no se note la diferencia.

Aclaración de mito: lo que generalmente llaman voz mixta (*mix voice*) o media (*middle voice*) es un puenteo que sucede entre M1 (pecho) y M2 (cabeza) para que suenen con la misma fuerza. Para lograrlo, se usa una colocación en la faringe (*quack/twang*).

De nuevo, no necesitas preocuparte pensando en si estás en una o en otra. Sólo sigue los ejercicios y vas a estar muy bien.

Uno de los mejores métodos para conectar registros y fortalecer la voz de cabeza son las modificaciones vocales.

En español sólo usamos cinco vocales. Pero no son las únicas que hay, por eso, diseñé un sistema de combinaciones vocales. La vocal más abierta es una combinación entre A y O.

Entra a lectores.vozcautivadora.com para escuchar los ejemplos.

Si las enlistamos, quedarían así:

I - brillante, cerrada

IE/EI - brillante, semicerrada

E - semibrillante, semiabierta

EA/AE - neutral, semiabierta

A - neutral, abierta

AO/OA - neutral, abierta

O - semioscura, semiabierta

OU/UO - semioscura, semicerrada

U - oscura, cerrada

Si te fijas, la mayoría de las veces cuando algún cantante sostiene una nota aguda bien proyectada, lo hace sobre la “A”. Incluso si en la letra hay una “O” o una “E”. Esto pasa porque entre más te acercas a la “I” y a la “U”, la tendencia es romper a falsete o una voz de cabeza más delgada. Por eso utilizamos las modificaciones vocales que veremos a continuación:

Entra a lectores.vozcautivadora.com para escuchar los ejercicios.

¡Punto de chequeo! Antes y durante cada ejercicio verifica tu postura, respiración y relajación. Calienta con trino de labios.

Ejercicio 1:

“GU” ligero. La vocal oclusiva “G” nos ayuda a producir un buen cierre de cuerdas, y la vocal oscura-cerrada “U” nos ayudará a conectar suavemente los registros. Este ejercicio se debe realizar con poca presión de aire.

Ejercicio 2:

Para este ejercicio, necesitas un espejo para ver dentro de tu boca. Tu lengua debe estar plana en la parte de abajo (sin tensar). Usa voz nasal con un ligero toque de

twang y la colocación de la pelotita. (Simplemente imita el sonido de mi ejemplo y no tendrás que pensar en todo eso).

Con la colocación de la pelotita y con la sílaba L(AO), similar a “law” en inglés. Al ir subiendo de tono, vamos a ir modificando la vocal quitándole “A” y poniéndole “OU” paulatinamente.

Ejercicio 2.1

Lo mismo va para “L(AE)”. Al ir subiendo de tono, vamos a ir modificando la vocal quitándole “E” y poniéndole un poquito de “AO”.

Ejercicio 2.2:

Ahora vamos con la sílaba LI. Ésta modifica hacia “E”. Cuando vayas llegando a tus notas más agudas en voz de cabeza, puedes agregarle un poquito de “A”.

Ejercicio 2.3:

La sílaba “LO” es muy fácil, puede permanecer en “O”, y en las notas más agudas se puede abrir un poquito más hacia “AO”.

Ejercicio 2.4:

La sílaba “LU” modifica hacia “OU”, “O” y después hacia “OA”.

Ejercicio 3:

Usando la sílaba “ME”, y la voz con *twang*, vamos a hacer sirenas. Este ejercicio nos permitirá ir a voz de cabeza (M2) con una resonancia más llena. Recuerda moderar el *twang* para no generar tensión.

Cómo practicar:

Depende mucho de ti, ¿a qué paso quieres avanzar? Te recomiendo que te sientes y medites. ¿Cuánto tiempo estás de verdad dispuesto a invertir? El mínimo absoluto son 15 minutos al día, tres días a la semana, menos de eso, no vale la pena el esfuerzo. De ahí, podemos escalar a 15 minutos al día, cinco días a la semana, media hora al día, cinco días a la semana, una hora al día seis días por semana, hora y media... Yo vocalizo entre una hora y hora y media, más todas las clases que dé en el día, pero no espero que hagas lo mismo. Depende de ti. Eso sí,

recomiendo que tengas un día de descanso vocal a la semana.

Sé que puede resultar vergonzoso hacer estos sonidos extraños. Mi recomendación es que los adaptes a tu vida. En el baño mientras te duchas, el sonido de la regadera y la puerta cerrada amortiguarán el sonido. Puedes hacerlo en un parque o en alguna sala de juntas de tu trabajo antes o después de horarios laborales. Si nada de eso te convence, puedes vocalizar hacia tu clóset. La ropa amortiguará el sonido y probablemente nadie te podrá escuchar.

Eso sí, ten cuidado de no vocalizar demasiado suave, imita el sonido que yo estoy haciendo. En realidad no es mucho más fuerte que el volumen de una conversación normal.

Construye una rutina y vocaliza siempre a la misma hora, así generarás el hábito y será más difícil que lo dejes. Por ejemplo, antes de desayunar, de dormir, regresando del gimnasio. Hacerlo por la mañana, tiene la

ventaja de que cualquier uso de tu voz durante el día ya va a tener ese antecedente.

Si en algún momento sientes que ya no estás progresando, no te desanimes, es normal. Generalmente, el proceso de aprendizaje va en cuatro fases. La primera, en la que descubres cómo hacer algo y es un gran avance; por ejemplo, lograste conectar por primera vez tus registros y pudiste hacer los ejercicios. En la segunda fase simplemente sigues haciendo los ejercicios sin mayor descubrimiento. La tercera generalmente es un retroceso, tienes un mal día, la garganta irritada, te desvelaste y no puedes hacer los ejercicios como normalmente los hacías. No te preocupes, que en poco tiempo te recuperarás y regresarás a como lo hacías ya anteriormente. La cuarta fase es el siguiente descubrimiento. Y así, el proceso se repite.

¡Ponlo en práctica también para hablar! Usa vocal fry para terminar tus oraciones en un tono grave, esto te ayudará a proyectar calidez y seguridad. Cuando quieras hacer énfasis o inyectarle emoción, usa *twang* y notas más agudas. Lee el párrafo anterior y practica ambas. No olvides grabarte.

Capítulo 8

Aprende a susurrar, cantar y hablar fuerte SIN quedarte afónico.



Para pasar de incompetente-inconsciente a incompetente-consciente a competente-consciente a competente-inconsciente, tienes que entrenarte y tomar acción masiva. Lo cual, inevitablemente, te llevará a

cometer errores. Por lo tanto, si estás cometiendo errores, vas por buen camino.

Mario Tonatiuh

Como ya habíamos establecido antes, los matices de la voz, es decir, hablar bajito y después fuerte, hacen que un discurso sea interesante. No te recomiendo que uses una gran cantidad de aire para hablar ni para cantar. La cantidad de aire deberá ser siempre baja o moderada para evitar daños en las cuerdas. Ya vimos que el *twang* nos ayuda a crear una resonancia que nos permite aumentar el volumen sin aumentar la presión de aire.

Con una correcta postura, dicción, control de aire, relajación, colocación y conexión podemos pasar al control de volumen. Pero antes, vamos a asegurarnos de que ya se eliminaron todas las tensiones usando todo lo que ya aprendimos. Si no es el caso, sigue practicando con los ejercicios de los capítulos anteriores.

Entra a lectores.vozcautivadora.com (Capítulo 8) para que te apoye con los siguientes ejercicios.

Un ejercicio que nos ayudará a quitar la lengua del proceso de la producción de sonido, eliminando ese generador de tensión tan grande, es el siguiente:

Toma una toalla de papel o un pañuelo de tela que esté limpio, es tu decisión cuál de los dos usar, saca la lengua, agárrala con tus dos manos de las orillas usando la toalla para que no se resbale y jálala. Hazlo con suficiente fuerza para que no se mueva pero sin lastimarte.

Ahora, en una nota cómoda, vas a pronunciar una “A” larga, durante unos 5-7 segundos es suficiente. Hazlo tres veces. A continuación repite el ejercicio con la misma “A”, pero imitando la voz del Oso Yogui. Esto nos sirve también para bajar la laringe sin intromisión de la lengua. Ahora vamos a subir de tono. Usaremos la voz de cabeza, también en una nota cómoda.

Descansa la lengua, y cuando estés listo, llevémoslo al siguiente nivel.

Sosteniendo tu lengua, lee el siguiente texto:

“La luz de la luna ilumina la palapa al lado de la laguna”. Recuerda sostener tu lengua con firmeza, pero sin lastimarte. Trata de mover la lengua sólo cuando sea absolutamente necesario. El último reto es leer el texto haciendo sirenas. De voz de pecho a voz de cabeza.

El siguiente punto de chequeo es la compresión de tus cuerdas. Esto te permitirá darte cuenta exactamente cuánto es necesario cerrar las cuerdas para producir un sonido sano. Vamos a aprender a cerrarlas a voluntad en el punto exacto donde deben hacerlo. Pasaremos de voz airosa (con poca compresión y cierre) a voz con compresión normal y a voz hipercomprimida.

Es importante hacerlo siempre con la misma cantidad moderada de aire. Muchos alumnos me preguntan por qué no empezamos con esto. La respuesta es que es delicado tratar con la voz hipercomprimida. Después de haber hecho todos los ejercicios anteriores, ya debes tener una noción de las sensaciones saludables y dañinas. No hay que confundir la voz hipercomprimida con el vocal fry. En el primer ejercicio las cuerdas están tensas, y en el segundo, están relajadas.

Ahora, usemos el vocal fry para asegurarnos de que no tienes tensión al conectar tus registros. Primero, vamos a empezar la fonación muy suavemente con el crujido y vamos a meter un poquitito más de aire para pasar a un cierre cordal justo.

La siguiente parte es usando “jah” con “j” tabasqueña. Primero con aire y luego cierre cordal justo.

Empecemos con el volumen bajo para calentar y que cuando lleguemos al alto, ya tengamos la coordinación.

Hablar a un volumen bajo es posible con un cierre de cuerdas correcto, no es necesario dejar salir tanto aire como en un susurro normal para lograr este cometido, aunque hacerlo estilísticamente y de manera moderada no está mal. Pero si vas a hablar por mucho tiempo y tienes que mantener tu volumen a raya, una combinación de crujido vocal (vocal fry) y el ejercicio de *pianissimo* (que veremos a continuación) es la solución.

Vamos a hacerlo con una “AO”.

Hasta ahorita sólo habíamos usado la cantidad de aire mínima indispensable para producir el sonido de los ejercicios de los capítulos anteriores.

Recuerda postura y respiración.

Ahora sí, pasemos al ejercicio con el que encontrarás el volumen máximo con la menor cantidad presión de aire posible:

Y primero es la “*messa di voce*” (pronunciado mesa di voche). Sobre la misma nota, comenzando con vocal fry para protegernos, vamos a incrementar el aire, la compresión y el volumen, cambiando a *twang* cuando se pierda el crujido. La compresión de cuerdas se va a mantener moderada. Sólo lo suficiente para que estén bien cerradas. En cuanto lleguemos al punto máximo sin tensión, regresaremos a un volumen bajo y al crujido. No me cansaré de repetir, especialmente en esta sección, no debe haber tensión, dolor, ni comezón. Si te pones rojo, estás presionando el aire demasiado, y probablemente haya interferencia de funciones bloqueándolo.

Nuestro último ejercicio es mucho más sencillo. Es un ejercicio de respiración y conexión que te permitirá dominar tu control de aire. A este ejercicio se le llama resoplido.

Capítulo 9

Cuida y mantén tu voz cautivadora



Si no eres capaz de cuidarte a ti mismo, ¿a quién podrías cuidar?

Mario Tonatiuh

Entre más te adentres en el mundo de la voz, te encontrarás con una variedad de información que puede o no ser certera. Las recomendaciones que hago en cuestión de salud y ejercicios para la voz las he consultado con los médicos especialistas en voz que yo frecuento. Quienes han tratado a una gran variedad de artistas como Fher, de Maná, y Mick Jagger, e incluso presidentes. Además, concuerdan con la información que algunos *coaches* vocales proporcionan.

Toma agua.

Probablemente lo más importante a la hora de cuidar tu voz y tus cuerdas sea hidratarte suficiente. Las cuerdas vocales necesitan una leve cantidad de flema acuosa y delgada para mantenerse lubricadas. Todo el tiempo cuando respiramos estamos sacando vapor de agua, y cuando se usan las cuerdas poquito a poco se van resecando si no nos mantenemos hidratados. Pero, ojo, el agua no toca cuerdas, necesitamos tomar suficiente durante el día y mínimo media hora antes de usarlas porque la hidratación no es instantánea.

Cuando digo agua, me refiero solamente a agua natural. Cualquier bebida endulzada, leche, té o café no cuenta.

¿Callos en las cuerdas?

Cuando una parte de nuestro cuerpo tiene fricción constante sin lubricación, primero se irrita y después de un tiempo, desarrolla callos. Las cuerdas están vibrando todo el tiempo cuando hablamos y cuando cantamos, incluso si hablamos en nuestros sueños. Por lo tanto, es de vital importancia que se mantengan lubricadas, porque si no, desarrollarán su propia especie de callos: los nódulos.

Los nódulos son un gran problema para el cantante y el orador, evitan que las cuerdas se cierren totalmente. Sin buen cierre, no hay buen volumen, lo cual obliga al cantante u orador a comprimir más las cuerdas. Esto genera más fricción. Y es un círculo vicioso, más fricción produce más irritación y después de un tiempo, te quedas sin voz.

No es necesario que te pongas paranoico respecto a los nódulos, la mayoría de los casos se pueden tratar con ejercicios de rehabilitación. Ya en casos extremos, requieren cirugía. Esta cirugía es ambulatoria y, gracias a la tecnología de hoy en día, tiene un alto porcentaje de éxito para quedar recuperado al 100%.

¿Cuánta agua debo tomar al día?

Ocho vasos regulares (300 ml) de agua al día son suficientes. Éstos son aproximadamente 2.4 litros diarios. Si no estás seguro de cuánto estás tomando, Sólo asegúrate que tu orina sea clara. Si es de un amarillo más intenso, no estás tomando suficiente.

Mito

He escuchado a gente que dice que tomar demasiada agua hace que elimines todos los minerales de tu cuerpo. No te tienes que preocupar por eso. Ya que para llegar a este exceso tendrías que tomar más de 27 litros en un día.

La cafeína

El café, el té y demás bebidas con cafeína deshidratan tu cuerpo por ser diuréticas. Promueven la producción de flema gruesa. Por eso notarás, si es que consumes estas bebidas, que te la pasas aclarando tu garganta. La recomendación, si no puedes vivir sin estas bebidas, es que te tomes una en la mañana y después solamente

tomes descafeinado durante el día. Esto también te ayudará a dormir mejor. Lo que me lleva al siguiente punto.

Dormir bien

Muchos artistas cuando están de gira tienen horarios muy exigentes. Si terminan un concierto a las 11 p. m., lo más probable es que se terminen durmiendo hasta las tres o cuatro de la madrugada. En ocasiones, incluso hasta las seis o siete.

Hoy en día, la mayoría de los artistas saben de la importancia del sueño. Duermen a la hora que se duermen, tratan de dormir sus 7 u 8 horas. Esto es indispensable para que las cuerdas se desinflan y recuperen su elasticidad, especialmente si pasaste todo el día hablando y cantando. Como dije, lo ideal son 7 u 8 horas y, de preferencia, durante la noche.

Ácido

Alimentos y bebidas acidificantes: Cada quien tiene una resistencia individual con este tipo de alimentos y bebidas. Lo que he encontrado conmigo y con mis alumnos es que producen flema gruesa, la cual se

interpone con la correcta emisión de la voz, que hace que las cuerdas se peguen un poco y vibren de manera irregular.

Todos los acidificantes pueden llegar a producir reflujo, en particular las bebidas carbonatadas. El reflujo tiende a colarse un poco en la laringe, irritando las cuerdas. A largo plazo, el consumo de estos alimentos y bebidas puede ocasionar el surgimiento de granulomas en las cuerdas y otras patologías.

Los lácteos

Los lácteos podrían ser incluidos en la categoría de alimentos acidificantes, pero les voy a hacer una mención aparte. Médicamente todavía no se sabe por qué los lácteos incrementan tanto la producción de flema en las vías respiratorias y en el tracto intestinal. Hay una teoría que dice que para digerir los lácteos, el cuerpo secreta ciertos jugos pancreáticos que hacen que se libere mucosidad en las vías respiratorias.

Lo sé y lo entiendo, siempre fui fan de la pizza. Pero ahora suelo pedir pasta al *pomodoro*. De esta forma satisfago un poco el antojo, y un plus es que el tomate nos ayuda a combatir la flema.

El tabaco

Fumar (cualquier tipo de humo), por supuesto, afecta terriblemente a la voz. No vamos a hablar de todos los daños que le hace al cuerpo en su totalidad. Sencillamente el daño que le hace a las cuerdas en ocasiones es irreversible. Las reseca, las irrita y las llena de químicos no deseables favoreciendo alergias e infecciones. Es la causa principal del cáncer de cuerdas.

Cuando me levanto siento la voz rara

Mi foniatra me recomienda no cantar, sino hasta dos horas después de haberme despertado. Esta recomendación se debe, a que, por estar en posición horizontal, la presión sanguínea se distribuye más uniformemente en el cuerpo y las cuerdas se encuentran un poco inflamadas (por eso se nos hincha la cara). Sin embargo, he encontrado que, si tomo dos vasos de agua y caliente mi voz, no tengo que esperar tanto.

Bebidas alcohólicas

Lo adivinaste, el alcohol reseca tus cuerdas y ya sabemos el resto. Una copa al día no te hará daño. Incluso hay cantantes que se toman una copa antes de ir al escenario. Esto los ayuda a relajarse, pero más de una te afectará más negativamente de lo que te ayudará esa relajación.

Frío y calor

Por último, desmitifiquemos las bebidas calientes y frías. Las bebidas muy calientes, aunque no toquen tus cuerdas, irritan tu garganta, los tejidos cercanos y dificultan el canto. Así es, incluso ese té de jengibre. Si vas a tomar un té, no lo tomes próximo al uso de tu voz, que sea sin cafeína y espera a que entibie un poco.

Por el otro lado, el frío es un vasoconstrictor, lo cual quiere decir que desinflama, pero limita los movimientos de las cuerdas, las endurece y las entorpece, no por nada calentamos nuestra voz antes de una presentación. Puedes tomar cosas frías, siempre y cuando estén mínimo a una hora de diferencia antes del uso de tu voz (hablar casualmente incluido).

Ejercicio

El ejercicio es excelente apoyo para el canto. Baja tus niveles de estrés, aumenta tu capacidad pulmonar y tu resistencia física. Relaja naturalmente los músculos y previene enfermedades. Mi foniatra de cabecera sólo recomienda no tensar mucho el cuello en el fisicoculturismo. El yoga es el que más recomiendo, personalmente. (Recuerda consultar a un especialista en salud antes de hacer cualquier ejercicio).

¿Quieres mantener y mejorar tu voz cautivadora?

La siguiente rutina está diseñada para que tu voz siga creciendo. Si ya estás muy cómodo en las notas más agudas de los ejercicios, puedes seguir subiendo hasta donde puedas llegar sin tensión.

Entra a lectores.vozcautivadora.com, Capítulo 9 para realizar los siguientes ejercicios:

1. Lo primero siempre será checar tu postura y relajarte. No queremos que te pase lo mismo que a Alexander.
2. Mueve tu cuello hacia arriba y hacia abajo, hacia los lados, como negando, y en círculos. Seis veces de cada lado o en cada dirección.

3. Masajea tu cara, especialmente tus mejillas y tu mandíbula. Mueve tus hombros hacia arriba y hacia abajo, liberando tensión.

4. Haz nueve veces “shh” con fuerza hasta que se te acabe el aire para activar tu respiración diafragmática.

5. Haz tu respiración en contra de tus manos, evitando tensión en los músculos, exhala en “s” por 40 segundos.

6. Ahora sí, empecemos a calentar la voz con trinos de labio intercalándolos *dopey* y regulares.

7. Trinos de lengua silenciada para control de aire, conexión y cierre.

8. Ejercicio de la lengua con pelotita.

9. Gug, Gag, Mam, Nou, Na escala y media.

10. Ney *twang* para conexión y resonancia

11. L(ao), Le, Li, Lo, Lu esta es una combinación de los ejercicios de conexión, se hacen todos juntos para trabajar la resistencia, el control de aire, la compresión de las cuerdas. Este ejercicio es útil para que tu voz siga creciendo.

12. Vocal fry legato (legato se refiere a que las notas duran hasta que empieza la siguiente).

¡Felicidades! Has terminado el libro de *Voz Cautivadora*.

Sólo el 4% de la gente en el mundo toma acción de la manera en que tú lo haces. Es algo de lo cual enorgullecerse.

Sigue haciendo los ejercicios, cuida tu voz cautivadora y verás cómo crece más y más con el tiempo.

Si tu pasión es el canto y quieres un sistema más especializado que te guíe paso a paso para llevar tu voz a niveles que no imaginabas, visita: www.vozcautivadora.com

Datos de contacto

Tel. +52 322 294 3430

Correo electrónico: info@1termusic.com

www.1termusic.com

Referencias

Olivia Fox. (2012). The Charisma Myth. 375 Hudson Street, New York, New York 10014, Estados Unidos: Portfolio/Penguin.

Roger Love. (1999, 2016). Set Your Voice Free. 1290 Avenue of the Americas, New York, New York 10104 Estados Unidos: Little, Brown & Company.

Brendon Burchard. (2017). High Performance Habits. Estados Unidos: Hay House.

Christopher Chabris & Daniel Simons. (1999). The Invisible Gorilla. 2010, de The Invisible Gorilla Sitio web: http://www.theinvisiblegorilla.com/gorilla_experiment.html

Cursos relevantes:

De Eric Arceneaux:

Arceneaux Approach 1.0, 2.0, 2.1 & 3.0
Vocal Mastery Series
Elite Singing Techniques

De Ken Tamplin:
How To Sing Better Than Anyone Else

De Brett Manning:
Singing Success 360
Vocal Therapy
Mastering Mix

De Justin Stoney:
Voice Lessons To The World Beginner
Voice Lessons To The World Intermediate
Voice Lessons To The World Advanced
Voice Lessons To The World Master

De Roma Waterman:
How To Sing #1

De Aaron Anastasi:
Supreme Singing Method

De Robert Lunte:
Become A Great Singer: Your Complete Vocal Training
System

De John Loza:
Voz Sin Límites

Atribución de imágenes:

[https://commons.wikimedia.org/wiki/](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Illu_vertebral_column.jpg)

[File:Illu_vertebral_column.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Illu_vertebral_column.jpg)

<https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Gray956.png>

https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Illu_larynx.jpg

Biografía

Mario Tonatiuh nació en la Ciudad de México el 7 de junio de 1988. Egresado de la carrera de composición musical, cantante de doblaje para coros en películas y series de Disney y Pixar, como *Phineas y Ferb*, *Oz el Poderoso*, *Aviones*, *Jake y los Piratas de Nunca Jamás*, incluso *Monsters University*. Fundador, cantante y compositor de la banda Gorlami, con la que ha compartido escenario con artistas como Caifanes, El Tri, Café Tacvba y Azul Violeta.

A pesar de que siempre le gustó cantar, tuvo muchos retos para poder encontrar su propia voz cautivadora. Desde haber sido despedido de su banda en la secundaria, cuando le cambió la voz, hasta lidiar con

medicina, dietas, cirugía, tratamientos y estudiar con los mejores *coaches* vocales del mundo, quienes han trabajado con artistas como Michael Jackson, Selena Gomez, Taylor Swift, The Beach Boys, Haley Williams, Miley Cyrus, John Mayer, Joaquin Phoenix, Angelina Jolie, Gwen Stefani, Eminem, entre otros. Todo para poder sintetizar su propio método, consultando siempre la opinión de sus foniatras. No quiere que nadie más pase por lo que él pasó, por lo que escribió este libro como el primer paso para ayudar a mejorar su voz a personas, más allá de su círculo de estudiantes.

Reseña

Es bien sabido que sólo el 7% de la comunicación son las palabras. El resto es el lenguaje corporal y la entonación de tu voz, pero en situaciones en las que no se puede ver al interlocutor, ¡la voz se convierte en el 93% de la comunicación!

Voz Cautivadora es una síntesis de técnicas de canto con las que no sólo encontrarás el balance físico, emocional e intelectual que cantar te brinda, también te permitirán proyectar tu voz, quitando todos los malos hábitos para que puedas encontrar esa sonoridad magnética que te dé



confianza, con la que podrás conectar mejor con la gente y cautivar a tu audiencia.

ENDOSOS



“Excelente herramienta de aprendizaje para el uso de la voz. Una técnica clara, directa y sencilla”.

Mario Castañeda. Director y Actor de doblaje (Gokú).

“Un material de cabecera que, sin duda, se convierte en una guía indispensable para quienes su voz, es su arma de trabajo”.

Elena Franco. Directora de cine, guionista y actriz.

“Un importante y valioso libro para mí. El 90% de mi trabajo se basa en mi voz. Poder transformarla, hacerla melodiosa y agradable, lo he logrado, gracias a este material”.



**Oscar Valencia.
Comentarista y
a n a l i s t a
político.**



www.comunicaciongd.com