

CON DUMMIES ES MÁS FÁCIL



# Canto y técnica vocal

para  
**dummies**<sup>®</sup>



Reconoce  
las clases de voces y sus  
características

Descubre el instrumento  
vocal y sus partes

Prepárate para cantar  
en público



Descárgate los archivos  
de vídeo en nuestra web

**Begoña Alberdi**

*Soprano y profesora de canto*



# Canto y técnica vocal

para  
**dummies**<sup>®</sup>

**Begoña Alberdi**

para  
**dummies**<sup>®</sup>

Edición publicada mediante acuerdo con Wiley Publishing, Inc.  
...For Dummies, el señor Dummy y los logos de Wiley Publishing, Inc. son marcas registradas  
utilizadas con licencia exclusiva de Wiley Publishing, Inc.

© Begoña Alberdi, 2017

© Centro Libros PAPP, SLU, 2017  
Grupo Planeta  
Avda. Diagonal, 662-664  
08034 – Barcelona

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

ISBN: 978-84-329-0366-3  
Depósito legal: B. 12.106-2017

Primera edición: junio de 2017  
Preimpresión: Victor Igual, SL  
Impresión: Black Print

Impreso en España - Printed in Spain  
[www.dummies.es](http://www.dummies.es)  
[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

# Sumario

INTRODUCCIÓN .....	1
Sobre este libro .....	2
Algunas suposiciones .....	2
A quién se dirige este libro .....	3
Cómo se organiza este libro .....	4
Parte I. ¿Qué es la voz? Mecánica del instrumento .....	4
Parte II. Cómo ejercitar y utilizar los tres motores .....	5
Parte III. Verdades y mentiras sobre la voz .....	7
Parte IV. Enfrentarse al escenario. Claves contra el miedo escénico .....	7
Parte V. Los decálogos .....	8
Iconos utilizados en este libro .....	8
¿Qué hacer ahora? .....	9
PARTE I. ¿QUÉ ES LA VOZ? MECÁNICA DEL INSTRUMENTO .....	11
CAPÍTULO 1. <b>El primer instrumento de la historia.     Cantar es fácil si te enseñan</b> .....	13
Para empezar... ¿qué es la voz? .....	14
“Quien canta, su mal espanta” .....	14
Tengo voz. ¿Puedo cantar? .....	15
Beneficios de cantar .....	16
El instrumento que no vemos .....	17
CAPÍTULO 2. <b>El maravilloso instrumento     de la voz</b> .....	19
La voz hablada .....	19
Los profesores de colegio .....	21
Los políticos .....	21
Los oradores .....	22
Los actores .....	23
La voz cantada .....	23
CAPÍTULO 3. <b>Don o profesión</b> .....	25
Actitud y aptitud .....	25
Actitud .....	25
Aptitud .....	27
Perseverancia y constancia .....	29
Objetivo .....	30

<b>CAPÍTULO 4. La oratoria y la proyección</b>	33
¿Por qué es importante la técnica?	33
La respiración, una herramienta valiosa para convencer.	34
El silencio también es música	35
La actitud ante el público	36
<b>CAPÍTULO 5. La cadena de montaje</b>	39
¿Qué es una cadena de montaje?	39
¿Por qué nos movemos? El sistema motor	40
La plasticidad del cerebro.	42
Los tres motores	43
Diafragma	44
Laringe	44
Cuerdas vocales (pliegues vocales)	45
Errores comunes	45
<b>PARTE II. CÓMO EJERCITAR Y UTILIZAR LOS TRES MOTORES</b>	47
<b>CAPÍTULO 6. El diafragma</b>	49
Un músculo que podemos controlar	49
Cómo dosifica el aire	51
Diafragma <i>versus</i> abdominales	52
Ejercicios para ponerlo en marcha	53
¿Qué es apoyar?	56
Apoyar o sostener	57
Errores comunes	57
<b>CAPÍTULO 7. Los pulmones</b>	59
¿Qué son y cómo son los pulmones?	59
Capacidad	61
<b>CAPÍTULO 8. La laringe, el cartílago mágico</b>	63
¿Qué es la laringe?	63
La lengua	67
La tesitura o extensión de la voz	69
Mujeres	69
Hombres	70
<b>CAPÍTULO 9. Las cuerdas vocales</b>	73
Posiciones y sonidos de las cuerdas vocales	74
Un mecanismo de precisión	77
<b>CAPÍTULO 10. La boca</b>	79
Importancia de la boca	79
Fisiología de la boca	80

El paladar duro . . . . .	80
El paladar blando . . . . .	81
La mandíbula . . . . .	84
Curiosidades . . . . .	86
Los dientes . . . . .	87
Las amígdalas . . . . .	87
La ortodoncia . . . . .	87
El bótox . . . . .	87
<b>CAPÍTULO 11. La nariz . . . . .</b>	<b>89</b>
Función de la nariz . . . . .	90
¿Por qué es necesaria la nariz? . . . . .	91
El sonido nasal . . . . .	92
La máscara . . . . .	92
Proyección del sonido . . . . .	93
<b>PARTE III. VERDADES Y MENTIRAS SOBRE LA VOZ . . . . .</b>	<b>95</b>
<b>CAPÍTULO 12. Calentar la voz . . . . .</b>	<b>97</b>
¿Qué es calentar la voz? . . . . .	97
¿Cómo se hace? . . . . .	98
¿Cuándo es suficiente? . . . . .	98
Patologías por no calentar la voz . . . . .	99
<b>CAPÍTULO 13. El cantante es alguien normal, no una flor de invernadero . . . . .</b>	<b>101</b>
No todo el mundo tiene voz . . . . .	102
La gente que canta se tiene que cuidar . . . . .	102
El aire acondicionado y la calefacción . . . . .	103
Fumar o no fumar, esa es la cuestión . . . . .	106
Bebidas frías . . . . .	110
Dormir más que los demás . . . . .	112
Los cantantes de ópera y la obesidad . . . . .	112
Drogas, sexo y alcohol . . . . .	114
Drogas . . . . .	114
Sexo . . . . .	115
Alcohol . . . . .	116
Otros aspectos . . . . .	116
Viajes . . . . .	116
Caramelos . . . . .	117
Deporte . . . . .	117
<b>CAPÍTULO 14. Cómo cuidar la voz . . . . .</b>	<b>119</b>
Shhh, no grites . . . . .	119
Evita los lugares cargados de humo u olores fuertes . . . . .	120
Tápate el cuello cuando acabes de cantar . . . . .	121

Evita los cambios bruscos de temperatura.....	121
Bebe mucha agua .....	121
<b>PARTE IV. ENFRENTARSE AL ESCENARIO. CLAVES CONTRA EL MIEDO ESCÉNICO .....</b>	<b>123</b>
<b>CAPÍTULO 15. ¿Qué es el <i>track</i> o pánico escénico? .....</b>	<b>125</b>
¿Por qué se produce? .....	126
Créate un avatar.....	129
Cómo crear un personaje.....	130
Cómo presentarte en público .....	132
Cómo estudiar una pieza musical.....	133
<b>CAPÍTULO 16. La autoestima .....</b>	<b>137</b>
La importancia de creer en ti.....	137
No nos gusta que nos juzguen .....	138
Mostrarnos al mundo .....	139
La identidad .....	139
No te compares, eres único.....	140
El marco de un escenario.....	141
Hoy y aquí, doy lo mejor de mí .....	142
La crítica .....	143
Modas y tendencias.....	144
<b>PARTE V. LOS DECÁLOGOS.....</b>	<b>147</b>
<b>CAPÍTULO 17. Los diez conceptos más utilizados por los profesores .....</b>	<b>149</b>
<b>CAPÍTULO 18. Los diez mandamientos del cantante .....</b>	<b>153</b>
<b>CAPÍTULO 19. Las diez arias que deberías escuchar.....</b>	<b>155</b>
<b>CAPÍTULO 20. Las diez piezas corales que no te puedes perder .....</b>	<b>157</b>
<b>CAPÍTULO 21. Los diez grandes cantantes de ópera de la historia .....</b>	<b>159</b>
<b>ÍNDICE.....</b>	<b>163</b>

## EN ESTE CAPÍTULO

Aprender qué es la voz

Conocer los beneficios de cantar

Darse cuenta de quién puede cantar y quién no

Saber más sobre el instrumento que no se ve

# Capítulo 1

# El primer instrumento de la historia. Cantar es fácil si te enseñan

**M**i madre solía decirme que empecé a cantar antes que a hablar. Dejando aparte su amor incondicional, seguro que no andaba desencaminada.

Cantar es algo innato, algo que hacemos casi sin darnos cuenta cuando tarareamos en la cocina o en el coche... Pero vamos a empezar por saber más acerca de este fenómeno tan curioso.

# Para empezar... ¿qué es la voz?

Según la definición que se encuentra en los diccionarios, podemos definir la voz como:

1. f. Sonido producido por la vibración de las cuerdas vocales.
2. Resultado de la vibración de las cuerdas o pliegues vocales al pasar por ellos el aire.

Así es. La voz es vibración. En el caso que nos ocupa, es decir, la voz humana, esta se produce cuando el aire de los pulmones sale por la tráquea (tubo que lleva el aire hacia los pulmones) y se encuentra con las cuerdas vocales, que impiden su paso. Al intentar pasar a través de ellas, estas vibran produciendo un sonido al que llamamos voz.

Una vez producido el sonido, entra en juego nuestro cerebro, que determinará si con ese sonido articularemos palabras, notas musicales o un grito.

## “Quien canta, su mal espanta”

Este dicho popular encierra más verdad de la que crees. Actualmente, se conocen los beneficios de la musicoterapia, pero desde los albores de la humanidad se han utilizado cantos para los festejos alegres, para los funerales, para pedir la lluvia a los dioses o para darles las gracias por la cosecha. Desde la Antigüedad, todos los rituales han venido acompañados de canciones.

Y es que cantar es la expresión más elaborada del habla. Cuando queremos que una frase tenga más énfasis, la cantamos. La música ofrece un soporte emocional a cualquier palabra que acompañe. Y es que a nuestro cerebro le encanta la música. La procesa, la entiende y la asimila.

¿Cuántas veces has oído a alguien dedicarle una canción a su novia, a su mejor amigo, a una amiga, a su madre o a su padre, o a un familiar? Da igual si canta bien o mal, pues para esa persona es el máximo exponente de sus sentimientos.



ANÉCDOTA

Recuerdo, hace mucho tiempo, que alguien me explicó que, en su pueblo, los chicos solían cantar baladas o cantatas a las chicas jóvenes para conquistarlas. Se ponían bajo el balcón de la dama con una guitarra o un laúd y entonaban sus melodías para conquistarlas.

Un día, una chica salió al balcón y le dijo al chico:

—¡Por favor! Me casaré contigo con una condición... ¡Que dejes de cantar!

Por lo visto el chico tenía buenas intenciones, pero muy mala voz.

## Tengo voz. ¿Puedo cantar?

Para no llegar a la desagradable situación del chico de la anécdota anterior, te voy a explicar qué significa “tener voz”.



ANÉCDOTA

Un niño pequeño le dice a su padre que quiere cantar en la fiesta de fin de curso del colegio. Su padre, entusiasmado por la iniciativa de su hijo, se sienta al piano, coge la partitura y empieza a tocar la melodía para acompañarlo. Al final de la canción, el niño le pregunta a su padre:

—¿Qué tal lo he hecho, papá?

El padre, sin ánimo de desanimar al niño, le dice:

—Hijo, has dado todas las notas, pero en el orden equivocado.

Y es que, para cantar, primero hay que comprobar que somos capaces de afinar. He buscado la definición y esto es lo que dice el DRAE:

Afinar. Cantar o tocar entonando con perfección los sonidos.

Afinar es la capacidad de imitar con la voz el sonido de otro instrumento. Es una capacidad sensitiva que nada tiene que ver con la voluntad. Hay personas que no pueden hacerlo y, para ellas, cantar una canción es un auténtico reto.

Los auténticos desafinadores ni siquiera se dan cuenta de que están destrozando la canción. Creen que lo hacen bien, pero el público los mira horrorizado. No tienen la culpa, pues carecen de la capacidad de encontrar ese sonido en el córtex auditivo y reproducirlo.

Pero exceptuando a estas personas que necesitarían de un arduo trabajo de percepción auditiva y de “adiestramiento” del oído... veamos qué aporta el hecho de cantar a los que podéis afinar.

# Beneficios de cantar



ANÉCDOTA

Hace mucho tiempo, después de un concierto, se me acercó una persona del público y me preguntó:

—Señora Alberdi, la he escuchado cantar “Casta Diva” (de la ópera *Norma* de Bellini) y me he fijado en su cara. Desprendía usted paz. ¿Qué siente mientras canta?

Yo le contesté:

—Esta aria en concreto me ofrece un estado de paz como ninguna otra.

El canto beneficia a los demás, pero también a quien canta. Nuestro cuerpo está en constante vibración, y se ve influido por el movimiento, por las ondas que nos rodean, la respiración o el torrente sanguíneo. Si observásemos nuestras células con un microscopio, veríamos que vibran constantemente, pues somos vibración.

Cuando cantamos, todo nuestro cuerpo se ve afectado por la vibración de las cuerdas vocales, y esta vibración se extiende por todo el cuerpo como si se tratara de un masaje.

Es una sensación muy agradable, pero, para sentirla, hay que estar relajado. Las personas que cantan tensas no disfrutan de esa sensación. Como sucede con cualquier instrumento de cuerda, cuando cantamos, todo nuestro cuerpo se convierte en una caja de resonancia.

Cantar nos libera de tensiones, angustias, ansiedad, canaliza nuestra adrenalina y nos descarga de energía negativa. Cuando queremos expresar alegría, gritamos; cuando estamos desesperados, gritamos; cuando sufrimos dolor, gritamos. La voz es nuestro instrumento máspreciado para expresar sentimientos, y cantar es su máxima expresión.

Cuando cantamos y disfrutamos al hacerlo, se segregan un montón de sustancias cerebrales como la serotonina o la dopamina que nos hacen sentir felices.

Así que, cuando empieces a cantar, piensa que en tu cerebro están pasando un montón de cosas que te harán sentir bien. Y, cuanto mejor cantes, mayor será tu satisfacción. ¿Te apuntas?

