

POSTUROLOGÍA Y CANTO

“Si quieres cantar y declamar más, mejor y más fácilmente, lee el resto del artículo”.

En el presente artículo voy a desarrollar, basándome en lo que la experiencia me ha mostrado, cómo y en qué aspectos puede ayudar la posturología al canto y a la declamación en sus distintas modalidades.

Hace ya tiempo que, fundamentalmente a nivel de prevención de riesgos laborales, se tiene en cuenta la búsqueda de la posición más correcta para realizar una determinada actividad. Por lo tanto, en principio es algo que nace impulsado desde el ámbito laboral, un sector en el que interesa estudiar cómo disminuir lo que se ha dado en llamar *enfermedades laborales*, y en particular aquellas que tienen que ver con los malos hábitos en la postura. Esto ha dado lugar a amplios estudios que se inscriben en la disciplina que conocemos como ergonomía.

Pero hacia mediados del siglo pasado aparece una disciplina muy relacionada con la ergonomía nacida de las observaciones realizadas en los pacientes que, tras sufrir accidentes laborales, padecían posteriormente una alteración en su postura y en su capacidad de mantenerla. Es decir, empieza a estudiarse un tipo de alteraciones posturales patológicas y cómo tratarlas. Había nacido la posturología, que pasado el tiempo se ocupará de corregir los trastornos de postura y de facilitar el mantenimiento de una postura correcta. Por lo tanto, la posturología es aplicable a muchas actividades y disciplinas, y lejos de dedicarse en exclusiva al aspecto patológico puede entrar en el ámbito de la prevención. Más adelante, y en relación al tema que nos ocupa, ya hablaremos de este apartado.

Tal y como comentaba, la posturología ayuda a corregir las malas posturas y a mantener las correctas. Al consultar distintos textos dedicados al mundo del canto, vemos que hacen referencia y dan una considerable importancia, ya sea de forma indirecta a través de comentarios insertados en diferentes apartados como de forma directa mediante un capítulo dedicado en exclusiva a la importancia de la postura para realizar más y mejor la actividad del canto. Es decir, le reconocen su importancia a la hora de realizar la actividad del canto.

Sin entrar en aspectos estrictamente relacionados con la técnica del canto, que no es mi campo de actuación, siempre he visto que los maestros insisten a sus alumnos en este tema, en la necesidad de ponerse erguido, para que el sonido pueda ascender. Esta demanda hace que el alumno deba estar pendiente de esta indicación y a la vez debe estar atento al resto de las indicaciones y a la obra que tiene en preparación. Es decir, debe de emplear una porción de su sistema nervioso a la tarea de mantenerse erguido, ya que la realiza y mantiene conscientemente. Aquí se debe añadir un hecho importante, y es que en muchas ocasiones el problema aparece porque la persona presenta dificultades a nivel de la visión, la audición, la cavidad bucal y los pies, entre otras posibilidades, por no hablar de los estados de ánimo, con lo cual el control de forma voluntaria se hace mucho más complicado. Parte de nuestro trabajo consiste en saber cómo solucionarlo.

Bien, llegado este punto, creo que existe un salto cualitativo muy importante al usar las plantillas posturales propioceptivas. El uso de las mismas hace que la verticalidad aparezca de forma refleja y espontánea, sin tener que ser “puesta” por parte del intérprete de forma consciente, y sin que este deba preocuparse por mantenerla. Esto permite entrar literalmente en otras posibilidades relacionadas con la opción de recuperar la utilización de esa parte del sistema nervioso para dedicarla al hecho de cantar.

Por un lado esta llamémosle “mayor libertad” a la hora de cantar permite atender a las indicaciones del maestro y obtener mayor

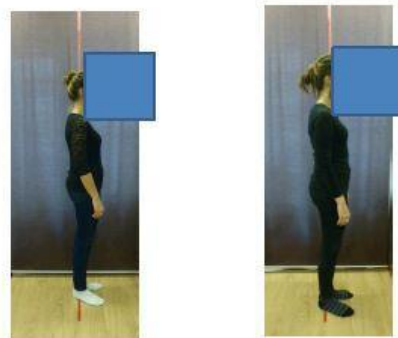
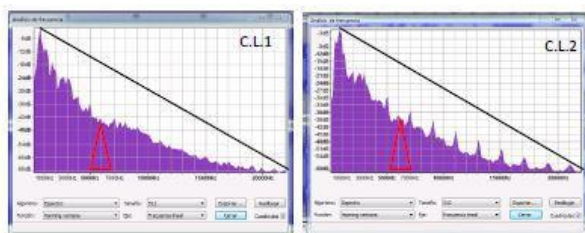
partido de las mismas, mejorar las cualidades de la voz, disminuir el esfuerzo y el cansancio y tener sensación de más libertad al cantar, entre otras cosas que los cantantes perciben y comentan después de la experiencia.

A nivel particular, creo que suceden algunas cosas un poco más difíciles de valorar, pero que son clave en otras actividades, como la meditación. La verticalidad de la columna, según la tradición, genera y mejora la capacidad de centrar la atención y de desarrollar cualidades de la persona que le permiten acceder a su propio ser interior y evolucionar a partir de ahí, que le permiten entrar en conexión con los elementos que vienen del cosmos y, a través de este, contactar con la tierra, que le permiten posicionarse correctamente con los pies en el suelo, bien asentados, y que el proceso en el que esté fluya espontánea y libremente.

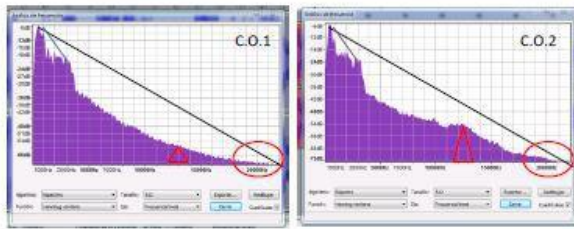
Es decir, el cantante puede empezar a interpretar la pieza desde otro lugar, otra perspectiva más personal que, junto a la calidad y la cualidad de su voz, va a hacer que se diferencie de otro cantante que interprete la misma pieza.

Como decía al principio, esto va a tener un efecto en la disminución del esfuerzo al cantar y, por tanto, va a trabajar en la dirección de la prevención de las lesiones del órgano fonatorio. Observemos un par de ejemplos.

Zoom 1er y 2º día



Zoom 1er y 2º día



Obsérvese los cambios en las gráficas a nivel de las cualidades de la voz grabada interpretando la misma pieza el primer día y el segundo día, así como los cambios que aparecen en la posición del cuerpo. Nótese la disminución de la distancia del pabellón auditivo a la línea roja y cómo se produce un aumento de la verticalidad, así como un mejor apoyo sobre los talones, como comentaba anteriormente, y todo ello sin realizar ningún tipo de esfuerzo.

Hay que decir que, en los ejemplos propuestos, las plantillas, hechas especialmente para cada uno de los cantantes, fueron usadas durante dos meses, tiempo indispensable para que se den todos los cambios necesarios en esa fase del tratamiento.

Esto corresponde a la primera parte del tratamiento. Posteriormente se debe insistir con la finalidad de hacer los cambios necesarios hasta conseguir el objetivo deseado por el interesado. Este trabajo puede durar un poco más o menos dependiendo de las necesidades del interesado. Una vez acabado el tratamiento, queda memorizada la nueva postura en el cerebelo, que es el encargado de mantener el equilibrio y la postura.

Dr. Guillermo González
Médico Posturólogo

www.posturologiabarcelona.es