**LA COLUMNA VERTEBRAL DE LA VOZ**

**10 PASOS BÁSICOS PARA DESBLOQUEAR NUESTRO TALENTO VOCAL**

**TODOS SOMOS UNO. TODOS PODEMOS CANTAR BIEN**

**INTRODUCCIÓN**

**UN TROCITO DE MI CAMINO**

Después de un largo camino por distintos profesores de canto y diversas terapias para desbloquearme musicalmente hablando, he llegado a una serie de conclusiones que denomino la columna vertebral de la voz.

Siempre digo que si yo he podido cantar y hablar en público, cualquier ser humano en el mundo puede hacerlo. La única condición es que escuche su voz interior y trabaje en la dirección de sus sueños.

Cumpliré pronto los sesenta años. No he conocido a nadie en mi vida que cantase peor que yo cantaba, convencida, eso sí, de que lo hacía genial. Pero desafinaba terriblemente. Tengo las grabaciones que lo prueban y mi familia, mis compañeros de clase en musicoterapia y mis amigos son testigos de ello. Ponía mucha pasión, tengo que reconocerlo. Amaba cantar y bailar. Desde muy pequeña sabía que quería ser artista. Nunca tiré la toalla, no podía hacerlo, me iba la vida en ello. Cuando sentimos esta necesidad no hay forma de callarla por muchos tropiezos que tengamos.

Mis padres, como tantos otros lo desaprobaban. “No hay futuro ahí”. Dejé a mi artista en la sombra, he descubierto en mi camino, que somos muchos los artistas en la sombra, como nos denomina Julia Cameron, la autora de: “El camino del artista”.

Fui artista de otras formas, las que supe. Siempre como un hobby paralelo al trabajo como directora de escuelas hace ya muchos años.

Me he formado después como maestra en Audición y Lenguaje, Musicoterapeuta, Terapeuta de Audio-Psico-Fonología, Neuro-Motricidad, Gestalt y Reflejos Primitivos precisamente para ayudarme a seguir desarrollando mi potencial y ayudar a otros a desarrollarlo. Tomé clases de teatro, pinté de forma autodidacta, intenté hacer arte al cocinar, y finalmente comencé a estudiar canto hace diecisiete años, cuando estudiaba Musicoterapia. Ahora soy feliz cantando, ha dejado de ser un sueño. Mi voz reproduce las canciones que amo. No pretendo ser María Callas. Pretendo ser un poco mejor que yo misma cada día. El secreto básico es descubrir nuestro potencial y trabajar cada día para desarrollarlo.

He pasado por distintos profesores. Agradezco a mis profesores de canto y muy especialmente a María Beltran, Lourdes Querol, Delia Agúndez, Juan Manuel Cifuentes, Tata Quintana, Jorge Uribe, María Mendizabal, Laura Fernandez Alcalde, Itziar Álvarez. En ellos me apoyo, su energía me acompaña. Agradezco a la vida la posibilidad de compartir esta energía con vosotros y de recibir la vuestra.

Gracias a ellos/as he podido construir esta síntesis que está siendo de ayuda a aquellas personas que quieren cantar, que quieren sacar de la sombra a su cantante interior.

Mis alumnos/as me pidieron que escribiera este artículo para poder tener a mano el recuerdo del curso y poder practicar la auto-observación con una guía clara, cosa que hago con mucho gusto. A mí misma me hubiese gustado tener esta síntesis cuando comencé mi camino. Me habría ahorrado muchas sensaciones de impotencia.

Esta es una columna vertebral que nos permite saber en cada momento como poder mejorar el punto que esté más débil, armonizándolo.

**PASO PREVIO:**

POSTURA

La postura correcta es la postura que me permite estar recto. Es muy útil apoyarse en la pared para percibirla en mis piernas, mi espalda y mi cabeza buscando la postura que me permita que el sonido pase diáfano. Cantar es convertirme en canal vibratorio. Si estoy en la postura correcta, ésta me ayudará a vibrar mejor con el Universo.

**PRIMER PASO:**

AIRE

El primero de los pasos es el aire. No puede faltarnos el aire para cantar. De otro modo no tendremos voz. Tampoco podemos quedarnos a medias teniendo mucho en la primera parte de la frase musical y poco en el resto, especialmente en el final.

Para ello imaginaremos que nuestras costillas son nuestras alas. Cuando vamos a comenzar a cantar vamos a abrirlas inspirando. Esta apertura permite un espacio mayor en nuestros pulmones que llenos de aire podrán llegar al final de cada frase musical, con la seguridad de completarlas sin percances.

**SEGUNDO PASO:**

LAS CUERDAS VOCALES:

Tenemos cuatro cuerdas vocales

Hay una tentación a la que pocos principiantes se resisten. Para meter más fuerza en su voz aprietan las falsas cuerdas vocales o pliegues vestibulares, que están en la parte superior de las cuerdas vocales reales, estas falsas cuerdas no producen sonido. Las inferiores son las cuerdas vocales reales que son las que al vibrar producen el sonido y sí nos sirven para cantar. El esfuerzo con las falsas cuerdas es vano. Nada bueno va a salir de él. Sólo servirá para ocasionar daño en las cuerdas vocales reales y para estrangular la voz. No es nada práctico. Es una tendencia a la que acudimos todos cuando tenemos miedo. Miedo a que la voz no salga. Miedo a no llegar al final del fraseo. Miedo a…Los miedos son libres. Nunca nos ayudan, son el lenguaje del ego. Se diluyen con la confianza, con la Fe en que todos somos UNO. Algunos de los miedos más comunes en este campo son el miedo a la crítica y el miedo al ridículo. Es fundamental para el alumno/a que el profesor cree un ambiente sin críticas ni quejas. La confianza del profesor o terapeuta en que su alumno/a va a lograr cantar lo que se ha propuesto es una parte esencial de este proceso creativo. El objetivo final es cantar bien sin esfuerzo.

Cuerdas vocales.

**TERCER PASO**

TECLADO EN EL PALADAR Y LENGUA

La toma de conciencia de que nuestro paladar es un teclado desde donde van a salir desde las notas más simples a las más complejas nos ayudará a practicar los distintos sonidos con los matices que podemos ir logrando en cada uno de ellos.

En el curso Audio Vocal que trabajamos las personas que seguimos las técnicas del Dr. Alfred Tomatis repetimos canto gregoriano, especialmente las vocales, en diferentes puntos del paladar, ya que cada una de las vocales se coloca en un punto diferente. Esto nos ayuda también a observar nuestra lengua. Cuando ésta está bien colocada, sin tensiones, la emisión vocal gana en nitidez. Lograrlo requiere atención y práctica.

**CUARTO PASO**

BOCA ABIERTA

Uno de los problemas más comunes es que creemos que tenemos la boca abierta cuando en realidad la tenemos cerrada. No se puede cantar con la boca cerrada. Ayuda ponerse un tapón de corcho entre los dientes para crear la sensación de propia percepción correcta en la apertura vocal. Esta percepción correcta es la que nos resulta ayudadora a la hora de cantar.

**QUINTO PASO**

OÍDO Y AFINACIÓN

La canción tiene que estar muy bien colocada a nivel auditivo. Desafinar es lo peor que nos puede ocurrir. Afortunadamente las enseñanzas del Dr. Alfred Tomatis con la estimulación auditiva nos dejaron claro cómo resolver los problemas de afinación.

* Los de ritmo piden ser tratados en la zona vestibular, entre 1 y 1000Hz.
* Los de afinación melódica entre los 1000 y los 3000Hz. Es muy importante para los cantantes que la zona vestibular esté más baja, es decir que se escuche con un poco menos de volumen, que la zona media o coclear para que pueda haber un buen análisis frecuencial sin sentirse invadido por las frecuencias graves que estarán emborronando la percepción sutil melódica y por lo tanto la afinación no es tan sutil.
* Es importante destacar también que el dominio del oído derecho es clave vital para una buena discriminación auditiva y con ella un mejor análisis espontáneo de los sonidos y por tanto de la afinación. También es verdad, que dependiendo de cada persona unas veces lo logramos y otras veces no lo conseguimos. Depende de la fuerza de la dominancia hemisférica. Si la persona es muy zurda de oído es más difícil. Si la persona domina con ambos hemisferios en la mayor parte de los casos lo conseguimos, aunque no siempre. Si la persona es diestra, de todas formas trabajaremos la estimulación de su oído derecho. Para un cantante es vital tener un buen control de su oído derecho, directamente relacionado su hemisferio izquierdo, el analítico. El hemisferio derecho percibe en cambio globalmente.

Lo que sí mejora siempre con esta terapia es la emisión de los armónicos, la seguridad a la hora de cantar y la discriminación auditiva.

**SEXTO PASO**

**LAS EMOCIONES**

Otros de los errores comunes son:

* El miedo a expresar las emociones al cantar
* La contención de la emoción para no desbordarse
* El miedo a olvidar el texto si la emoción me invade

Siempre miedos. Muchos miedos. Miedo y Ego es lo mismo. No lo olvidemos.

Si tengo miedo, no voy a poder expresar mis emociones. Expresar las emociones es un viaje al Vacío, un viaje a la Nada.

Cada vez que canto una canción me aventuro en el mundo de la Creatividad. Me dejo guiar por lo que siento. Entro en el mundo de los niños. En el mundo de la fantasía, donde todo es posible. ¡Justo ahí es donde la magia sucede!

**SEPTIMO PASO**

**VIBRACIÓN**

Somos pura vibración. No podemos evitarlo. Todo el Universo lo es. Cuando potenciamos nuestros resonadores y producimos esa vibración dentro de nosotros, nuestra voz es mucho más bella y llega mucho más lejos. La voz ósea que tienen los cantantes de ópera no deja de ser la voz que nos pone en sintonía con el universo. Si sabemos acceder a ella, nos regala energía, bienestar y alegría. Es la voz de nuestra alma, la que rompe los miedos, la que nos saca del ego. Llegamos a ella mejor de igual a igual que desde posiciones jerárquicas.

**OCTAVO PASO**

**CÍRCULO DE VOLUMEN, FRECUENCIAS Y SILENCIOS**

Todas las canciones sin excepción, cambian el volumen y las frecuencias. Las emociones tienen un gran papel en esto. Son la energía que nos empuja a subir, bajar, matizar, como si de un cuadro se tratase. Es importante decidir y practicar desde que emoción voy a cantar y donde voy a bajar y a subir el volumen.

Todas nuestras canciones son círculos de energía. Visualicemos en la parte alta del círculo el volumen alto y en la parte baja el volumen bajo. La subida y la bajada pueden ser paulatinas o bruscas. Lo que no podemos es perder la belleza en el camino y para ello necesitamos tener en cuenta los siete pasos anteriores.

**NOVENO PASO**

**EL PASAJERO. LA ENERGÍA DIVINA. LA ENERGÍA ESENCIAL. EL AMOR. LA ALTA VIBRACIÓN. DIOS. LO MAS SUBLIME Y PERFECTO QUE NOS HABITA. O LLÁMESE COMO SE QUIERA.**

Los ocho pasos anteriores son muy importantes, sin éste en cambio, se diluyen. No tienen un corpus común.

En este paso aprenderemos a ser nuestro propio guía.

Vamos a practicar:

Yo me divido en dos:

* El que canta
* El que guía

No es nada fácil poner en armonía los ocho pasos anteriores. Por eso necesitamos primero al guía exterior o profesor que nos irá orientando primero en que pasos necesitamos afianzarnos para irnos soltando poco a poco con la confianza de que quien mejor nos va a llevar es nuestro guía interior. El pasajero, según Gurdjieff. el alma, el amor infinito, la naturaleza,la energía divina, la energía esencial, el amor, la alta vibración, Dios, lo más sublime y perfecto que nos habita, o llámese como se quiera. Se trata de la energía que nos creó. Esa energía inacabable y armoniosa que nos habita a todos, sin excepciones. Con la que conectamos o desconectamos dependiendo de nuestra capacidad de quedarnos o irnos de nuestra consciencia y de nuestra conciencia. Mantenernos en ella es imprescindible para cantar y para cualquiera de las cosas que merecen la pena en nuestra vida. Es nuestra fuente de confianza y de Fe en nosotros mismos y en el Universo entero. Estar en Ella es saber que dentro de millones de años seguiremos existiendo en algún lugar del Universo. Hoy tenemos lo que necesitamos para aprender las valiosísimas lecciones de las limitaciones de nuestro cuerpo. Llenos de necesidades y de pensamientos separados de la esencia que a todos nos llena de dicha. A esa dicha volvemos, cuando volvemos al alma. Cuando quien manda a través de nosotros es El que Sabe. Cuando nosotros solo somos un canal.

El CANAL para dejar salir el más bello mensaje de Amor. Mi mejor versión de mi mismo. No es fácil cuando el Ego se empeña en que las cosas tienen que ser como quiere él. Es limitador. Es francamente fácil cuando dejo actuar libremente al Ser que me habita. Mucho más fácil

**DÉCIMO PASO**

**EL PÚBLICO**

Cuando yo sufro el público sufre, cuando yo disfruto el público disfruta.

TODOS SOMOS UNO

Todos estamos en una misma energía. Si estoy lleno de problemas sin resolver en mi cabeza, se los voy a transmitir al público.

Las prisas, las angustias, los miedos…Son elementos que no me van a ayudar. No son útiles. Una buena práctica es volcarlos en un papel. Escribirlos. Ponernos al descubierto con honestidad. Y cuando salgo a cantar, voy a hacerlo desde mi mejor versión. Desde el AQUÍ Y AHORA, desde el Disfrute, desde el Amor, desde mi Alma, desde mi Consciencia y desde mi Conciencia.

¡A disfrutarlo mucho! ¡Desde este lugar va a ser un éxito!

Mari Cruz Domínguez Rodríguez

tomatismadrid.com

**CURSOS ESPECÍFICOS PARA PROFESIONALES. AUDIO-PSICO-FONOLOGÍA. MADRID CURSO 2017-2018.**

* **CURSOS DE MÓDULOS PRÁCTICOS PARA PERSONAS QUE TIENEN LA FORMACIÓN INICIAL, OÍDOS ELECTRÓNICOS Y AUDIÓMETRO.**

**MÓDULO 1: Test de Escucha 1**: Prácticas para realizarlo correctamente.

**MÓDULO 2: Test de Escucha 2:** Prácticas para la buena interpretación del Test.

**MÓDULO 3: Programación 1:** Programación básica.

**MÓDULO 4: Programación 2:** Programaciones avanzadas.

**MÓDULO 5: Fase activa:** Habla, Lenguaje, Lectura, Hablar en público, Integración de idiomas.

**MÓDULO 6: Audio Vocal Creativo I:** Para Terapeutas que quieran cantar y

ayudar a sus pacientes a cantar bien.

**MÓDULO 7: Audio Vocal Creativo II:** Para terapeutas interesados en trabajar con cantantes profesionales. Percepción sutil.

**MÓDULO 8: Casos prácticos a tratar:** Neuro-motriz, Audio-Psico-Fonológico, Terapias humanistas, Audición y Lenguaje, Musicoterapia. Diferentes situaciones a mejorar. Cómo se trabaja cada caso.

**MÓDULO 9: Acompañamiento terapéutico:**

En la medida en que el paciente va liberándose y desbloqueándose, necesita expresarse. Es importante que el profesional sea consciente de cada uno de los procesos, conectando consigo mismo y con el otro para que pueda obtener el máximo rendimiento en su proceso de desarrollo integral.

* **CURSOS DE MÓDULOS PRÁCTICOS PARA PERSONAS QUE TIENEN LA FORMACIÓN INICIAL, OÍDOS ELECTRÓNICOS Y AUDIÓMETRO.**

FECHAS: Primer sábado y domingo de cada mes, de octubre a junio. Curso 2017-2018

HORARIO DEL CURSO: Sábado De 10.00 a 14.00 h y de 15.00 a 17.00h.

Domingo: De 10 a 14.00

SESIÓN INDIVIDUAL: 1 sesión individual de una hora al mes.

PRECIO DEL MÓDULO: 180€

GRUPO MÁXIMO: 10 PERSONAS.

* **SUPERVISIÓN A PROFESIONALES:**

Curso anual de octubre a junio, máximo 4 personas por grupo, exposición individual de

un caso por semana y análisis, individual y grupal.

**CLASES:**

En grupo 4 horas, primer viernes de cada mes de 16.00 a 20.00 h.

Una sesión individual de 1h una vez al mes.

**PRECIO:**

100€ mensuales