

LA POSTUROLOGÍA EN EL CANTO.

Resumen.- El tratamiento postural favorece la corrección y adquisición de una postura adecuada en el espacio “en torno a una verticalidad”. En esta posición disminuye el gasto energético para mantener el equilibrio, haciéndolo el menor posible. Esta nueva posición conlleva además una serie de ventajas, que derivan de la disminución de las fricciones articulares y con ello un aumento del grado de movilidad articular y disminución de las molestias y/o dolores articulares, así como una acción preventiva de los mismos.

Una aplicación particular dentro del mundo de la música, es “el canto”, en el que instrumento es el propio cuerpo y donde una mejor ubicación de la laringe y la columna, facilita el hecho de cantar, al disminuir el estrés que se produce. La observación de esta mejoría se puede hacer de forma fácil y rápida, sin necesidad de pruebas tediosas y con la claridad de ver su resultado antes de realizar el tratamiento si es que esto fuera necesario. Todo esto mediante el diseño personalizado de una plantillas posturales que van a inducir el cambio postural y su instalación en el sistema osteomuscular.

Introducción.

La verticalidad como finalidad de la evolución de la especie humana es una cuestión que ha requerido de un largo período de tiempo. Durante este largo período de tiempo el organismo, para ser como hoy en día lo conocemos, ha sufrido numerosos cambios y adaptaciones, (fuera de toda posible discusión al respecto, la especie humana, por el motivo que fuese, en un momento determinado emprendió ese camino de evolución), con las consecuencias que de ello se ha derivado.

Una de esas consecuencias es la obligación de mantener esa verticalidad, tarea que es realizada fundamentalmente por los tendones y músculos con la ayuda de los huesos como elementos de palanca.

Los elementos sobre los que puede ajustarse/adaptarse la postura son: tobillos, rodillas y caderas, que son los elementos que van a llevar a una variabilidad de la posición de la pelvis, que va a transmitir hacia arriba a través de la columna los resultados de

estas variaciones/adaptaciones llegando a situar el cráneo en el espacio en una posición determinada, pero no hemos de olvidar que el proceso puede suceder en una dirección inversa, es decir, las alteraciones de los órganos de los sentidos en el cráneo alteran el resto del cuerpo que deberá adaptarse inevitablemente.

El trabajo del posturólogo consiste en detectar el punto generador del desequilibrio y tratamiento del mismo.

Expondré aquí el ejemplo del trabajo realizado con los alumnos de canto lírico de Conservatorio Superior de Música del Liceu de Barcelona, cuyo resultado expongo a continuación.

Acción de las plantillas posturales sobre los captosres neuroposturales de la planta del pie.

En los diferentes ámbitos y actividades en los que he analizado la postura de una persona y como esto afecta o no a una mayor facilidad para realizar las actividades cotidianas, es de reseñar que parece que existan una serie de denominadores comunes para cada una de ellas.

Estas tareas suelen ejecutarse siguiendo unas pautas posturales que no siempre son las más adecuadas para la biomecánica de la persona que las realiza, y que incluso pueden ser la causa de la aparición de lesiones que podríamos valorar como propias de dicha actividad, pero que en realidad son propias de una incorrecta ejecución de la actividad; estas lesiones disminuyen y/o incluso desaparecen tras una corrección adecuada de las posturas en las que se realiza dicha actividad.

La corrección de posturas inadecuadas que se hace tras el análisis postural de la persona, no es más que una aplicación de la Posturología, disciplina que hay que tener en cuenta, tanto por su aspecto preventivo y/o reparador, como por ser un instrumento más de la higiene laboral.

El tema que voy a abordar es el tema del músico, en especial el aspecto que ocupa a los cantantes (no quedan excluidos los instrumentistas, ya que es conocido el problema de las tecnopatías del músico, aunque este tenga aspectos peculiares que merecerían una revisión particular para cada caso).

El caso de los cantantes tiene una serie de connotaciones que resultan del hecho de tener el instrumento insertado en el interior del cuerpo, y por tanto se verá sometido a los cambios que el cuerpo experimente. Es por ese motivo que haré un estudio del cantante en exclusiva.

Las características del cantante son peculiares ya que el instrumento está situado en el interior del cuerpo, como he dicho anteriormente. Es un instrumento complejo cuanto menos, ya que contiene elementos que manejan la propulsión del aire, que regulan su salida, y que lo modulan, y todos ellos situados convenientemente según los tensores que mantienen en su lugar este complicado utensilio y que deben de funcionar con un orden y cronología adecuados para poder emitir las notas que se pretendan según el caso.

Lo que es cierto es que según la forma en la que esté el cuerpo, esas notas serán emitidas de una forma o de otra, independientemente de la técnica de canto que se emplee.

El trabajo postural con los cantantes requiere que los cantantes participantes tengan un estudio musical previo, ya que tan solo con la corrección postural no se consigue cantar adecuadamente si previamente no se es conocedor, debe de existir todo un conocimiento previo, que va a ayudar a poder apreciar los cambios que suceden y como ésto facilita el hecho mismo de cantar, lo cual se deriva en la posibilidad de buscar aún mayores mejoras, a la vez que el sistema nervioso se reajusta a la nueva realidad, independientemente de disminuir el esfuerzo y por tanto la posibilidad de prevenir la aparición de lesiones de las cuerdas vocales.

Para este trabajo he contado con la inestimable guía de la Sra. Carmen Bustamante (cantante y profesora de canto del Conservatorio Superior de Música del Liceu).

El material para esta observación, son estudiantes del Conservatorio Superior de Música Liceu. Todos ellos ya poseen un conocimiento de su instrumento y de sus dificultades (conciencia corporal) suficiente como para poder apreciar los cambios y por tanto ayudar en la búsqueda del mejor cambio posible.

Procedimiento.-

Se hace un estudio posturoestático para poder valorar cuál es su postura de inicio, un estudio posturodinámico para poder valorar las limitaciones al movimiento que tienen de inicio.

Se graba la voz con una pieza que el interesado elige y otra que se le pide que encierre una dificultad, y se procede a analizar las características de esa voz.

Se diseñan y elaboran unas plantillas posturales personalizadas con la finalidad de variar la postura del cantante.

Se pide al cantante que observe sus sensaciones en cuanto a la facilidad o dificultad de cantar con las plantillas posturales, es decir que exprese su sensación subjetiva.

La profesora de canto valora los cambios en la voz del cantante durante los dos meses posteriores.

A los dos meses se vuelve a grabar la voz siguiendo la misma metódica que al principio.

Se vuelve a hacer un estudio posturoestático para ver el cambio postural y un estudio posturodinámico, para ver que ha sucedido con las limitaciones al movimiento.

Se pregunta por la sensación subjetiva del cantante.

Se pregunta por la percepción de la profesora.

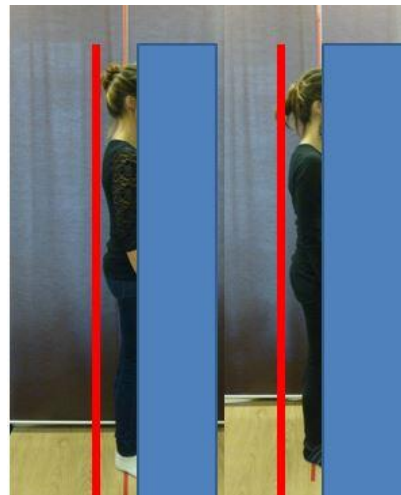
Se revisa si requieren algún cambio en el diseño de los elementos de las plantillas posturales.

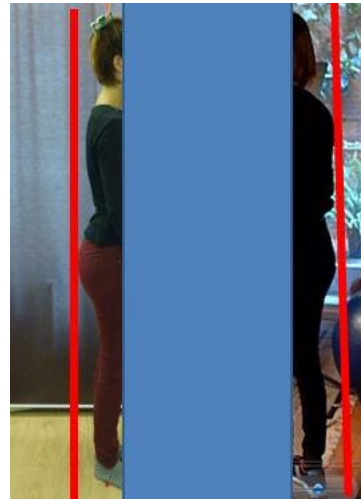
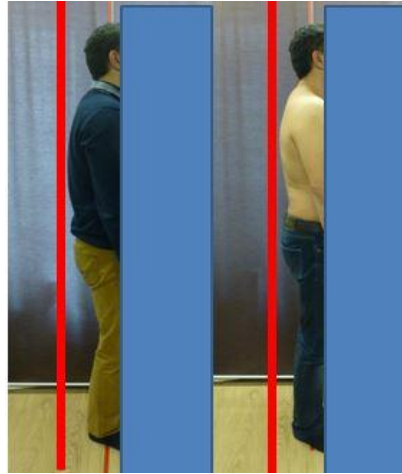
Se revisa también si han aparecido algunos elementos a la luz que antes estuvieran enmascarados y que ahora se hacen más evidentes y que deban ser solucionados con otras técnicas afines o no a la posturología.

Análisis de resultados.-

Como se puede observar, el cambio postural que se produce permite colocar la columna más vertical (sin que se deba hacer un esfuerzo para ello), esto va favorecer una mejor ubicación de la laringe en el interior del cuello, y como consecuencia un cambio en la dirección en la que entra el aire a la hora de atravesarla; igualmente el paso del aire por la retrofaringe va a tener menor dificultad ya que la disposición de ésta en el espacio va a ser más vertical; todo eso ayudará posteriormente a que la lengua pueda manejar con más facilidad el aire que asciende y debe salir.

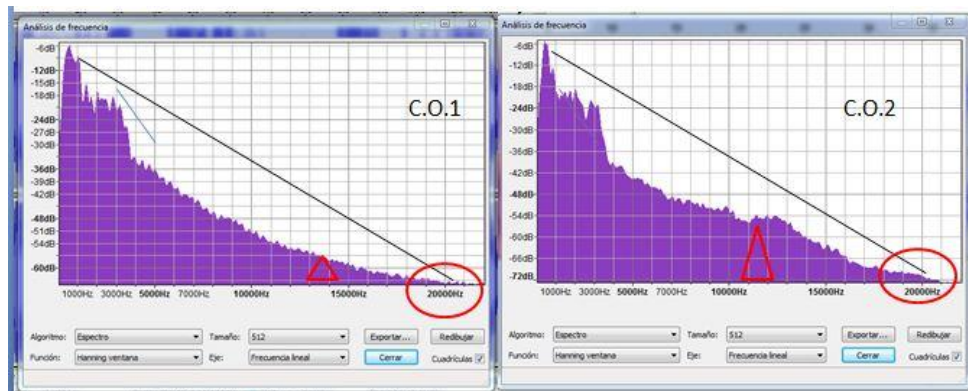
Esta nueva posición de la laringe en el interior del cuello, permite acercarla a la columna vertebral, y esto va a permitir que la sensopercepción de la propia voz aumente, que los medios por los cuales el sistema nervioso perciba la voz sean mayores y ésto a su vez va a permitir una autocorrección de la misma

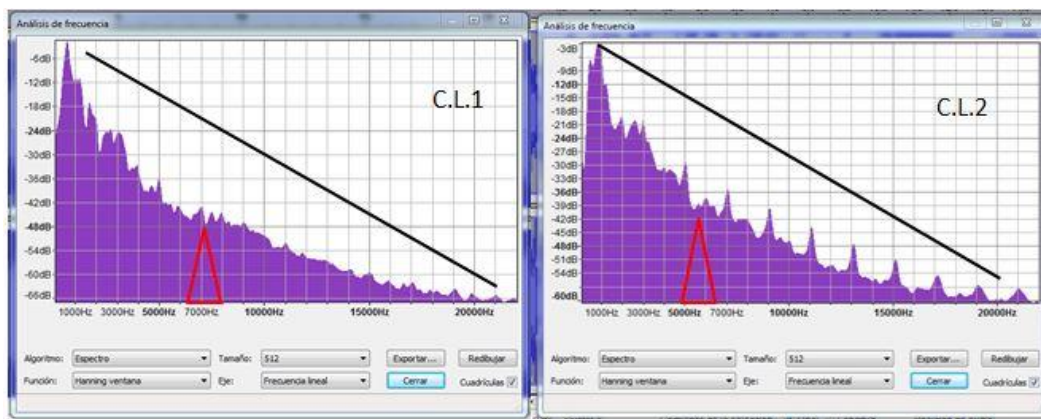




(nótese el antes, izquierda, y después, derecha respecto a la línea roja).

Otro de los efectos que se pueden apreciar es el aumento de las frecuencias a las que el cantante puede acceder, ya sea en el contexto de los agudos, de los graves o de ambos.

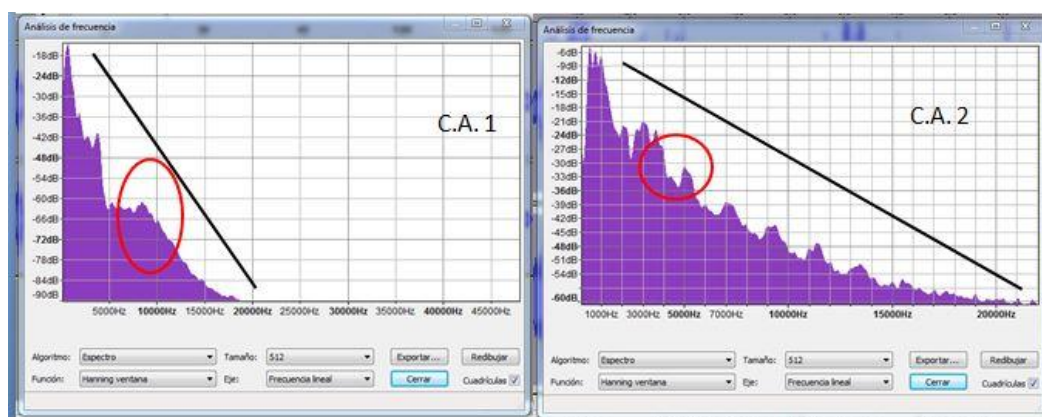




(nótese como varían las pendientes y se rellenan los valles).

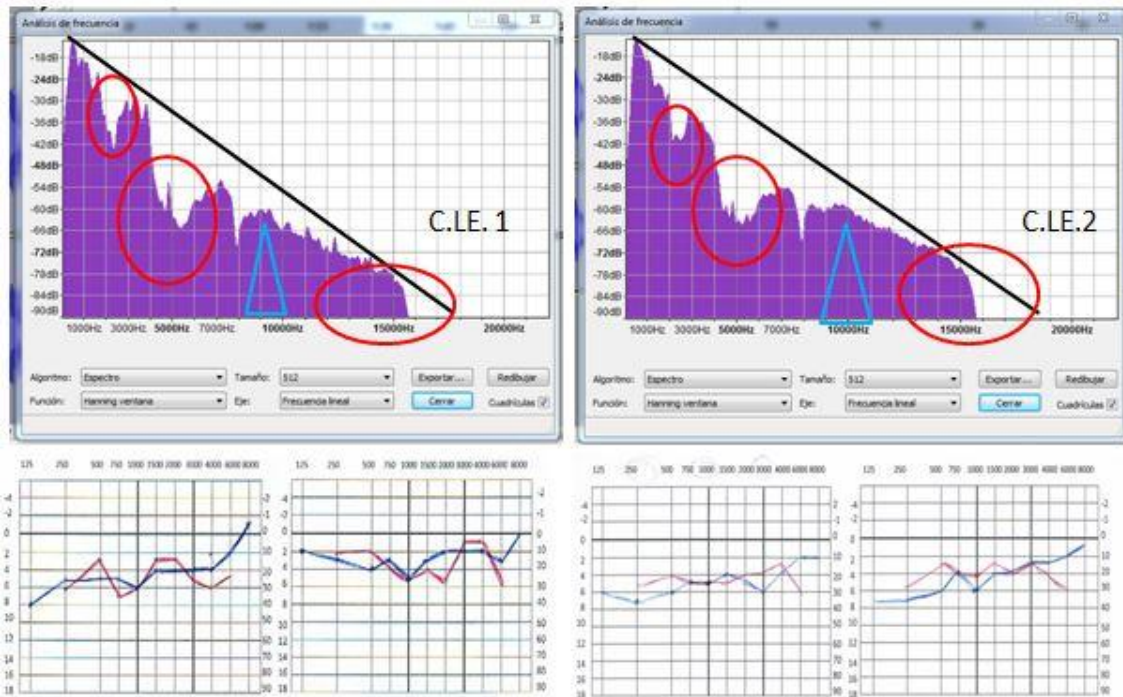
La sensación de los cantantes es que cantar es mucho más fácil, que la voz sale sin esfuerzo y como más natural.

Tras realizar una segunda grabación de la voz de los cantantes en condiciones lo más similares posibles, (ya que en el caso contrario es difícil poder valorar el cambio en las frecuencias), se puede apreciar en el análisis gráfico de voz, que hay un aumento de aquellas frecuencias que estaban disminuidas o muy disminuidas.



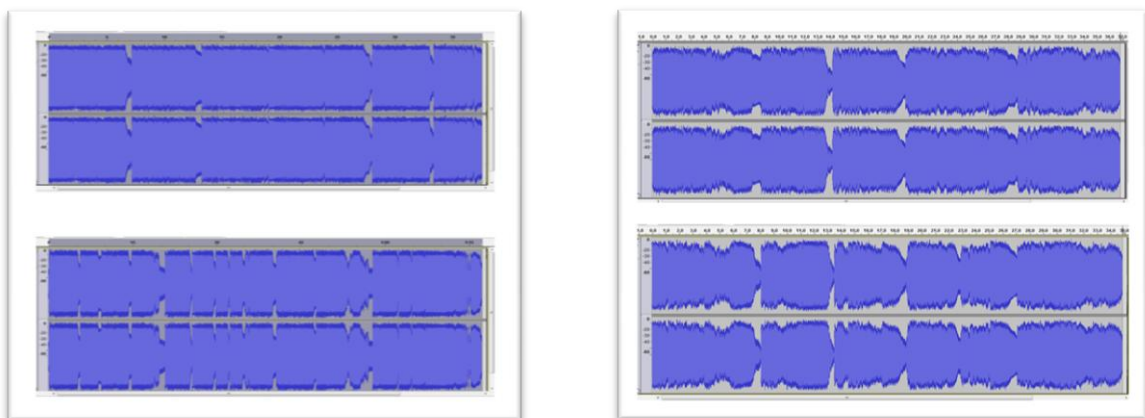
(nótese la interpretación del mismo cantante de dos piezas diferentes).

Se puede apreciar incluso que cuando hay problemas añadidos que no van a depender exclusivamente del órgano fonatorio, también hay una mejora.



(nótese como hay una mejora en la audiometría paralela a la mejora de voz).

También se puede observar cómo aparece un cambio en la intensidad de la emisión, es decir que se puede modular la voz con más facilidad y no se está obligado a llegar mediante un esfuerzo basado en la intensidad. Igualmente se aprecia cómo aparecen frecuencias que antes no estaban, es decir que se amplía el abanico de frecuencias que el cantante puede usar. En las siguientes gráficas se puede apreciar la intensidad en decibelios



(primera toma a izquierda con intensidad constante y segunda a la derecha con intensidad variable y mayor modulación).

Conclusiones.-

Este trabajo ha sido realizado durante dos meses, lo cual nos habla de la rapidez del cambio, eso no quiere decir que no se precise de más tiempo para integrar esos cambios en la rutina corporal diaria, ya que esto requiere de unos meses para ser memorizado por parte del sistema nervioso y de esta forma quedar ya fijado en la forma de mantener el equilibrio.

Todo ello, entiendo, facilita la vida profesional del cantante, y la experiencia permite que también es aplicable a la vida del instrumentista, eso sí, después de haber analizado sus problemáticas específicas, encontrar el nexo común y buscar las diferentes posibles soluciones, ya que los distintos brazos de palanca para los diferentes instrumentos van a poner en marcha distintas cadenas musculares y con ello van generarse diferentes problemas que, como digo, requieren del análisis pormenorizado de cada caso.

No se puede acabar este pequeño artículo, sin aventurar la afirmación sobre el carácter claramente correctivo y preventivo, todo ello sin olvidar que el usuario del tratamiento no debe hacer ningún esfuerzo adicional, ni tan siquiera dedicar un tiempo a diario para pensar en el tema ni hacer algún tipo de ejercicio, aunque no está contraindicado la realización de los mismos.

Guillermo González, médico posturólogo, en colaboración con la Sra. Carmen Bustamante, cantante y profesora del Conservatorio del Liceu de Barcelona

Para más información: Info@posturologíabarcelona.es / 93.2379925