



Revista N.º 12
Guayaquil, Ecuador
II Semestre 2025
ISSN: 2697-3596

La espiral de mi canto La voz es un mapa de la emoción o cómo canto canciones a través de mi cuerpo

The Spiral of my Singing
Voice is a Map of Emotion or How I Sing Songs
Through my Body

Gabriela Jesús Atal Chomali

Investigadora independiente (Valparaíso, Chile)

gjatal@uc.cl

ORCID: <https://0009-0007-9233-2246>

RESUMEN

Este texto es el resultado de cinco años de investigación en torno al canto y su pedagogía. Apunto aquí a dar cuenta de aquellas imágenes que me han acercado, a mí y a mis estudiantes, a la consciencia de la voz en mi cuerpo y en el espacio. La voz es un instrumento invisible, por eso aparece la necesidad de «mapearla». Mi tesis es que la práctica de canto tiene una forma de espiral, cargada de emoción e identidad. La voz resulta ser un mapa de

CÓMO CITAR ESTE ARTÍCULO:

Atal Chomali, Gabriela Jesús. «La espiral de mi canto. La voz es un mapa de la emoción o cómo canto canciones a través de mi cuerpo». *F-ILIA* 12 (2025): 15-40.

Recibido: 14 de octubre de 2025 / Aceptado: 5 de enero de 2026

nuestra emoción: la emoción precede al movimiento, y el movimiento precede al sonido.

Cantar es así un viaje por los mundos de la identidad, del cuerpo en movimiento y de la emoción en la producción del sonido. La voz no opera por sí sola, es un mecanismo que involucra a todo el cuerpo y al entorno en el que el cuerpo habita. Su ejercicio involucra así identidad personal y social, vincular y emocional.

PALABRAS CLAVE: voz, cuerpo, emoción, identidad, pedagogía vocal

ABSTRACT

This text is the result of five years of research on singing and its pedagogy. My aim here is to reflect on the images that have brought both my students and I closer to an awareness of voice — as embodied within the body and situated in space. Voice is an invisible instrument; hence arises in me the need to “map” it. My thesis is that the practice of singing unfolds in a spiral form, imbued with emotion and identity. The voice becomes a map of our emotions: emotion precedes movement, and movement precedes sound.

Singing is thus a journey through the realms of identity, the moving body and emotion in the production of sound. Voice does not operate in isolation; rather, it is a mechanism that involves the whole body and the environment in which that body exists. Its practice therefore engages personal and social identity, as well as relational and emotional dimensions.

KEYWORDS: voice, body, emotion, identity, vocal pedagogy

Capítulo I: identidad, intimidad

Estudiar mi canto es estudiarme a mí misma, en la medida en que cada voz es única e irreplicable. Este camino, si bien tiene un objetivo musical, excede a la música: es un trabajo de autoconocimiento. Así, el estudio de la propia voz es inevitablemente terapéutico.

Este trabajo de autoconocimiento comienza en nuestro cuerpo y nuestra respiración. La respiración es primero intimidad. La laringe es un esfínter, por lo tanto, un canal que se abre y se cierra, dosificando el aire, fluidos y sonidos.^{1 2} No solo nuestras voces son únicas e irrepetibles, sino también nuestro mecanismo respiratorio. Cada persona tiene una forma diferente de respirar y la respiración es ya música: tiene ritmo y altura. Esta música se modifica según nuestra temperatura, postura, historia, y por supuesto, y más evidentemente, nuestra emoción.³ Así, trabajar con nuestra respiración es trabajar con nuestra intimidad.

Cantar es desarmarse

Entonces, cantar es desnudarse, es mostrar nuestra identidad, en la medida en que la respiración pasa a ser sonido, y música. Así aparece el primer concepto y la primera etapa de la práctica de canto que he desarrollado en mi experiencia como pedagoga: el desarme. Este es un proceso físico y emocional.

Según W. Reich, el carácter «es la suma de todas las inhibiciones que el individuo ha incorporado a su conducta; es la historia viva de su represión»⁴. Además, estas inhibiciones se alojan en el cuerpo. Esto es lo que el autor denomina el acorazamiento del carácter. En sus palabras, se trata de «la solidificación del proceso de defensa psíquica; el acorazamiento muscular es su expresión somática»⁵. El cuerpo incorpora estados emo-

1 Bárbara Torres Gallardo, «La voz y nuestro cuerpo: Un análisis funcional», en *Vocalidades: La voz humana desde la interdisciplina*, edición de N. Alessandrini, B. Torres Gallardo y C. Beltramone (Buenos Aires: GlTeV, 2019).

2 Javier Miranda, «Reflejos constrictores del esfínter laríngeo», *Revista de Medicina de la Universidad de Navarra* 5, n.º 2 (1961): 96-107, <https://doi.org/10.15581/021.5.5977>.

3 Susana Bloch, *Al alba de las emociones: Respiración y manejo de las emociones* (Santiago de Chile: Uqbar Editores, 2002).

4 Wilhelm Reich, *Análisis del carácter* (Buenos Aires: Paidós, 1972), 45.

5 Wilhelm Reich, *La función del orgasmo* (Madrid: Paidós, 2003), 67.

cionales, y los acumula en forma de dolores y sensaciones. Así, antes de desarmar necesitamos identificar (Figura 1).

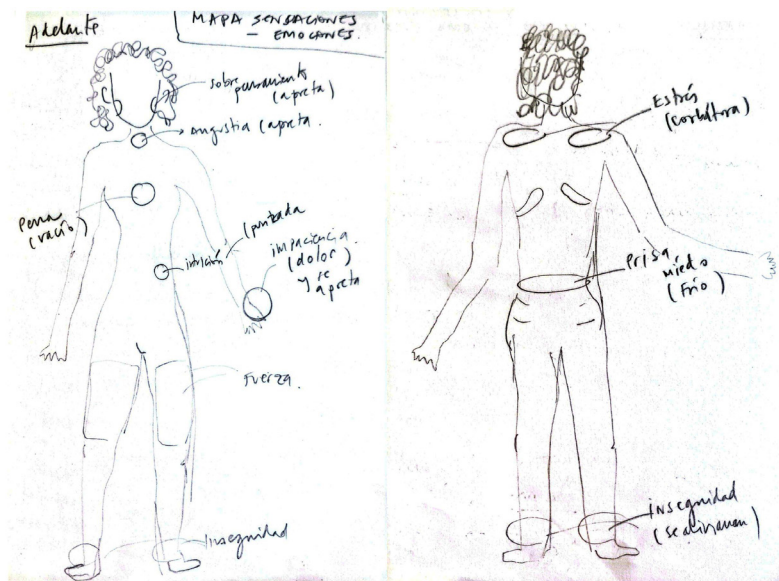


Figura 1. Autoejercicio de mapear las emociones en el cuerpo, 6 de junio de 2025. Imagen de la autora.

En primer lugar, en la práctica de canto, comprendemos este desarme como una disección del cuerpo. Invito a visualizar el cuerpo como un conjunto de huesos articulados. Las articulaciones, disponibles, permiten la construcción de espirales en el movimiento y luego en el sonido. Así, la movilización articular pone al cuerpo a disponibilidad para un sonido placentero y flexible.

En segundo lugar, desarmarse es deshacer el camino andado, es desaprender. Es adentrarse al juego sin juicios. Para esto, la práctica del canto debe ser comprendida como un evento que ocurre en un momento y lugar específico, y que se basta a sí misma. Desafiamos aquí nuestra paciencia para superar el umbral de la monotonía en un ejercicio. Cada ejercicio es un flujo en el que no existe el error, sino que se vale a sí mismo por el hecho de hacerse. Y eso es todo lo que basta para atravesar la práctica, sin importar el resultado en términos de ejecución. Como lo explica la gran cultora peruana Victoria Santa Cruz: «La experiencia tiene el sabor del saber orgánico que

revela, tanto el valor de lo logrado en el intento, como lo que encierra el no haberlo logrado. De allí que, en la experiencia, no hay fracaso»⁶.

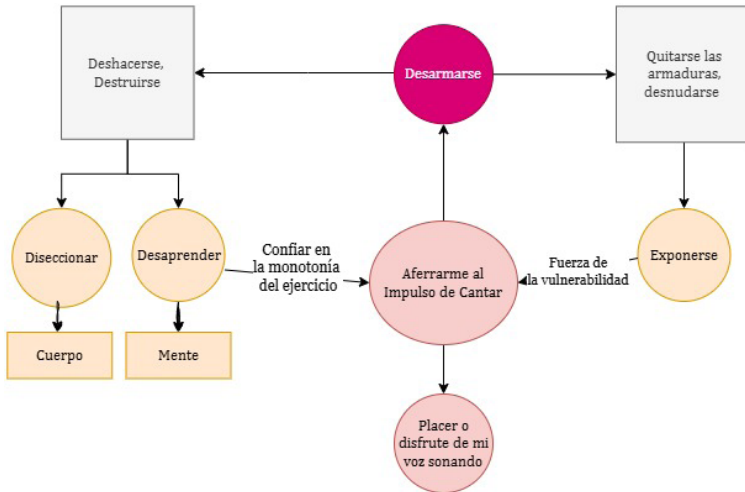


Figura 2. Mapa para desarmarse. Imagen de la autora.

Por otro lado, cantar implica desarmarse en el sentido de quitarse las armaduras. Es desnudarse, exponerse. Esto es porque la voz está cargada de nuestra historia y emoción. Cuando somos adolescentes, cambia nuestra voz.⁷ Asimismo, una voz familiar puede ser fuente de calma, y podemos percibir en ella cualquier cambio anímico.⁸ Así la voz es transparente, en cuanto es vehículo directo de nuestra emoción.

¿Cómo atravesar esta vergüenza, esta dificultad de mostrarnos? Primero, a partir de un ambiente seguro en el cual seamos capaces de percibir la importancia de la vulnerabilidad como nuestra verdadera fuerza. En la vulnerabilidad habita el arte. Y el arte es la fuerza más potente que conozco. Así, durante la práctica, es importante mantener en nuestro horizonte que cantamos porque queremos, porque nos genera placer. Cualquiera que sea la razón por la que canto, quiero cantar, independiente de «cuán bien», a mi juicio, lo haga. Esto, con la práctica, será más fuerte que la vergüenza.

⁶ Victoria Santa Cruz, *Ritmo, el eterno organizador* (Lima: COPÉ, 2004), 33.

⁷ Torres Gallardo, «La voz y nuestro cuerpo...».

⁸ Yva Barthélémy, *La voix libérée: Une nouvelle technique pour l'art lyrique et la rééducation vocale* (París: Robert Laffont, 2011).

Canto con mis ancestras

La voz, como el cuerpo, tiene historia. Heredamos acentos, posturas, dolores, ritmos de respiración, timbres.⁹ Así, la forma en que canto contiene mi historia familiar y experiencial. Canto, y a través de mí, cantan mis ancestras. Sabiendo que la voz es sonido, y el sonido es vibración, la voz es vibración adaptativa: como el árbol que traza sus vetas a partir de las frecuencias que percibe de su entorno, la voz se va configurando por las experiencias. A través de los años, en mi voz se plasman matrices, patrones de nuestras tendencias. Por eso es que la voz también es variable a nivel relacional¹⁰: según a quién nos dirijamos nos modificamos, y con nosotros, nuestra voz.

No obstante, este factor genealógico y relacional de la voz no debe ser percibido como una limitación. Por el contrario, otorga riqueza y profundidad a nuestra interpretación. Conocer nuestra voz es también comprender cómo se vincula con su historia y entorno. Entonces, ejercitar nuestra voz es un acto inevitablemente terapéutico, aunque su fin último sea musical.

Capítulo II: cuerpo en movimiento

Cuerpo en *a-tensión*

Primero, hay un cuerpo en constante movimiento (seamos o no conscientes de esto). La respiración ya es movimiento, indica que algo está vivo. Para la práctica de la voz, apuntamos a un cuerpo en *a-tensión*, neologismo que construyo, por un lado, a partir de la palabra «atención», en donde el cuerpo está atento, disponible. Por otro lado, el cuerpo busca lo contrario a la tensión.

⁹ Patrice Van Eersel y Catherine Maillard, *Mis antepasados me duelen* (París: Albin Michel, 2002).

¹⁰ Erving Goffman, *La presentación de la persona en la vida cotidiana* (Buenos Aires: Amorrortu Editores, 1959).

El apoyo es presencia escénica

Existen muchos textos que hablan del apoyo diafragmático y abdominal.^{11 12} No obstante, nuestra consciencia muscular es variable y limitada. ¿Cómo identificar el apoyo sonoro? Desde un punto de vista escénico, una voz apoyada puede identificarse como una voz presente. Por lo tanto, el apoyo sonoro no solo se relaciona con los músculos asociados usualmente a la respiración, sino que involucra a todo el cuerpo y el lugar que ocupa en el espacio.

Así, defino el apoyo sonoro como la forma de administración del peso de mi cuerpo en la Tierra. El apoyo habla de nuestra relación con la fuerza de gravedad.^{13 14} Esta fuerza es multidireccional: existe desde la Tierra hacia los cuerpos, desde los cuerpos hacia la Tierra, y entre los cuerpos. El cuerpo presente no solo se apoya de su musculatura, sino también del mundo que lo rodea para erguirse. Observar cómo administro mi peso en la Tierra y cómo se relaciona con otros cuerpos me entregará mucha información sobre mi voz.

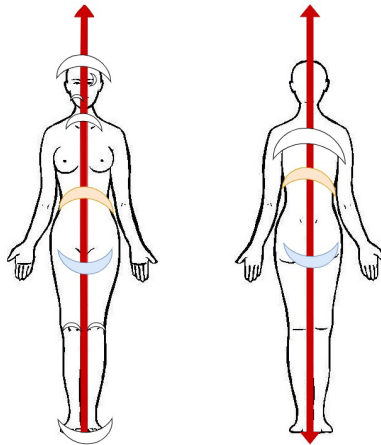


Figura 3. El apoyo es presencia escénica.

11 Sara Pantoja, *La voz: Manual de ejercicios* (Santiago de Chile: Ediciones Universidad Finis Terrae, 2022).

12 Héctor Duvauchelle, *Teatro. La voz practicada* (Valparaíso: Universidad de Playa Ancha, 2013).

13 Carlo Rovelli, *Siete breves lecciones de física* (Barcelona: Anagrama, 2017).

14 Moshe Feldenkrais, *La conciencia a través del movimiento* (Barcelona: Editorial Paidós, 1990).

La figura 3 representa el esquema de apoyo sonoro. En primer lugar, observamos una flecha vertical bidireccional. Esta tiene origen en el centro del cuerpo y tiene doble dirección: hacia el centro de la Tierra, y hacia el universo. Cuando hacemos consciencia de esta doble fuerza en *a-tensión*, mejora nuestra postura, enraizando nuestros pies, con las rodillas relajadas y la columna erguida, los hombros abajo, el esternón arriba y la pelvis centrada. En la práctica, es útil imaginar esta flecha como dos hilos que atraviesan el cuerpo. Uno que une mi coronilla al centro del universo y otro que une mi coxis al centro de la Tierra. Esto aumentará la consciencia del peso y del cuerpo en el espacio.

En segundo lugar, observamos medialunas. Estas representan algunos de los distintos diafragmas que existen en el cuerpo.¹⁵ Platón (428-399 a. C.) consideraba al diafragma como una estructura que separa la segunda alma, ubicada en el tórax, de la tercera alma, ubicada en la región del ombligo.¹⁶ “En efecto, si ampliamos el concepto de diafragma y lo comprendemos como una membrana que separa y se moviliza a partir de la vibración o el movimiento, no encontramos en el cuerpo solo uno (el diafragma central, respiratorio), sino múltiples, tales como la planta de los pies, los meniscos, los músculos del suelo pélvico, el diafragma central, la laringe, el paladar blando y la coronilla.” Entonces, el iris del ojo también puede ser comprendido como un diafragma. De hecho, iris y diafragma tienen el mismo origen etimológico y mitológico. Como lo señalan Muñoz y Vásquez:

Desde el punto de vista mitológico, el término diafragma estuvo entrelazado con los dioses y fue citado en numerosos pasajes por Homero en «La Ilíada» y en relación con el arco iris. En la mitología griega, el arco iris era la trayectoria que realizaba Diafragma, mensajera de los dioses, entre el cielo y la tierra. También era conocida como Iris, diosa del arco iris.¹⁷

15 Annie Murath, «Clase magistral: biografía vocal» (Valparaíso, carrera de Teatro, Universidad de Playa Ancha, 2023).

16 Rodrigo Muñoz y Bélgica Vásquez, «Diafragma: Trayectoria histórica del término y de sus descripciones anatómica y funcional», *International Journal of Morphology* 35, n.º 4 (2017): 1614-1622, <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-95022017000401614>.

17 Muñoz y Vásquez, «Diafragma...», 1615.

Es indudable la belleza de esta analogía: Los diafragmas, así como el arco iris, conectan el cielo y la tierra. A través de la voz, nuestro cuerpo se torna arco iris, puente entre el cosmos y el planeta.

El apoyo también puede comprenderse desde un punto de vista emocional: cuando sentimos el apoyo de un ser querido, nos entrega fortaleza. Lo mismo aplica para la voz. Nos apoyamos en quienes nos rodean al momento de cantar e incluso en el espacio que da contexto físico a nuestro canto. Así, cuando traemos a la consciencia la necesidad de involucrar todo nuestro cuerpo para sonar, el sonido aparece más entero, más presente, más apoyado. El apoyo es entonces un proceso de acondicionamiento muscular que tendrá beneficios a nivel musical. No es un lugar de llegada, sino un proceso de continua práctica.

Capítulo III: cuerpo que respira

Inspirarnos

Nuestro mecanismo respiratorio es involuntario, y por lo tanto funciona por memoria muscular. Así, hemos aprendido formas específicas de respirar, y muchas tienden a ser contradictorias a la misma función respiratoria. Para el canto, y también para la salud, conviene una respiración baja, es decir, aquella que busca movilizar los músculos intercostales, del bajo abdomen y el suelo pélvico.¹⁸

Según la Real Academia Española (RAE), inspirar es «aspirar el aire exterior hacia los pulmones», sinónimo de «inhalar» y antónimo de «espirar»¹⁹. Se define también como «infundir o hacer nacer en el ánimo o la mente afectos, ideas, designios, etc.», e incluso «sentirse motivado por alguien o algo para el desarrollo de la propia creación»²⁰. Es decir, inspiramos aire, pero también el aire (el entorno) nos inspira. Es, entonces, un proceso complementario.²¹ En cuanto a la espiración, volvemos al concepto

¹⁸ Barthélémy, *La voix libérée...*

¹⁹ Real Academia Española, «Inspirar», Diccionario de la Lengua Española, última edición, consultado el 10 de octubre de 2025, <https://dle.rae.es/inspirar>.

²⁰ Real Academia Española, «Inspirar».

²¹ Stephen Chun-Tao Cheng, *El Tao de la voz* (Madrid: Gaia, 1993).

de *a-tensión*: apuntamos a dosificar. Si bien estamos espirando, no queremos deshacernos de una sola vez de ese aire que nos inspira.

Desde un punto de vista metafórico, si comparamos nuestra respiración al proceso de inflado y desinflado de un globo, observamos que cuando este se desinfla, no pierde su forma esférica de una vez, sino que va disminuyendo poco a poco su tamaño. El aire dentro del globo ejerce así una fuerza de adentro hacia afuera para mantener la *a-tensión* de sus paredes. El aire que nos inspira es tanpreciado, que, al compartirlo en forma de voz, buscamos también conservarlo, reciclarlo, en tanto es fuente y origen de nuestra creación.

Respiración y emoción

No podemos hablar del vínculo entre respiración y emoción sin mencionar el trabajo de Susana Bloch y su método Alba Emoting.²² En su investigación, la autora explica que los procesos respiratorios son reflejos de nuestros estados emocionales. Para ella, el estado emocional en las personas se manifiesta en tres niveles: expresivo (facial y postural), fisiológico (orgánico) y subjetivo (mental). Bloch plantea que en la psicología se ha puesto mucho énfasis al nivel subjetivo, al mundo interno, y poco foco a los efectos fisiológicos, físicos de la emoción. En efecto, la emoción modifica nuestra frecuencia cardíaca, la temperatura del cuerpo, entre otros parámetros fisiológicos. Así, en un trabajo exhaustivo de observación y experimentación, la autora logra diferenciar seis patrones de emociones básicas: la tristeza, la alegría, la rabia, el miedo y dos formas del amor: la ternura y el erotismo. Estas raramente se dan de manera pura, es decir, la mayoría de las veces funcionan de manera mixta. La autora observa que cada una de estas emociones tiene patrones respiratorios comunes a la especie humana. En sus propias palabras: «De todos los cambios fisiológicos que ocurren durante un estado emocional, la respiración aparece como el más importante, ya que “arrastra”, por así decir, muchos otros cambios fisiológicos, tanto internos como externos»²³. Pero ¿cómo se traduce esto a la investigación de la voz?

²² Bloch, *Al alba de las emociones...*

²³ Bloch, *Al alba de las emociones...*, 123.

Capítulo IV: cuerpo sonoro

El sonido de mi emoción: lo técnico y lo sensible

Al ser la voz un instrumento respiratorio, la investigación de los vínculos entre emoción y respiración tiene una repercusión directa en cómo emitimos el sonido. Entonces, el diafragma central no solo es un músculo respiratorio, sino emocional, en la medida en que su movimiento tiene distintos ritmos y formas según la emoción que experimentemos.²⁴ En resumen: si emoción es respiración y canto es respiración, canto es emoción.

Apuntamos entonces a nutrir nuestro canto de nuestra emoción, más que a dejarnos dominar por ella. Esto en cuanto estudiamos el canto con un fin musical y comunicativo. No obstante, muchas veces cantar es abrir un canal directo a la emoción, pues nos da la oportunidad de escuchar nuestra voz de manera extracotidiana. La práctica de canto requiere poner atención a nuestro sonido. Así, ocurre a menudo que esta escucha nos sorprende y la emoción aflora, sin que podamos detenerla. La maestría de dar música a nuestra emoción depende de las características y frecuencia de nuestra práctica, y de que esta se realice en un espacio seguro. Desde mi experiencia, la emoción opera en la emisión del sonido en dos niveles: a nivel técnico y a nivel sensible.

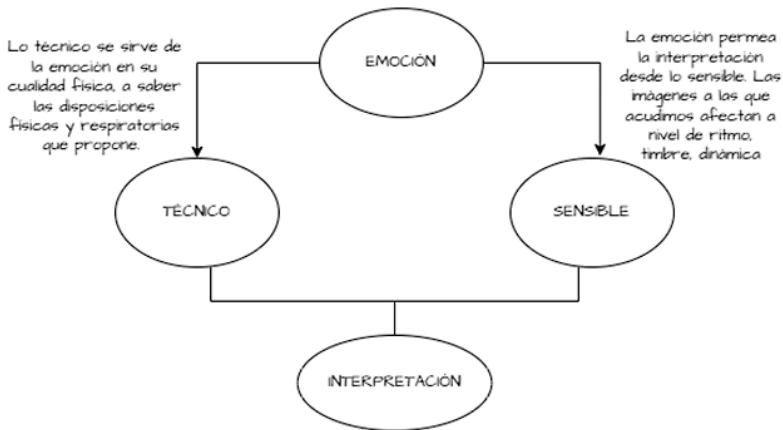


Figura 4. La emoción y su doble acción hacia la interpretación.
Imagen de la autora.

²⁴ Bloch, *Al alba de las emociones...*

Así, como está graficado en la figura 4, la emoción nutre a la interpretación en un ámbito técnico, entregando información a nivel respiratorio y postural. Lo mismo a nivel sensible, en la posibilidad que tenemos de incorporar en nuestra interpretación las imágenes que el repertorio nos evoca, tanto en letra como en música. Es por eso que nuestra emoción debe estar al servicio de nuestra interpretación, y por supuesto, de nuestro placer de interpretar.

Volviendo a Bloch y las emociones básicas, creo que, si bien cantar supone una mixtura de emociones, aquellas que más sirven al canto son las emociones de la ternura y el erotismo. Mucho de cantar tiene que ver con el amor, con el amor a la música y a las palabras, con el placer de sentir la vibración que recorre nuestro cuerpo y viaja hacia el otro. Cantar tiene que ver con vivir ese momento efímero que es la música, que con su ritmo se esfuma en un final, y eso, para mí, es una de las formas más puras del amor.

Resonancia

Escucha

En el sentido etimológico de la palabra, resonar es volver a sonar. Del latín *resonare*, la resonancia es una vibración que se expande en el tiempo y en el espacio. A propósito, Jean Luc Nancy enuncia:

[El sonido] resuena en el espacio exterior o interior, es decir que vuelve a emitirse propiamente “sonando”, lo cual ya es “resonar” si acaso no es otra cosa que relacionarse consigo mismo. Sonar es vibrar en sí o vibrar consigo: no es únicamente, para el cuerpo sonoro, emitir un sonido, sino que lisa y llanamente es extenderse, conducirse y resolverse por completo en vibraciones que al mismo tiempo lo relacionan consigo mismo y lo ponen fuera de sí.²⁵

Hay, entonces, sonido después del sonido, y después del sonido que alcanzamos a percibir, aún hay vibración. La resonancia es «el sonido

25 Jean Luc Nancy, *A la escucha* (Buenos Aires–Madrid: Amorrortu, 2007), 20–21.

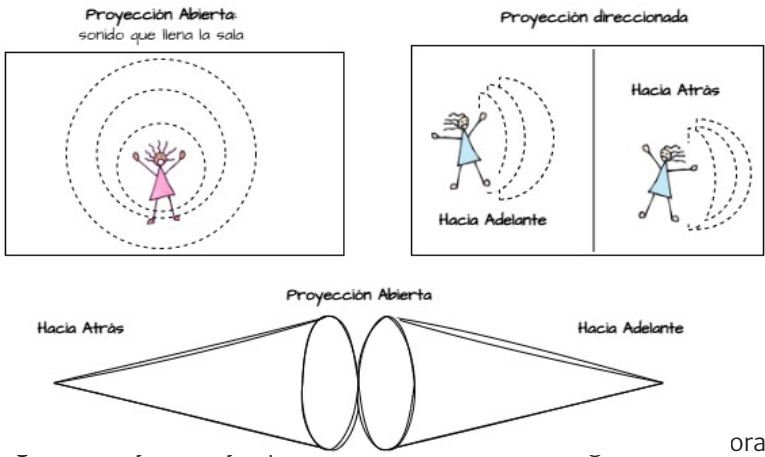
puesto en continuidad»²⁶. Por lo tanto, para ejercitarla es preciso primero afinar la escucha. Esta es el punto de partida del canto y tiene dos dimensiones: la escucha interna (mi propia respiración, los fluidos que en mi cuerpo emiten sonidos, la voz interna) y externa (los sonidos que son emitidos desde afuera). Entre la escucha interna y externa está mi voz en el espacio. Diremos que la voz es un sonido que es a la vez interno y externo. Es esta la particularidad de la voz: está adentro, pero habita el espacio. Nace y resuena en el cuerpo ²⁷ y a la vez viaja a relacionarse con otros cuerpos. Así, el sonido será diferente según las particularidades del espacio en el que es emitida y de los cuerpos con los que se encuentra. Cada espacio, cada instrumentación, cada situación sugiere técnicas diferentes. La escucha también se relaciona con el cansancio. Es necesario aprender a escuchar cuáles gestos de mi voz no aportan a mi placer. Desde un punto de vista experiencial, observamos que nuestra musculatura vocal es sensible al entorno, es decir, tiene un carácter simpático. Así, mi voz no solo escucha, sino que se modifica a partir del entorno. Nos ocurre por ejemplo perder la voz en ambientes muy ruidosos, o cuando no nos sentimos cómodas. Que se «cierre la garganta» es un síntoma más emocional que técnico.

Espacialización del sonido

Es en esta dualidad interna y externa que podemos observar que la voz tiene el poder de ampliar los límites del cuerpo. A través del sonido, se proyecta la identidad. La proyección del sonido se relaciona con la apertura y la dirección del sonido. Es decir, proyectar no es solo aumentar la intensidad, sino también trazar la dirección del viaje que hace mi voz en el espacio.

26 Sergio Ruiz Trejo, «Resonar a través del otro», en *Variaciones sobre la escucha: apuntes sobre sonido, escucha y resonancia* (Ciudad de México: La Oreja (In)Culta, 2018), 46.

27 Jean Luc Nancy, *A la escucha* (Buenos Aires-Madrid: Amorrortu, 2007), 20-21.



Como vemos en la figura 5, estas direcciones tienden a tener formas semicirculares. Es interesante que esta forma de medialuna o *letra C* no solo aparece a nivel de la proyección de la voz en el espacio, sino también en la comprensión de la emisión del sonido, es decir, en la escucha interna.

Esta medialuna aparece desde el paladar, hasta la proyección (Figura 6). Si bien la proyección es importante, en el dibujo aparece como línea punteada. Esto es porque esta no existe sin la consciencia del semicírculo interno, que es el que me permite comprender que todo mi registro está en mí. La unión de estos semicírculos genera una espiral, forma central de esta metodología para la comprensión del sonido en movimiento (Figura 7).



Figura 6. Medialuna en el sonido de la voz. Imagen de la autora.

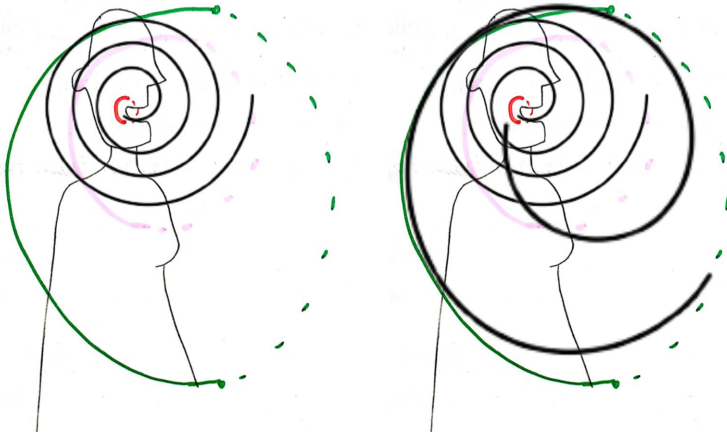


Figura 7. La espiral del canto a nivel de proyección y registros.
Imágenes de la autora.

Esto, por supuesto, tiene repercusiones a nivel de la comprensión del registro vocal (a saber, la amplitud de notas entre las cuales se sitúa cada voz). El registro es variable y con la práctica, ampliable. De hecho, cambia todos los días, según factores como temperatura, emoción, alimentación, e incluso nuestro ciclo menstrual. Begoña Torres Gallardo explica: «El síndrome premenstrual se caracteriza por la fatiga vocal, el registro decreciente (pérdida de agudos), pérdida de fuerza de la voz y pérdida de ciertos armónicos»²⁸.

A la vez, el registro puede ampliarse a través del entrenamiento vocal. Esto se facilita a través de la ideación de la voz como un conjunto de músculos que opera en espiral y no solo de abajo hacia arriba. Es útil, así, invertir algunos conceptos, como, por ejemplo, imaginar los agudos abajo y los graves arriba. Esto mismo se puede aplicar para las intensidades o dinámicas del sonido, cruciales a la hora de interpretar. El contrapeso, como lo hemos mencionado, es fuente de entereza para el sonido (Figura 3).

Además, la figura de la espiral es una figura de continuidad, que avanza tomando en cuenta el camino recorrido, es una figura de la *a-tensión*, en tanto es constante y suave a la vez. No tiene quiebres, por lo tanto,

²⁸ Torres Gallardo, «La voz y nuestro cuerpo...», 31.

no tiene dolor. La fluidez de esta figura nos aporta un correlato visual hacia un aprendizaje de la voz cantada continuo, placentero, y eficaz.

Espacios de Resonancia

Entonces, si resonar es volver a sonar, los resonadores son aquellos espacios en donde ocurre la resonancia. El sonido viaja por nuestro cuerpo a través de nuestras cavidades y nuestro sistema óseo.²⁹ Los huesos, en efecto, son porosos por dentro, por lo tanto, nuestro sonido también viaja a través de ellos. El resonador principal es la boca. Este opera a multinivel: los labios configuran el texto y modifican el timbre; la postura de los labios y de la lengua determina la forma y tamaño del resonador; la mandíbula, que acumula tantas tensiones de las cosas no dichas, modifica también la forma y flexibilidad en la que emitimos el sonido. El paladar blando, como diafragma, al levantarse, ensancha el resonador de la boca.

Así, resonar tiene que ver con la apertura, con la generación de espacio dentro de nosotras para amplificar la vibración del sonido en el cuerpo. Por lo tanto, trabajar en la resonancia y proyección no es «sacar» la voz, sino llenarnos de ella, como dijera, en una conversación, mi colega Francisca Gemeleste Valenzuela. Esto también nos libera de la presión de la proyección.

Más que hacer un desglose físico de los resonadores, quisiera constatar que la resonancia es una elección, que tiene que ver con los parámetros del sonido, a saber: duración, altura, intensidad y timbre. Esta elección se basará también en la comodidad. La mayoría de las veces es una decisión inconsciente y basada en nuestro hábito. Traer a la consciencia nuestras posibilidades de resonancia a través de la práctica nos permitirá expandir nuestras posibilidades interpretativas. Esto solo se logra a través del entrenamiento hacia la disposición de las musculaturas involucradas. Es por eso que relajar los músculos de la mandíbula, la lengua, las mejillas, los labios, el cuello y los hombros es tan importante para la práctica de canto. La variación interpre-

29 Torres Gallardo, «La voz y nuestro cuerpo...».

tativa de los espacios de resonancia tiene que ver con moldear la amplitud del sonido y su textura. Es así que considero interesante practicar el traslado del sonido hacia adelante y atrás, a partir de la siguiente figura (Figura 8).

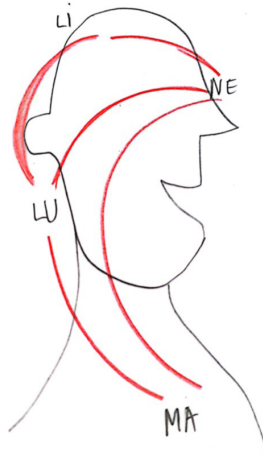


Figura 8. Traslado de resonadores. Imagen de la autora.

Nuevamente observamos la presencia del semicírculo, que tiende hacia el espiral. Los fonemas propuestos nos entregan información sobre la forma de la boca. El objetivo del ejercicio es «mover el sonido», pasando por distintos lugares de resonancia. Sugiero realizar este ejercicio intentando dejar fijos otros parámetros del sonido, por ejemplo, pasar de «Lu» a «Ne», con la misma nota, o intentando mantener la misma dinámica del sonido (intensidad).

Capítulo V: música de la palabra

La voz es el único instrumento capaz de pronunciar palabras. La palabra dicha ya es música, pues contiene altura, ritmo y silencio. Las palabras están compuestas de vocales y consonantes que, en conjunto, generan un contenido, un mensaje. Este contenido es lo que llamaremos repertorio.

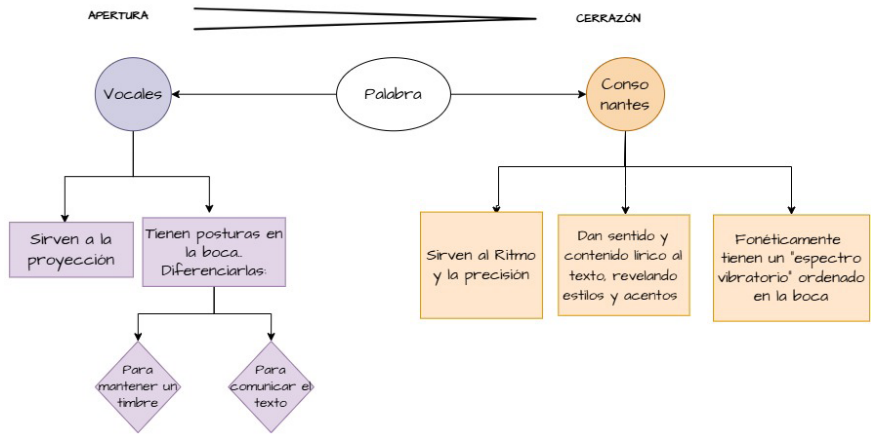


Figura 9. Vocales y consonantes. Imagen de la autora.

Para definir vocales y consonantes, Cantero las distingue principalmente por su relación con la salida del aire. En sus palabras:

Las vocales son aquellos sonidos que consisten en la salida limpia de la voz. (...) Su principal característica es que el aire sale libremente, sin ningún obstáculo. Las consonantes, en cambio, son aquellos sonidos que consisten, precisamente, en poner un obstáculo en la salida del aire. Si el obstáculo se opone a la salida de voz, entonces hablamos de “consonantes sonoras”; si el obstáculo se opone a la salida del aire, sin voz, hablamos de “consonantes sordas”.³⁰

De ese modo, podemos observar que, en el idioma español, las vocales se vinculan a la apertura del sonido y las consonantes a la cerrazón. Las vocales sirven así la proyección. En general cuando las personas tienden a encasillar en la mandíbula las palabras, sugiero cantar, por ejemplo, una canción solo con vocales. Las consonantes, por su parte, son fuente de precisión y ritmo. Si tendemos a atrasarnos en una música o divagar en

³⁰ Francisco Javier Cantero Serena, «Fonética y didáctica de la pronunciación», en *Didáctica de la lengua y la literatura*, edición de A. Mendoza, 545-572 (Madrid: Prentice Hall, 2003).

la melodía, exagerar las consonantes podrá contrarrestar esta tendencia. Además, las consonantes nos entregan información estilística y cultural de los poemas cantados. Revelan los acentos, y así también, identidad.

Finalmente, vocales y consonantes tienen particularidades físicas: los sonidos son posturas específicas de la boca. Identificamos las vocales por la forma o «molde» que tienen en nuestra cavidad bucal.³¹ En el caso de las consonantes, estas se organizan en un espectro vibratorio como movimientos de la lengua con distintas cualidades: algunos están más adentro, otros más afuera, algunos son más suaves (la V, la M) y otros más duros (la K, la T, la D), algunas tienen voz, por lo tanto, son más abiertas (por ejemplo, la R, la M, la V) y otras no (la F, la S) (Figura 11). Así, desde un punto de vista fonético, es deseable identificar estas formas y movimientos de consonantes y vocales para comprender mejor cómo opera el sonido.

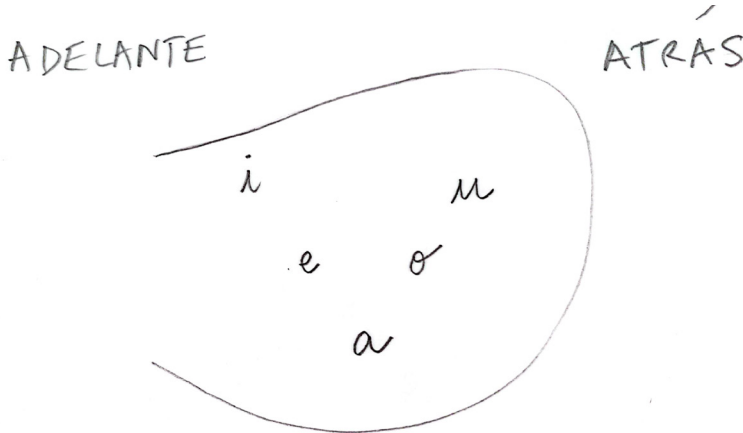


Figura 10. Articulación de las vocales. Imagen de la autora basada en Cantero Serena, «Fonética y didáctica de la pronunciación».³²

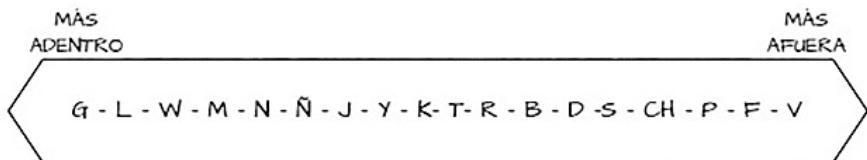


Figura 11. Espectro vibratorio de las consonantes en la boca. Imagen de la autora.

³¹ Cantero Serena, «Fonética y didáctica de la pronunciación».

³² Cantero Serena, «Fonética y didáctica de la pronunciación», 13.

Queda claro que estas distinciones son necesarias para el desarrollo de la voz hablada y cantada. Desde el punto de vista experiencial, acercar la voz cantada a la voz hablada es un recurso que hace crecer el canto tanto hacia adentro como hacia afuera. Conocemos más y nos identificamos mejor con la voz hablada que con la voz cantada. Sin embargo, cantar no es más que decir en melodía.

Un recurso interesante de la fonética para la voz cantada es la epéntesis: es una forma de intrusión fonética en la que se agregan sonidos dentro de una palabra. Este se utiliza en la voz cantada para abrir una palabra, a saber, entregarle más presencia de vocales. También se recurre a cambiar una consonante cerrada por una más abierta, entregando más resonancia a la palabra. Un gran exponente del uso de la epéntesis fue el bolerista Lucho Barrios, quien, por ejemplo, en el bolero *Amor gitano*, al cantar «por qué, dime por qué me has engañado», modifica el fonema hasta decir «pore qué, dime pore qué, me has engañado»³³.

Para concluir esta reflexión me gustaría citar la investigación de Latent Space: a través de la inteligencia artificial, modelan los sonidos de la voz humana (Figura 12). Las vocales, a la derecha, se expanden, pintan el espacio, proyectan. La «a», al centro, junto con la «o» son las que ocupan más espacio. La «e» se encuentra en espejo a la «o», y juntas ocupan un lugar intermedio. Finalmente, en los dos extremos, la «i» y la «u», más delgadas y verticales. La «i» apartándose del resto, ocupa un lugar aún más vertical.³⁴ Las consonantes, por su parte, aparecen con líneas más definidas y compactas, casi rítmicas. La respiración tiene una forma de semicírculo, de medialuna. Cuando Tomás Andrade, que trabaja en esta investigación, me mostró esta imagen, quedé muy sorprendida con la similitud que tenía de mis propios dibujos y mapas.

33 Lucho Barrios, «Amor Gitano», de Héctor Flores Ozuna en *Lucho Barrios en el Recuerdo*. Lima: MGP, 1999. Video en YouTube, 2:57, acceso el 28 de enero de 2026, <https://www.youtube.com/watch?v=ZkoB6JU-k3E>

34 Barcelona Supercomputing Center, «Expanded Voices», visualización interactiva publicada en 2025, acceso el 12 de octubre de 2025, <https://www.bsc.es/viz/expandedvoices/>

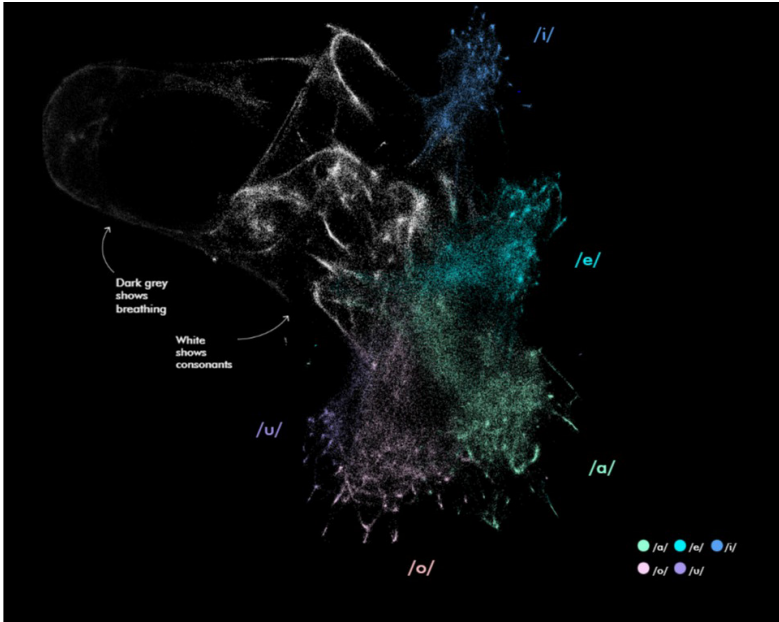


Figura 12. Barcelona Supercomputing Center, «Expanded Voices», visualización interactiva.

Repertorio

Hasta ahora hemos comprendido las palabras como sonidos. No obstante, al combinar vocales y consonantes aparecen palabras. Las palabras tienen contenido y por lo tanto cargan imágenes. Así, la elección del repertorio tiene como eje central las imágenes que vamos a evocar. El repertorio es comunicación, y, por ello, es la historia que decido contar. Para contarla, necesito primero escucharla, resonarla, estudiar su texto en fonética, contenido y música. Hemos de habitar esta historia en presencia escénica y *a-tensión* para poder decir musical y textualmente. Es por eso que insisto en la importancia del entrenamiento de la voz hablada: para cantar, necesito decir. Las canciones son poemas y, en consecuencia, tienen capas de significado. Comunicar estas capas es nuestro desafío como cantantes. Al analizar el canto andaluz, García Lorca escribe: «El poema o plantea un

hondo problema emocional, sin realidad posible, o lo resuelve con la Muerte, que es la pregunta de las preguntas»³⁵.

El repertorio siempre nos sorprende, cantar una canción es un estudio infinito de la misma. Me ha pasado muchas veces que llevo cantando una canción por años, y, de repente, la canción me habla de una nueva manera, me entrega un mensaje al que no había puesto atención. Hay un por qué detrás de la elección del repertorio, aunque no lo tenga claro en el momento en el que lo elijo. La música, la poesía, es más grande que nosotras, por lo tanto, nos conectamos con ella muchas veces a nivel subconsciente. Ya hemos mencionado que la voz es un canal que comunica entre el cielo y la tierra. Es así como, al abordar un repertorio, hemos de ser conscientes de que no alcanzaremos a capturar toda su grandeza. Y es esta infinitud la belleza de la música. Es así que el estudio de una obra nunca termina. Como Picasso y *Las meninas* de Velásquez, la obra no existe como tal, sino que es todas sus versiones y ninguna de ellas es la definitiva.³⁶

Así, aparece la importancia de la imagen como recurso en la práctica del canto. La imagen nutre nuestra práctica, entregándonos ideas sobre este instrumento invisible. Asimismo, la técnica nutre la imagen que podemos entregar en escena. Mejorando nuestra técnica, somos capaces de comunicar mejor las ideas de un poema-canción.

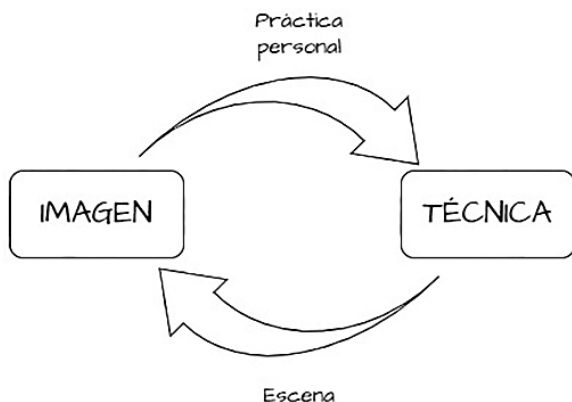


Figura 13. Imagen y técnica. Imagen de la autora.

35 Federico García Lorca, «Importancia histórica y artística del primitivo canto andaluz llamado cante jondo», en *Escritos flamencos*, edición de Christopher Maurer (Madrid: Alianza Editorial, 1998), 64.

36 María Dolores Jiménez-Blanco, «Picasso y la historia. El caso de Las Meninas», *Anales de Historia del Arte*, volumen extraordinario (2008): 527–534.

Capítulo VI: práctica de canto

Antes de concluir, explicaré los pasos de la práctica de canto que guío, atravesados por las temáticas ya visitadas. Independiente de la duración y de si se trata de una sesión individual o grupal, los pasos son los mismos, progresivos y sucesivos.

- Desarme. Observación y desarticulación del sistema de articulaciones. Aquí integramos ejercicios de movimiento que movilicen las articulaciones.

- Voz. Primer semicírculo: consciencia respiratoria y sonidos internos. Aquí trabajamos en la conexión coxis-coronilla, y trazamos el semicírculo hacia adentro. Se realizan ejercicios de apoyo respiratorio, siempre desde el sonido, ejercicios de registro (por ejemplo, *glissandos*), y calentamientos hacia la resonancia. Aparece también la vocalización como ejercicio de agilidad y precisión.

- Canto. Segundo semicírculo: ahora esta voz busca comunicar, compartir. Trazamos el semicírculo que va hacia afuera. Aquí aparece con más presencia la espacialización del sonido y se abre la resonancia hacia el espacio. También trabajamos el texto en su contenido y su fonética, que ya es música. Trabajamos en las dinámicas, la altura del sonido, el timbre, y el ritmo. En esta etapa se trata de jugar con el material para profundizar en las posibilidades interpretativas. Observamos la administración de la respiración y el fraseo, la dirección del sonido, la intensidad y la textura del sonido. Con la práctica, podremos manejar estos parámetros como «perillas», en favor de profundizar en nuestra interpretación.

- Identidad. El último paso se trata de integrar los elementos anteriores en la interpretación. Ahora el gesto es la espiral, los semicírculos se unen formando espirales continuas. Se trata de abordar el repertorio desde mí misma. Unimos imagen y técnica para la comunicación.

Conclusión

Para concluir quisiera evocar el concepto de armonía. Cantar en armonía es, en un primer sentido, afinar, es combinar sonidos con una distancia específica. Pero, además, cantar armoniosamente es encontrar una forma placentera de habitar el mundo. El aparato fonador está física y emocionalmente entre el cuerpo y la cabeza: une nuestro intelecto con nuestro sentir. Así, habita todo nuestro cuerpo, y más aún, extiende sus límites, proyecta nuestra existencia en el mundo. En la mitología griega, como lo hemos visto, el diafragma vincula el cielo y la tierra. Por lo tanto, transitar la práctica del canto se trata de una búsqueda del equilibrio, de la unión de los opuestos. Se trata de observar nuestra emoción y nuestra identidad. Esto comienza, por supuesto, por el desequilibrio, por desarmarnos. Solo así tenemos la posibilidad de ser canales de comunicación. El canto ya no es solo *con*, sino *a través* de mi cuerpo y mi emoción.

Bibliografía

- Barthélémy, Yva. *La voix libérée: Une nouvelle technique pour l'art lyrique et la rééducation vocale*. París: Robert Laffont, 2011.
- Barcelona Supercomputing Center. «Expanded Voices». BSC. Visualización interactiva. Consultado el 12 de octubre de 2025. <https://www.bsc.es/viz/expandedvoices/>.
- Bloch, Susana. *Al alba de las emociones: Respiración y manejo de las emociones*. Santiago de Chile: Uqbar Editores, 2002.
- Bloch, Susana. *Alba Emoting: Bases científicas del emocionar*. Santiago de Chile: Editorial Universitaria, 2002.
- Cantero Serena, Francisco Javier. «Fonética y didáctica de la pronunciación». En *Didáctica de la lengua y la literatura*. Edición de A. Mendoza, 545–572. Madrid: Prentice Hall, 2003.
- Cheng, Stephen Chun-Tao. *El Tao de la voz*. Madrid: Gaia, 1993.
- Duvauchelle, Héctor. *Teatro. La voz practicada*. Valparaíso: Universidad de Playa Ancha, 2013. <http://repositorio.cultura.gob.cl/handle/123456789/4680>.
- Feldenkrais, Moshe. *La conciencia a través del movimiento*. Barcelona: Editorial Paidós, 1990.
- García Lorca, Federico. *Escritos flamencos*. Edición de Christopher Maurer. Madrid: Alianza Editorial, 1998.
- Goffman, Erving. *La presentación de la persona en la vida cotidiana*. Buenos Aires: Amorrortu Editores, 1959.
- Jiménez-Blanco, María Dolores. «Picasso y la historia. El caso de Las Meninas». *Anales de Historia del Arte Volumen Extraordinario* (2008): 527–534.
- Miranda, J. «Reflejos constrictores del esfínter laríngeo». *Revista de Medicina de la Universidad de Navarra* 5, n.º 2 (1961): 96–107. <https://doi.org/10.15581/021.5.5977>.
- Muñoz, R., y B. Vásquez. «Diafragma: Trayectoria histórica del término y de sus descripciones anatómica y funcional». *International Journal of Morphology* 35, n.º 4 (2017): 1614–1620. <https://doi.org/10.4067/S0717-95022017000401614>.
- Murath, Annie. «Clase magistral: biografía vocal». Clase en la Carrera de Teatro, Universidad de Playa Ancha, Valparaíso, Sala UPLA, 11 de octubre de 2023.
- Music MGP. «Lucho Barrios | Amor Gitano | Lucho Barrios En El Recuerdo |

- Music MGP». Video en YouTube, 2:57. Consultado el 28 de enero de 2026. <https://www.youtube.com/watch?v=ZkoB6JU-k3E>.
- Nancy, Jean Luc. *A la escucha*. Buenos Aires-Madrid: Amorrortu, 2007.
- Pantoja, Sara. *La voz: Manual de ejercicios*. Santiago de Chile: Ediciones Universidad Finis Terrae, 2022.
- Real Academia Española. «Inspirar». En *Diccionario de la lengua española*. Consultado el 10 de octubre de 2025. <https://dle.rae.es/inspirar>.
- Reich, Wilhelm. *Análisis del carácter*. Buenos Aires: Paidós, 1972.
- Reich, Wilhelm. *La función del orgasmo*. Madrid: Paidós, 2003.
- Rovelli, Carlo. *Siete breves lecciones de física*. Barcelona: Anagrama, 2017.
- Ruiz Trejo, Sergio. «Resonar a través del otro». En *Variaciones sobre la escucha. Apuntes sobre sonido, escucha y resonancia*. Coord. Diego Morábito, Jorge David García. Ciudad de México: La oreja (in)culta, 2018.
- Santa Cruz, Victoria. *Ritmo, el eterno organizador*. Lima: COPÉ, 2004.
- Torres Gallardo, Bárbara. «La voz y nuestro cuerpo: Un análisis funcional». En *Vocalidades: La voz humana desde la interdisciplina*. Edición de N. Alessandrini, B. Torres Gallardo y C. Beltramone. Buenos Aires: GITEV, 2019.
- Van Eersel, Patrice y Catherine Maillard. *Mis antepasados me duelen*. París: Albin Michel, 2002.