

EL DESARROLLO DE LA VOZ CON EL MÉTODO TOMATIS

Por Rafael Santiago Falcón

Psicólogo director del Centro Tomatis Sevilla

Hace más de medio siglo el Dr. Tomatis enunciaba ante la Academia de las Ciencias de París la primera ley de sus teorías audiofonadoras: **«La voz solo emite lo que el oído es capaz de escuchar»**. Actualmente el planteamiento teórico ampliamente validado en la práctica sigue siendo el punto de partida para una correcta educación o reeducación de la voz.

La metodología Tomatis se basa en **la estimulación y educación del oído** para solucionar los problemas o dificultades de emisión vocal. Así mismo es capaz de potenciar el rendimiento y la calidad vocal en todo tipo de personas.

La investigación del Dr. Alfred A. Tomatis nos muestra el papel tan importante que desempeña el oído en el control de la fonación, la imagen corporal y el control motor. Como parte de su trabajo, el Dr. Tomatis investigó la influencia que tienen ciertas modificaciones auditivas sobre la calidad de la voz de los cantantes y sobre la ejecución instrumental de los músicos.

Juan Carlos, cantante profesional, acude a nuestro Centro por problemas de fatiga vocal, bajo rendimiento, dificultad y a veces incapacidad para emitir los tonos altos lo cual le está generando gran malestar con

mucha inseguridad personal y miedo escénico. Su búsqueda para solucionar el problema le ha llevado a hacer terapias de relajación, masajes e incluso a tomar durante un tiempo tranquilizantes, aunque su situación no ha cambiado mucho. Aconsejado por su fisioterapeuta decide consultarnos. Se le practica un test de escucha y observamos diversas distorsiones en su percepción auditiva (pérdida de sensibilidad a los tonos agudos, mala discriminación de algunas frecuencias, débil control lateral del oído derecho, errores de espacio, etc.) causantes de la dificultad que tiene. Se le plantea una reeducación del oído en tres fases de 60 + 30 + 30 sesiones de ½ hora durante 4 meses. El proceso de la terapia ha sido muy satisfactorio y se han cumplido los objetivos planteados. Juan Carlos nos reporta que ha recuperado su equilibrio personal que su voz tiene ahora un timbre más cálido y le fluye sin esfuerzo, salir a cantar se ha convertido en un placer, se siente seguro y la comunicación con el público es más intensa. Desde fuera se le observa mejor presencia más abierto y confiado, su voz más bella y redondeada, un lenguaje positivo y lleno de expectativas de futuro.

Juan Carlos es un caso muy exitoso y no es un caso único, sino más bien lo normal de lo que ocurre cuando se realiza la técnica

Tomatis. La dinámica de apertura y mejora de la escucha conlleva en general muchas mejoras en muchos aspectos de la vida emocional, física y psicológica.

El oído del cantante

Un oído musical debe ser capaz de entonarse con todo el espectro de sonidos. Debe saber cómo percibir y analizar cada una de las partes del espectro de frecuencias con el máximo de velocidad y precisión. El rango crítico para la musicalidad es el de una amplitud de banda situada entre 500 Hz (Do medio) y 4.000 Hz (por encima del Do de la flauta) formando una curva de respuesta a la que Tomatis le asignó características precisas.

El mal funcionamiento del oído provoca una falta de armonía que se traduce en un deterioro de la escucha y consecuentemente, en una musicalidad deficiente.

Los problemas de escucha, que no son resultado de alguna lesión orgánica, generalmente son de origen psicológico o emocional. En una etapa muy temprana de la vida del sujeto, debió ocurrir un rechazo a la comunicación o al lenguaje oral, también el problema puede estar ocurriendo en el presente, tensión laboral, estrés emocional, mal hábito o fatiga auditiva por exceso de ruido. **La manera de rechazar la comunicación es cerrar el oído.** En un cantante pequeños cierres generan grandes problemas. Este cierre se manifiesta en el ámbito fisiológico por una relajación de los músculos del oído medio y en el psicológico

por un mecanismo de negación. En este estado de flacidez, parecido a un «parpadeo» del oído se impide considerablemente la percepción del sonido, la persona no se escucha bien. Con frecuencia se producen cierres parciales de los que el sujeto no es consciente y que le obligan a un esfuerzo y tensión con el mundo sonoro y a realizar compensaciones o trucos en la esfera sensorial, es decir, tocar mediante la visión de la partitura y no por la escucha del sonido. Desgraciadamente, estos aprendizajes de cierre son más difíciles de recuperar que cuando simplemente cerramos los ojos. Si los músculos del oído medio están inactivos durante demasiado tiempo, pierden su tonicidad. Los sonidos serán incorrectamente percibidos y analizados. En otras palabras, se impide el proceso de escucha.

Como recuperar todo el potencial: El oído electrónico

El análisis óptimo de la música requiere:

1. Una curva ascendente: Hasta las frecuencias de 3000-4000 Hz estabilizándose a este nivel y una leve caída en las frecuencias más altas.
2. Una «selectividad auditiva»: Abierta, que es la habilidad para analizar y comparar sonidos de distintas frecuencias, así como la habilidad para determinar la dirección de la variación, es decir, si un tono es más alto o más bajo que otro.
3. Una espacialidad auditiva precisa: Habilidad para identificar la fuente de sonido en el espacio que lo rodea.

4. Un predominio auditivo derecho: los trabajos publicados sobre neurología, neurocirugía y neurofisiología han demostrado la diferencia funcional de los hemisferios del cerebro para el lenguaje, siendo el hemisferio izquierdo el dominante. Por tanto, el oído derecho es el que controla y analiza los sonidos y debe ser el oído dominante y principal para cantantes y músicos. Otros investigadores han demostrado el predominio del oído derecho en músicos con un largo e intenso de entrenamiento musical.

Para que el oído humano establezca o recupere toda su potencialidad, Tomatis desarrolló un aparato llamado Oído Electrónico. Este dispone de tres mecanismos que facilitaran el entrenamiento audiopsicofonológico:

1. Los filtros: Están regulados de tal manera que la información puede ser alterada o modificada dentro de la amplitud de banda específicas del oído musical para poder suprimir la distorsión.
2. Las básculas electrónicas: Para permitir que el oído se ponga a tono automática y espontáneamente para escuchar, se estimula al oído medio a través del paso alternado de sonidos de un canal que relaja los músculos, a otro canal que tensa o los activa. La repetición de esta acción, a través el tiempo, mantendrá en forma permanente la habilidad del oído de

percibir y analizar el sonido adecuadamente.

3. El equilibrio: Para preparar al oído derecho a convertirse en el oído predominante, la intensidad del sonido transmitido a través de los auriculares al oído izquierdo, se reduce progresivamente.

Las sesiones de escucha

Cada sesión con el Oído Electrónico dura aproximadamente 30 minutos. La cantidad y la programación de las sesiones se determinan después de la evaluación inicial que incluye: test de escucha, de lateralidad, y una entrevista.

Se recomienda comenzar con un entrenamiento intensivo. El programa consiste en cuatro o seis sesiones diarias durante tres semanas. Después de este período intensivo, tras un descanso de un mes se continúa con más sesiones en función de los progresos y de cada caso en particular.

El programa de escucha para cantantes

Comprende dos fases: la de entrenamiento auditivo (i.e. receptivo) y la de entrenamiento audio-vocal (i.e. expresivo).

1. El entrenamiento auditivo

Consiste en escuchar a través del oído electrónico sonidos de música o de voz atenuada significativamente en las frecuencias bajas. Esta «música filtrada» es posteriormente modificada por el Oído Electrónico, que primero abre el diafragma auditivo: esto aumenta el poder selectivo del

oído, es decir el sujeto puede percibir el sonido con menos distorsión y analizarlo de una manera más precisa en todo su rango de frecuencias, desde las frecuencias fundamentales hasta las armónicas más altas. Para un oído que no ha sido entrenado, la frecuencia fundamental de un sonido generalmente encubre su espectro armónico y bajo estas condiciones, el cantante tiene dificultad para controlar el timbre de su voz (la mezcla con los armónicos más altos). Consecuentemente, permanece apagada, sin modulación. Lo mismo ocurre con el músico que, aunque posee una técnica sobresaliente, no puede adaptar su audición a los armónicos de los sonidos emitidos por su instrumento y, como resultado, no puede regular la musicalidad de la melodía.

El escuchar música filtrada a través del Oído Electrónico entrena los músculos del oído medio a acomodarse o ponerse a tono con los armónicos más altos de cualquier fuente de sonido. Ayuda al cantante a controlar gradualmente el timbre de su voz y al músico a controlar y remediar el matiz de los sonidos producidos por su instrumento.

2. La educación audiovocal

Después de las sesiones de «música filtrada» que pueden variar según las personas, el

sujeto realiza un entrenamiento de su autoescucha.

El cantante realiza sesiones que consiste en escuchar su propia voz al repetir palabras y textos alternadas con sesiones de canto y de música (filtrada o sin filtrar). Las palabras y los textos son ricos en sonidos altos y fonemas silbantes. Esto entrena al oído a «escuchar» el rango armónico total de la información sonora.

Así mismo, pueden cantar bajo el Oído Electrónico lo que les facilita enormemente su ejecución y la percepción de sus sonidos.

Que beneficios se pueden esperar con el Programa de Escucha Tomatis


Son muchos y positivos los efectos que aporta la técnica Tomatis en aspectos de la vida emocional, física y psicológica:

- » Mejor conciencia corporal y vocal.
- » Apreciación más clara del sonido musical.
- » Emisión vocal más fluida.
- » Timbre de voz más coloreado: los agudos más luminosos.
- » Fortalecimiento del Yo personal: claridad y confianza en uno mismo.

En general, mayor equilibrio con un gran bienestar y expansión de la personalidad.

Para más información

Rafael Santiago Falcón

 (+34) 954 27 34 05

 info@tomatissevilla.com