

SEGUNDO CONGRESO CORAL ARGENTINO

ARTE CORAL Y COMUNIDAD

"La actividad coral como instrumento de transformación"

organizado por

OFADAC

Organización Federada Argentina de Actividades Corales

del 18 al 21 de junio de 2015

Venado Tuerto – Santa Fe

Argentina

ÁREA TEMÁTICA 3: COROS EDUCACIÓN Y FORMACIÓN

PORQUÉ COROS DE ADULTOS MAYORES

Gabriela Susmann y María Virginia Cataronzi

Para comenzar, nos parece necesario caracterizar lo que denominamos un Coro de Adultos Mayores. Es un coro integrado por una mayoría de personas de más de 60 años de edad, para las que además, suele ser su primera experiencia en el canto coral.

La motivación para concurrir a estos coros suele estar vinculada principalmente con lo social. A veces la música es casi solo la excusa para realizar un encuentro con personas que comparten el gusto por la música y el canto, lo cual no nos parece poco.

Es por este motivo que se ponen pocos o ningún "filtro" a la hora de aceptar nuevas voces. Sin embargo, el director no debe perder de vista el realizar un trabajo musical responsable, buscando los resultados más óptimos en cada "coro de adultos mayores" en que se presente. De esta forma los coreutas aprenderán a disfrutar del trabajo constante en post de un mejor resultado vocal y musical.

Cabe destacar los beneficios que le traen al adulto mayor la actividad coral los que, directa o indirectamente, van desde mejorar su oxigenación y la presión arterial, las funciones cerebrales superiores, como el nivel de su autoestima y las relaciones sociales entre otras. Entonces, ¿cómo no valorar esta actividad coral más allá del valor artístico? Por algo suele ser recomendada desde otras perspectivas, como las de la salud.

También es importante, que el director de estos coros se pregunte qué sentido tiene para él asumir esta tarea.

Decimos esto porque en el imaginario de algún director se suele considerar que este desempeño disciplinar y artístico es poco fructífero para un despliegue profesional y de calidad artística propia, quitándole motivaciones profesionales. Vale considerar que es una tarea de mucho esfuerzo, ya que exige lidiar con limitaciones funcionales a nivel auditivo, de concentración, de memoria, de capacidad respiratoria, hasta de equilibrio motor, es decir, considerar el desarrollo del adulto mayor como los desafíos que implica cada etapa, la niñez, la adolescencia, etc.

En cuanto al liderazgo del director, la demasiada asimetría en las edades entre el director y los coreutas puede ser problemática cuando se le adjudica a éste un lugar de hijo o nieto para asumir desde allí la dirección coral. Para superar esto es fundamental dejar en claro las responsabilidades que asume cada integrante del coro y sus funciones a cumplir, para así evitar malos entendidos y conflictos. Aclarando las expectativas que cada uno trae y dando lugar a cumplir con todas ellas lo más posible, debemos construir y definir un objetivo común del porqué constituir un grupo coral.

La institución que contrate un director para formar un coro de estas características debe tener como prioridad tanto la continuidad en los ensayos como también la continuidad en el trabajo de técnica vocal, como formas de garantizar una mayor calidad coral.

Es un compromiso conjunto, tanto de la institución como de los coreutas, director y demás integrantes, ya que asumen una actividad en disfrute personal y como representación de la institución.

DESDE LA PERSPECTIVA TÉCNICA

Como principal desafío, se nos presenta que en esta etapa del desarrollo humano, es muy difícil adquirir plenamente la capacidad de la independencia auditiva, salvo en raras excepciones, especialmente los que han tenido la posibilidad de ejercitarla anteriormente. Los adultos mayores que siempre han integrado coros desde niños o adolescentes, no suelen sentirse cómodos en estas agrupaciones ya que el desafío musical que se les suele presentar no es de alta dificultad, sino leve, por el motivo descrito anteriormente.

Consideramos importante un trabajo de técnica vocal, realizado en un horario distinto y complementario al del ensayo coral. En nuestra experiencia, dividimos cada cuerda en grupos de 4-5 personas, a fin de poder realizar un trabajo más personalizado. Este trabajo se divide en dos etapas: una primera etapa propiamente técnica, con ejercicios de relajación, respiración y vocalización, para luego trasladar todo lo trabajado a la situación real de la obra, que conforma la segunda etapa. Si surge algún problema nuevo en el estudio de la obra, se volverá a los ejercicios técnicos con el fin de poder resolver esta dificultad.

Debemos analizar y entender mejor la voz de los individuos adultos mayores, dado que sus voces presentan características propias. En la mujer, durante la menopausia, se produce un aumento de los andrógenos y una disminución de los estrógenos. Su voz se agrava, pierde agudos, potencia, brillo y se

vuelve algo áspera como consecuencia de la pérdida de tonicidad de los pliegues vocales. La frecuencia fundamental desciende con el transcurso de los años y, contrariamente, en el varón asciende.

Por este motivo es que consideramos importante practicar una buena técnica vocal para que los músculos que intervienen en el proceso de la fonación desarrollen más resistencia y se puedan adaptar mejor a estos cambios.

En el caso de las mujeres que sufren estas alteraciones en la voz, con simpatía se ha dado en llamar “tenorinas”, ya que el sonido que emiten al cantar se encuentra dentro del ámbito que se conoce como voz de tenor.

Es así que tenores y tenorinas conforman una misma cuerda, y su mejor rendimiento vocal se encuentra dentro del ámbito que va de “do3” a “mi bemol 4”. Debemos hacer hincapié en que si bien se encuentran cantando en el mismo ámbito, éste corresponde a un registro grave para las tenorinas y agudo para los tenores.

La cuerda de sopranos, se vuelve más grave -pierde agudos- y mejora su sonido central. El ámbito de mejor rendimiento se encuentra en la zona que va de “la 3” a “mi bemol 5”. Es importante aclarar, que nos referimos en modo general a una cuerda y podemos encontrar excepciones, pero siempre se busca el término medio y aquí las excepciones no ayudan al trabajo final.

Refiriéndonos al repertorio, sugerimos a directores y arregladores desarrollar adaptaciones de obras populares -género más interpretado- a 2 voces (mixtas): sopranos y tenores/tenorinas, con melodías (tanto la principal como la secundaria) muy contrastantes entre sí. También, otro recurso musical importante del que podemos disponer es el tímbrico, utilizando distintas formaciones dentro de una misma obra, con el objetivo de dar variedad al discurso musical.

Por ejemplo: dúos, tríos, partes recitadas, solos, etc. A la hora de elegir el repertorio aconsejamos no buscar obras ni muy rápidas ni muy lentas, sino preferentemente obras que los atraigan, conocidas dentro de su ámbito cultural, que evoquen los años de su juventud y, al mismo tiempo, optar por obras actuales también.

CONCLUSIÓN

Debemos ser conscientes de que cada vez son más los coros de adultos mayores, y por esto es importante tomar mayor responsabilidad ante las posibilidades de este tipo de agrupación.

Sabemos que el ser humano es sorprendente y, por lo tanto, capaz de aprender durante toda su vida, tal como lo hemos observado en nuestra práctica diaria al frente de coros de adultos mayores, observando el deseo por aprender y la alegría con que resuelven los nuevos problemas. Cómo valoran todo lo aprendido y lo aplican a su vida diaria, desde nociones de relajación, manejo del aparato respiratorio, ejercicios vocales, cuidados de la voz, hasta trabajo de la memoria, la atención y la concentración.

Todo esto converge en una agradable actividad artística y social.

BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA:

- SACHERI, Soledad, *"Sistema endócrino", Ciencia en el arte del canto, AKADIA, Bs.As., 2012 (1° ed.), pp. 24.*
- TULON ARFELIS, Carme, *"La voz a diferentes edades", La voz, PAIDOTRIBO, España, 2006 (2°ed.), pp.39.*
- LÓPEZ RODRÍGUEZ, Delfos, RODRIGUEZ PÉREZ, Ma. Milagros, *"La voz humana: Anatomía y fisiología de la voz. Cualidades de la voz", Música, EVEREST, España, 2007, pp. 10.*
- A.DI.CO.FE, *Proyecto Oro y Plata 2012.*