



TEATRO, LA VOZ PRACTICADA

HUMBERTO DUVAUCHELLE

TEATRO.
LA VOZ PRACTICADA

Humberto Duvauchelle
actor teatral, docente y difusor de la poesía

ÍNDICE DE CAPÍTULOS

TEATRO. LA VOZ PRACTICADA		Ejercicio 10: Respiración, descenso espontáneo y apoyo de la respiración	40
Introducción	7	Ejercicio 11: Para asegurar la respiración intercostal	41
Invitación a la práctica	9	Ejercicio 12: Para asegurar la toma de aire y la relajación laringe	42
La Respiración: Una función vital	11	Aparición de la relajación corporal y uso del diafragma	43
La Respiración y su adaptación a la voz	15	Ejercicio 13	45
Beneficios de la respiración intercostal	19	En la preparación del Aparato Fonador	46
El diafragma: su conocimiento y uso	27	Ejercicio 14	46
La laringe y su función	28	Ejercicio 15	47
De la resonancia al timbre vocal	30	Para sensibilizar el diafragma y apoyo de la voz	48
Hacia los ejercicios prácticos	31	Ejercicio 16	48
Ejercicio 1: Para la correcta ubicación de la respiración	31	Para un resuelto apoyo diafragmático y proyección	50
Ejercicio 2: Respiración (equilibrio; respiración/diafragma/relajación)	32	Ejercicio 17	50
Ejercicio 3: Relajación corporal y voz en movimiento	33	Para controlar la voz en cualquiera circunstancia	52
Ejercicio 4: Ampliar la capacidad torácica	36	Ejercicio 18	52
Ejercicio 5: Relajación de la zona hombros/cuello	36	Ejercicio 19	52
Ejercicio 6: Correcta ubicación de aire y movimiento de las costillas falsas	37	Ejercicio 20	53
Ejercicio 7: De la relajación corporal	37	Ejercicio 21	53
Ejercicio 8: Más sobre la relajación corporal	38	Ejercicio 22	54
Ejercicio 9: La respiración y sensibilización del diafragma en la función	38	Ejercicio 23	55

La Resonancia	58
Ejercicio 24	59
Ejercicio 25	59
La articulación	61
Ejercicio 26	62
La vocalización	65
Ejercicio 27	65
Notas, apuntes y breve historial de la voz	67
Aportes de Jerzy Grotowski y Eugenio Barba sobre la expresión oral	76
Glosario	79
Bibliografía	93
Conclusión	95

INTRODUCCIÓN

Después de una mirada panorámica a mi carrera teatral la presente publicación tiene un carácter eminentemente preventivo, vale decir, sale al paso a los problemas funcionales de la voz.

Está dirigido al perfeccionamiento no solamente de los profesionales de esta maravillosa herramienta de trabajo e instrumento comunicacional sino que también es útil en el uso cotidiano y social de la voz. En suma, a toda persona que necesite respirar bien y fluidamente, apoyar su voz y mejorar su hablar, confortablemente afinada por la articulación y la dicción, el presente material le será de utilidad y de claro beneficio.

Paulatinamente, debo declarar aquí que, en lo personal, y al inicio de mi carrera actoral debí superar serios problemas vocales que, finalmente, me llevaron a observar, indagar y practicar incansablemente prolongadas sesiones con otorrinolaringólogos. Estos detectaron en mí una aguda fatiga de mi voz por mal uso respiratorio y nulo apoyo diafragmático. En consecuencia, hablaba “de garganta” como ocurre hoy con millones de personas. Fué así como, posteriormente, mi experiencia iniciática detonó mi interés, cuidado y observación permanente de mi emisión y el estudio de los mecanismos fónicos.

Posteriormente, los conocimientos adquiridos, la experiencia actoral, mi empecinada difusión poética en vivo y grabaciones de discos, además de la docencia de casi cuatro

décadas, generaron, paulatinamente, la capacidad de transmitir fluidamente lo aprendido a mis pares y a quienes lo requirieran.

Obviamente, ésta no es una publicación que apunte a terapéutica vocal. No lo es por cuanto ello corresponde a los especialistas quienes resolverán las patologías del caso. Pero, sí es un aporte sumario de anatomía y de fisiología de los órganos intervinientes en la respiración, fonación y, finalmente, en la articulación y dicción.

Un trabajo paciente, concentrado y laborioso de los sets de ejercicios que usted encontrará en el área de la práctica de este trabajo, contribuirán a mejorar notoriamente la producción de su voz y resolverá, en parte, lo que es hoy un permanente problema de salud pública con notorios estragos comunicacionales sumado al empobrecimiento del lenguaje observado en los últimos años en nuestro país.

INVITACIÓN A LA PRÁCTICA

El elemento comunicacional primario del ser humano es la oralidad. En sociedad, el niño aprende a hablar “de oídas”, plagiando los sonidos de los mayores sin que nadie le enseñe.

En la historia de la humanidad, los estudiosos aseguran que fueron miles las lenguas pasadas; sin embargo, sólo un centenar pudo disponer de una verdadera escritura y menos de setenta lenguas tienen una escritura que derivó finalmente en literatura.

El escritor Pedro Gandolfo afirma que “el alfabeto, nuestro sistema de escritura de invención griega, es una tecnología maravillosa y la consiguiente revolución cultural que significó permitió aislar las unidades gráficas, es decir, las letras a los sonidos articulados. Así, desde la segunda mitad del siglo IV, se dio la posibilidad de crear, combinar, almacenar y comunicar información que en una sociedad oral tenía como único soporte”. Pero –agrega– “hoy, con internet y las nuevas tecnologías de comunicación presionan ésta de manera poderosa. Las nuevas generaciones necesitan comunicarse más rápido, en menos espacio y de modo más simple. Es como si se les urgiera un nuevo alfabeto” .

El sistema fonatorio, incorporado a la anatomía del hombre del siglo XXI, debe responder a un accionar interno, vale decir, a órganos que no están a la vista. Pero, sí son susceptibles de corregir mediante la terapia vocal. Sus ínfimos y

sutiles mecanismos y movimientos pueden ser controlados y corregidos como ocurre en la enseñanza de los demás medios comunicacionales.

El ser humano nace con la posibilidad de hablar y aún de cantar, pero, la simple “posibilidad” de hablar que nos da la naturaleza es confundida a menudo con “facilidad”. Y este lamentable error es, a su vez, el origen de muchos otros en cadena; como, por ejemplo, que la sola predisposición vocal natural nos exime del estudio de la emisión. Grave error en el que caen millones de personas por ignorancia o por desidia. Cualquier profesional o no en el uso de la voz, no puede quedar librado al azar ignorando todo acerca de su precioso instrumento en el que sólo repara enfrentado a alguna disfonía funcional que tarde o temprano aparece. Es un acto irresponsable que bien puede preanunciar alguna patología. Es como si un piloto volara sin instrumentos guiado sólo por lo que percibe e intuye.

Personalmente, creo en la taxativa aseveración del fonoaudiólogo francés George Canouyt: “Es mejor saberlo todo que ignorarlo todo”. La fonación es una materia recién conocida y difundida, poco atractiva ni entretenida para muchos. Sin embargo dicen que si los milagros existen, la voz humana es uno de ellos.

El presente trabajo es sólo un acopio ini-

ciático y preventivo, un ordenamiento de conocimientos, un simple análisis y formulación para un “Manual de la voz hablada” (Tesis para un mejor rendimiento fonatorio). Este queda abierto a quienes deseen utilizarlo para un mejor uso cotidiano o profesional de la voz por su sencillez y, sobre todo, por sus logros. Me asiste la seguridad de que la codificación de ejercicios prácticos proporcionados aquí tiene plena vigencia, aportan y mejoran absolutamente las condiciones vocales de quien lo intente. Únicamente se requiere de la voluntad de hacerlo con seriedad y férrea disciplina.

Sin esto, sólo se quedará en un intento, mientras su comunicación se hará cada vez más incierta y complicada.

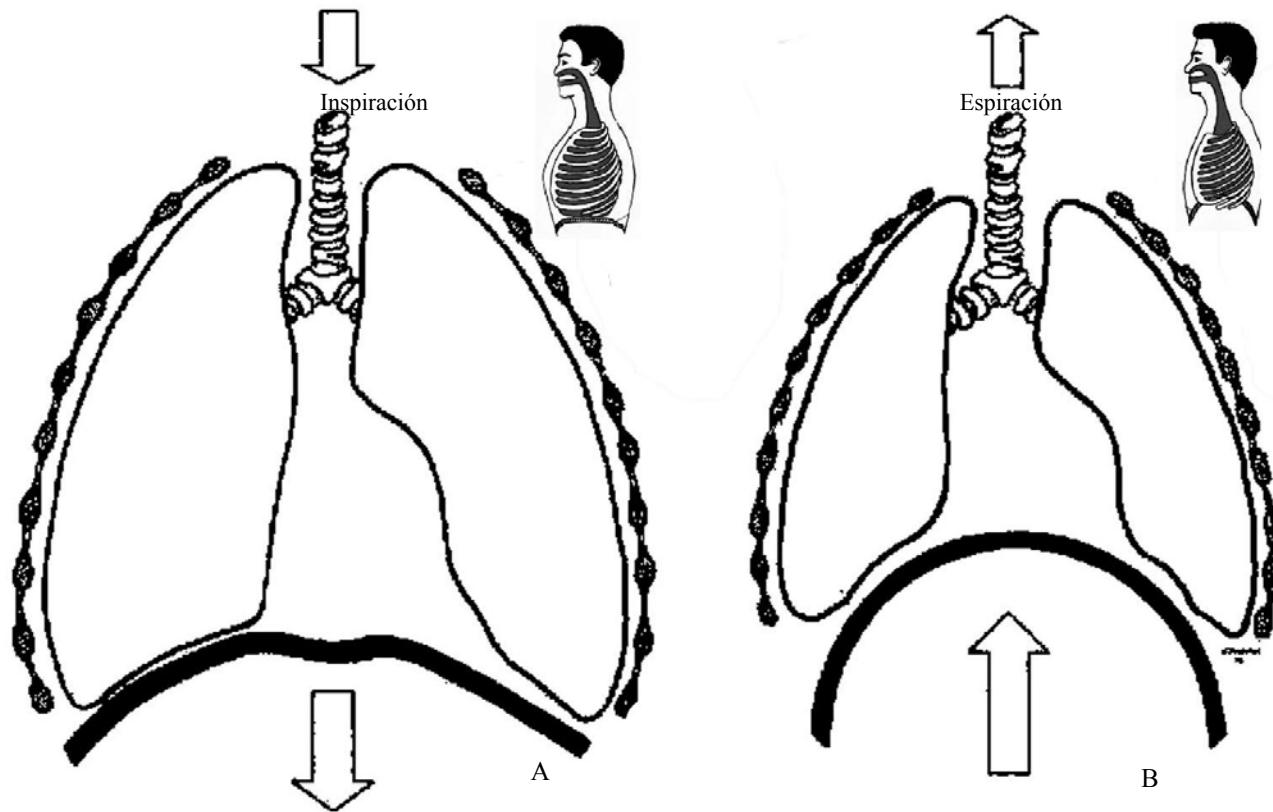
LA RESPIRACIÓN: UNA FUNCIÓN VITAL

La respiración es una función fundamental para nuestra vida orgánica y material y lo es también para nuestra vida social y mental. Estas se asocian inseparablemente a la función universal de la intercomunicación humana mediante la palabra y el lenguaje.

Veremos que dos funciones: respiración y fonación, tienen una importancia fundamental en nuestra vida y están presentes en todo momento. La primera, de por vida, durante miles de horas por días y noches; la segunda, en el hogar, luego en el trabajo y especialmente desde el periodo de socialización del niño en la formación educativa del hombre durante su paso por las escuelas básicas, universitarias o en la oficina, en su sitio de trabajo, en la calle o en cualquier lugar donde se encuentre.

Pero, los hechos demuestran que la humanidad respira prácticamente en forma defectuosa e insuficiente por falta de una educación técnica adecuada desde la infancia. El hombre moderno carece de suficiente ventilación pulmonar. Todo esto se debe a la posición inicial bípeda (vertical) del hombre de hoy, que alteró – al principio – la dinámica respiratoria con que, originalmente, vino al mundo. Así la conservó hasta erigirse y comenzó a andar de pie. Entonces, el hombre no está ni estuvo conformado anatómicamente para respirar erecto ni para hablar.

INSPIRACIÓN Y ESPIRACIÓN



Desplazamiento del diafragma durante la inspiración (A) y la espiración (B).

Dibujo de Renato Duvauchelle: inspiración y espiración

Por otra parte, la fonación es una función complicada, que se realiza sin pensar en ella, espontáneamente, y se hace técnicamente defectuosa. Sabemos que desde temprana edad, cuando niños, comenzamos a articular las primeras sílabas y en breve plazo, un caudal de palabras que nos permiten transmitir, expresar y comunicarnos con nuestros semejantes. La medicina y la psicología observan con especial atención el desarrollo y evolución del lenguaje infantil, pero, no existe especial cuidado en la forma en que se articula la palabra hablada y qué tipo de aprendizaje debería darse al niño de hoy y luego al adulto para servirse correctamente de su voz como medio fundamental de expresión. Sólo el conocimiento consigue prevenir y preservar la salud del aparato vocal cuyo daño sobreviene por mal uso de la voz tanto al hablar como al cantar.

¿Existe, entonces, un camino para prevenir las causas orgánicas y/o funcionales del mal uso de la voz a cualquiera edad? Si, definitivamente. Llegamos así a una primera conclusión: El hombre respira mal, habla mal y lo hace sin el conocimiento, sin una conducción o entrenamiento técnico adecuado para mejorar porque, además, ignora que dueño de una técnica puede rendir más y mejor.

¡Qué indispensable es ocuparse en el colegio de estas funciones incorporadas a los programas de estudio básico y apoyado técnica-

mente para su realización correcta!. Sólo así sería posible esperar beneficios para el progreso y desarrollo de la comunicación de la que tanto se habla. Pero, parece increíble que hoy, adentrados en el siglo XXI no se incorporen aún como materias nuevas en la educación básica la respiración y la fonación. Habría que orientar ejercicios físicos específicos, enseñando a los alumnos a integrarlos al uso y manejo de la respiración diafragmática abdominal, dar en clases lecturas de prosa y poesía, normas de ortofonía, enriquecer el lenguaje tan maltratado en las últimas décadas y descubrir metodologías creativas y modernas que el maestro deba conocer y transmitir. Con ello, automáticamente, los alumnos responderían y hablarían mejor. Superarían ya en su escolaridad, inhibiciones, miedos, prejuicios y disfrutarían de los beneficios sanitarios y culturales que este avance pedagógico debería conllevar.

En este punto, como contrapartida, hay que reconocer que la filosofía y práctica artística del terapeuta e investigador chino (1941) Chun – Tao – Cheng rechaza los métodos, programas y prácticas occidentales dirigidos sólo a producir efectos específicos. “Se trata –dice– de obtener un desarrollo integral que favorezca conjuntamente el fortalecimiento tanto físico como espiritual. Uno se desarrolla a medida que habla mejor y canta bien; entonces así habla y canta el despertar del propio ser, indistintamente si es adulto o escolar”.

El aporta su milenaria visión oriental: “los que viven en la filosofía (tao) tratan de equilibrar sus acciones al inspirar y llevar la respiración hacia arriba, a la punta superior de los pulmones (yin) que, claramente, es lo opuesto a su espiración (yang). Al inspirar hay que imaginar que se está “recogiendo” (yin) el sonido para sí. En esta imagen se aplica la filosofía taoísta fundamental de la vida como interrelación de las fuerzas opuestas: yin/yang (nacimiento – muerte; día – noche; blanco – negro, etc.).

LA RESPIRACIÓN Y SU ADAPTACIÓN A LA VOZ

La respiración en colaboración con la circulación de la sangre en el cuerpo e incluso la digestión, pueden considerarse como las funciones fundamentales para el mantenimiento de la vida humana. La respiración provee al organismo del aire y del oxígeno indispensable para nuestra vida distribuido en el cuerpo a través del flujo sanguíneo.

El oxígeno se considera el alimento número uno. La respiración es una función durante toda la vida como lo es en la circulación de la sangre, en el sueño y en la vigilia. Así, la comunicación es permanente con el aire que nos rodea mediante la respiración. Está íntimamente ligada a nuestras funciones vitales múltiples y desempeña un papel tan importante en nuestra vida que, con razón, se ha dicho que “respirar es vivir”; aunque también, “respirar es descansar”; especialmente, cuando la respiración se ubica en la zona adecuada acorde al ritmo y cantidad de aire a tomar como veremos más adelante.

En primer término hay que dejar establecido la diferencia existente entre “inspiración”, tomando el oxígeno del aire y la “espiración” eliminando al anhídrido carbónico (producto del desecho de la combustión orgánica) y la “mecánica respiratoria” como simple proceso de introducir aire en los pulmones y luego expulsarlo mediante la espiración.

En la fonación, hablada o cantada, no debe usarse toda la capacidad respiratoria, hasta agotar el aire disponible en los pulmones, es decir, no incluir también la reserva. Esto es incómodo y exagerado. Cuando se toma aire tampoco es necesario ni conveniente inspirar a full, es decir, no deben llenarse los pulmones al tope. Digamos que es innecesario, forzado, incómodo y antiestético porque el exceso sólo provoca tensión y elevación clavicular afectando, en especial, en la zona de la laringe donde se genera el sonido.

El diafragma y los músculos abdominales constituyen el elemento de apoyo a la voz, un control regulador de la espiración activa y, consecuentemente, es también conductor rítmico del hablar. Dicha “técnica” de regulación implica primeramente el apoyo, presión y elevación de la columna de aire a la zona laríngea, en seguida, la aparición de la voz, y la vuelta del diafragma a su posición de reposo, utilizando la musculatura abdominal y torácica. Esto permite, precisamente, el sostén y “apoyo” de la voz que es su función característica.

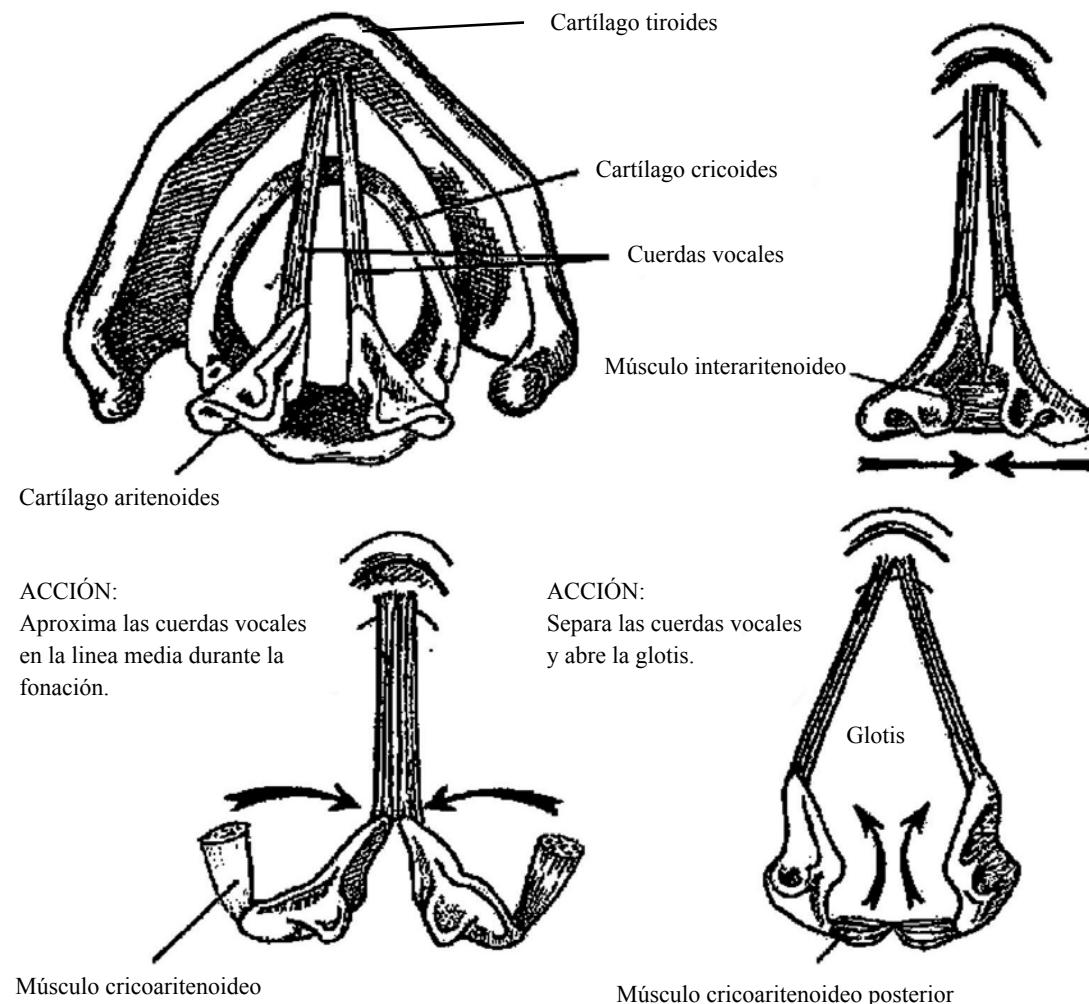
El control diafragmático significa, entonces, evitar el mal uso de la presión subglótica que crea el acoplamiento laríngeo. Esto puede llegar a afectar o debilitar la tonicidad del esfínter laríngeo, debido a que si el diafragma y

paredes abdominales no entran en juego se imposibilita el firme acoplamiento de las cuerdas vocales al hablar. Por ejemplo, si hay exceso en la toma de aire inspirado, es decir, más cantidad del aire necesario, esto obliga al abdomen descendido a “empujarlo” más de la cuenta, tensionando exageradamente las cuerdas, sobrecargándolas. Dicha “sobrecarga” significa tensión laríngea innecesaria, es decir, engrosa el sonido forzando arbitrariamente la laringe; se provoca así una artificial tensión del órgano productor. Por el contrario, si hay escasez cuando el aliento es insuficiente e imprecisión en el apoyo al hablar o cantar bajo el tono hay caída por subpresión. Entonces, se decolora el “timbre” (resonancia). En este caso, también se repite el cuadro tensional, ahora por falta de aire. Está claro que al producir la “imagen” vocal excluyendo el apoyo diafragmático abdominal significa, netamente, tensiones musculares a nivel del cuello provocando una voz opaca, frágil, enfermiza, falta de proyección e impersonal como ocurre hoy en millones de personas, lo que derivará, finalmente, en “fatiga vocal” En ambos casos, así lo demuestra la experiencia diaria, la falta de un control diafragmático conduce a un deficiente rendimiento vocal.

La prensa abdominal, con su activación no violenta sino progresiva es el mecanismo de apoyo, contención y regulación de la presión

LARINGE VISTA SUPERIOR

Desplazamiento de las cuerdas vocales.



Dibujo de Renato Duvauchelle: laringe

neumática espiratoria. Esta es producida más energicamente en el primer momento espiratorio por la tensión elástica costo pulmonar llevando al máximo la producción de la voz. Este complicado mecanismo de regulación de la presión neumática espiratoria, es el que educa progresivamente al empresario, al ejecutivo, actor, abogado, político, cantante, etc. Sí, porque ¿cómo debe llegar a automatizarse y a emplear correctamente mientras se habla profesionalmente o se canta?, ¿Cómo explicar, además, que este proceso lento y progresivo lleva algún tiempo de aprendizaje y exija una práctica constante?

Hay que insistir en que existen el diafragma y músculos abdominales como elemento capaz de tal función de apoyo y proyección de la voz.

Pero, hay también una cantidad de otros elementos y factores que intervienen simultáneamente en los mecanismos respiratorios y vocales. Su conocimiento es muy útil a los pedagogos de la respiración y de la voz como al simple interesado en utilizarlos acorde a la actividad que se practique, educación física o deporte, en general, lectura, actuación, canto, oratoria, magisterio, ejecutivos, locución comercial, etc.

Con una adecuada aplicación pedagógica, se respirará y hablará cada vez mejor. Sólo así

daremos un paso adelante en materia de educación y civilización.

Entretanto es necesario observar lo siguiente:

1.- Mantener la respiración en el centro de la capacidad pulmonar. Ni en un mínimo incómodo que a usted lo angustie por falta de aire ni tampoco al máximo que por exceso de aire tense su laringe y la opaque como suele ocurrir. Es preciso fijar un equilibrio respiratorio.

2.- Tomar el aire, (inspiración), mediante la acción estudiada y dominada por la contracción del diafragma. Esta acción es la que se llama “golpe de diafragma”; no puede improvisarse y deberá aprenderse lenta y progresivamente como veremos en la práctica. Existen variados ejercicios para su logro.

3.- Mantener lenta la salida del aire (espiración) con la presión neumática espiratoria requerida.

4.- La producción vocal hablada requiere cierre del tipo respiratorio inferior, costodiafragmático y/o abdominal. Como se ha prescrito, no existe otro tipo de respiración que garantice un adecuado y seguro apoyo respiratorio que asegure el volumen; entonces una resonancia (timbre) asegurará una mejor productividad de la voz”.

BENEFICIOS DE LA RESPIRACIÓN INTERCOSTAL

1.- Es más estética y difícil de detectar porque a simple vista es casi invisible.

2.- Asegura una mejor capacidad respiratoria para el habla y/o el canto.

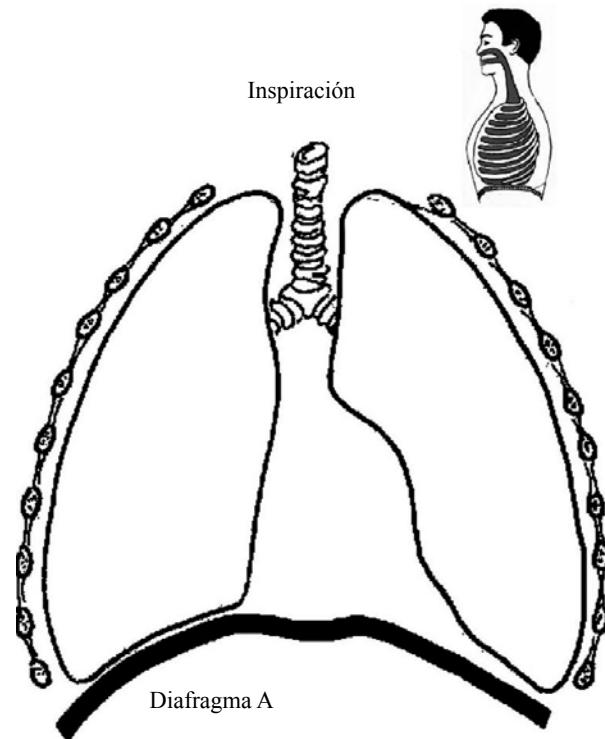
3.- Resuelve el apoyo de la voz, la vuelve más firme, fluida, proyectada, sin esfuerzo alguno debido a la indispensable inclusión de los músculos abdominales, apoyando.

4.- Elimina el cansancio.

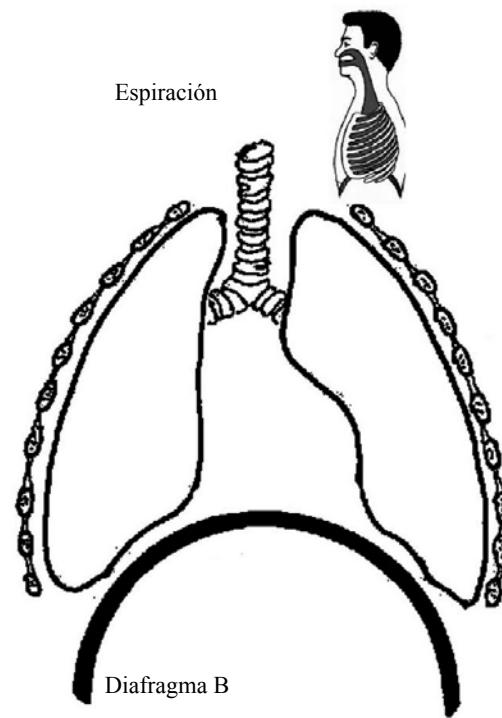
5.- Permite tomar aire sin esfuerzo.

6.- Posibilita tener el cuerpo relajado en todo momento, haciendo descender los niveles tensionales, incluso cuando el cuerpo es sometido a intenso esfuerzo físico. Logra una capacidad respiratoria funcional, vale decir, la administración correcta del aire en concordancia con la emisión vocal.

Es fundamental acostumbrarse a respirar por la nariz para purificar, entibiar el aire y evitar molestias o sequedad en la garganta debido al ingreso directo de aire impuro y frío. No es difícil lograrlo, sólo es cuestión de habituarse. Es recomendable hacerlo sin necesidad de cerrar totalmente la boca al hablar porque si terminamos una frase con una vocal, por ejemplo, no puede cerrarse la boca para tomar aire; no sería natural ni estético. Hay que aprender a inspirar el aire por la nariz aún con la boca abierta. Como si aspirásemos un perfu-



A.- El músculo diafragma desciende durante la inspiración



B.- El músculo diafragma se eleva durante la inspiración

Dibujo de Renato Duvauchelle: pulmones, inspiración y espiración

me, las fosas nasales se abren dejando pasar el aire con suavidad, sin esfuerzo y sin ruido. Es cuestión de hacerlo conscientemente al principio para habituarse y mecanizarse después.

Como es probable que el lector desconozca las zonas anatómicas del trayecto del aire antes de iniciar los ejercicios aportados aquí, el camino, resumidamente, se inicia por la nariz, (inspiración), sigue a la faringe, la laringe, la tráquea, los bronquios hasta llegar a los pulmones. El camino de regreso (espiración) es a la inversa. Es conveniente remitirse a los gráficos anatómicos explicativos que aquí se insertan.

La respiración intercostal se llama así porque en ella se incluyen los cinco pares de costillas inferiores, flotantes o falsos (a diferencia de las siete superiores fijas que forman nuestro esqueleto).

Aquellas otorgan una mayor movilidad y aumento del diámetro de la capacidad torácica. Es llamada igualmente “costo diafragmática” por la inclusión automática del poderoso músculo transversal y las costillas ya conocido como “diafragma”.

Así, la intensidad, ritmo y proyección del habla puede graduarse voluntariamente en toda la escala sonora desde el susurro hasta el grito sin mayores dificultades con increíble facilidad y solvencia. Este es un beneficioso

apoyo espiratorio de carácter eminentemente técnico.

En la conformación de la caja torácica tenemos por delante el esternón, por detrás de la columna vertebral y a cada uno de ambos costados, doce costillas. Las cinco últimas son móviles; están ubicadas entre los músculos intercostales. Dentro de esta caja torácica se inserta el sistema respiratorio humano constituido por los pulmones, órgano esencial de la respiración, los orificios y conductos por los cuales entra el aire y se almacena en los “alvéolos” pulmonares; por las llamadas vías respiratorias superiores que comprenden las fosas nasales, su transcavidad denominada faringe nasal, la boca y por las vías respiratorias inferiores, esto es, la laringe, la tráquea y los bronquios. El ciclo consiste principalmente en la “inspiración”, durante la cual los pulmones se distienden al llenarse de aire y en la “espiración” consiguiente en que el aire es expulsado por la elasticidad de los pulmones y la presión de los músculos abdominales espiratorios.

La técnica respiratoria cuyo conocimiento y práctica básica se diseña e iniciará en las páginas siguientes, es la base del habla y también del canto. Es también su motricidad y el resultado del dominio absoluto del acto respiratorio. Quien aprende a respirar y a controlar el aliento simplemente habla, canta y asegura al sonido potencia, sostén, alcance, calidez y continuidad. A partir de este instante hablar es un placer y también un arte.

Hay que recordar que en el acto biológico de la respiración, el oxígeno, es conducido a los pulmones mediante la etapa activa o inspiración y un mecanismo de control del encéfalo regula la tasa de anhídrido carbónico en la sangre.

En el segundo paso de la mecánica respiratoria, es decir, con el aire que se utiliza en la etapa pasiva o espiración, se relaciona directamente la adaptación del fuelle pulmonar a la función fonatoria, cuando los actos de la respiración dejan de ser primarios, libre o normal para transformarse en secundarias, forzada o adaptada. Quedan diferenciadas así dos actitudes respiratorias.

a) Una primaria, libre o normal, porque la glotis, (un espacio triangular entre las dos cuerdas vocales) no opone resistencia a la espiración. Entonces, las cuerdas vocales no se acercan a la glotis que permanece abierta, por lo tanto, no hay voz. Esta situación se produce en el descanso durante el sueño, en las pausas del habla, por la no vibración de las cuerdas vocales.

b) Una secundaria y forzada por los músculos abdominales espiratorios produce el cierre de la glotis, la aproximación de las cuerdas vocales por una necesaria resistencia a la salida del aire. Aquí es cuando se genera, la voz.

Esta “resistencia” se transforma en voz apoyada, además, por el sistema de resonancia, el uso del diafragma y los elementos de la articulación en la palabra hablada. Esta espiración fonatoria controlada es la que la pedagogía llama “fiato” o “aliento” (apoyo de la voz en el aliento).

Al referirse a la respiración y a su adaptación a la voz, no puede soslayarse la acción simultánea de los músculos abdominales, apoyando siempre para el volumen y la proyección vocal.

La causa tan frecuente de que en nuestro hablar cotidiano no se oigan claramente por caída de los finales de frases se debe a que millones de personas respiran incorrectamente. Así no es posible mantener la presión respiratoria apoyando cada sílaba hasta el sonido final de ella en forma regulada, sostenida y activada por el apoyo abdominal. Es imposible asegurar el apoyo de la última sílaba terminada en vocal o consonante si la prensa abdominal se suelta antes de pronunciarla. Es entonces cuando los finales de las palabras caen y se vuelven inaudibles al interlocutor, especialmente, las terminadas en vocales y muy débiles e impersonales cuando se trata de consonantes.

El presente trabajo ofrece en la segunda parte la codificación de ejercicios que posibilitan iniciar una práctica abierta a todos los interesados.

Quien sabe respirar como actividad ya adaptada a la fonación no piensa más en ello, a menos que ocurra algún problema orgánico, resfrío, gripe, etc, vale decir que, por reflejo condicionado, se adquiere el hábito, el apoyo se hace automático y, por lo tanto, se incorpora al inconsciente.

Miles de personas sanas, enfermas, disfónicas, etc. nos demuestran que la forma habitual de respirar en reposo o de pie es variable. La entrada del aire a los pulmones es mediante un movimiento activo realizado automáticamente por el diafragma descendiendo en el instante de la inspiración. Cuando el tipo respiratorio superior es alto o torácico llamado “clavicular” que el hombre usa habitualmente por su posición bípeda o vertical, todo es incontrolado e inconstante. Dicho de otro modo, así, cada cual inspira como puede y no como debe. Existe, entonces, una anarquía enorme en el hábito respiratorio. Como fué dicho antes, es preciso, aunar criterios y una metodología para el manejo de la respiración desde la infancia, situación que no se dá adentrado el siglo XXI.

El impulso abdominal con elevación de la cúpula diafragmática es de absoluta importan-

cia para las voces profesionales. Es indispensable mantener constante el empuje respiratorio y regulada la presión neumática. Se irá compensando así a través de la pared abdominal la disminución de la presión elástica espiratoria. De esto se deduce que el empuje abdominal debe ser creciente, en forma proporcional a la disminución de la fuerza elástica retráctil de tejido pulmonar, cartílagos, etc. Esto se produce espontáneamente y para ello se necesita re-educación, especialmente en las voces profesionales ya sean habladas o cantadas, cosa que requiere concentración, dedicación y estudio.

La experiencia indica que hay tres formas de respiración: de pecho, costodiafragmática y/o abdominal. Observemos brevemente las dos primeras respiraciones de pecho y abdominal.

La respiración llamada “alta”, de pecho o “clavicular” es la más perjudicial porque recibimos escaso aire, es incómoda y antiestética. Es una respiración que se vé en todo ser humano a simple vista.. Si respiramos con el pecho alto, siempre tendremos hombros y clavícula levantada, tenso y comprometidos los órganos de la fonación.

Esta respiración impide al aire seguir su camino hasta la base de los pulmones, la zona de mayor capacidad. Este tipo de respiración no sólo excluye, totalmente y nada menos que

el uso del abdomen para el apoyo sino que también el uso de los resonadores hasta en el extremo superior del cráneo (parietal). Esta pequeña porción de aire ubicada en la zona superior de los pulmones resulta insuficiente para movilizar las cuerdas vocales porque el abdomen no entra en juego para el apoyo de la voz. Hay que recordar que el diafragma es un músculo inspiratorio y apoya la musculatura de la prensa abdominal. Ocurre que si tampoco podemos definir el punto de apoyo de la voz ni asegurar su alcance con escaso aire, la voz se resiente y tensa la laringe sin apoyo, ni proyección. Entonces, la voz parece generada sólo “de garganta”, opaca, incómoda, sin proyección e impersonal. A partir de este momento la voz es sólo el resultado de tensiones musculares a nivel del cuello, clavícula y laringe para generarla.

Si el diafragma se excluye, la caja torácica no se amplía y la capacidad respiratoria disminuye en lugar de aumentar. En otras palabras, este tipo de respiración no es útil para emitir la voz cotidiana ni menos aún en el uso profesional. La descartamos. Pero, hay que señalar que éste es, por desgracia, el tipo generalizado de respiración y la voz “de garganta” es usual e inconsciente para millones de personas en todo el orbe.

La respiración abdominal es notoriamente

mejor. Nos permite descansar bien cuando, recostados, los pulmones en posición abdominal no se apoyan en el diafragma, sino sobre los músculos dorsales. ¿Qué pasa, entonces con este movimiento abdominal? El diafragma desciende en parte, pero, no se retira, no se aplana ni se tensa aunque la prensa abdominal proporciona buen apoyo para la base de los pulmones. La caja torácica los expande hacia los costados, y, en parte, al frente y hacia abajo; la capacidad respiratoria no aumenta, pero, de este modo, la voz no se apoya cómodamente en la respiración porque tampoco el diafragma entra en juego. Se corre el riesgo de que la inclusión del diafragma sea sólo espasmódica. En definitiva, esta respiración tampoco garantiza una buena emisión de la voz y, además, sólo ocasionalmente, se trabaja la voz acostado o de cúbito dorsal. Pareciera servir para descansar en posición horizontal.

Finalmente, la respiración intercostal o prensa abdominal proporciona todos los beneficios para emitir la voz apoyada, proyectada y amplificadas en su uso cotidiano y profesional. Sólo es necesario, aprender a mecanizarla e incorporarla al uso diario, como coadyuvante para vivir gozando de plena salud física y mental.

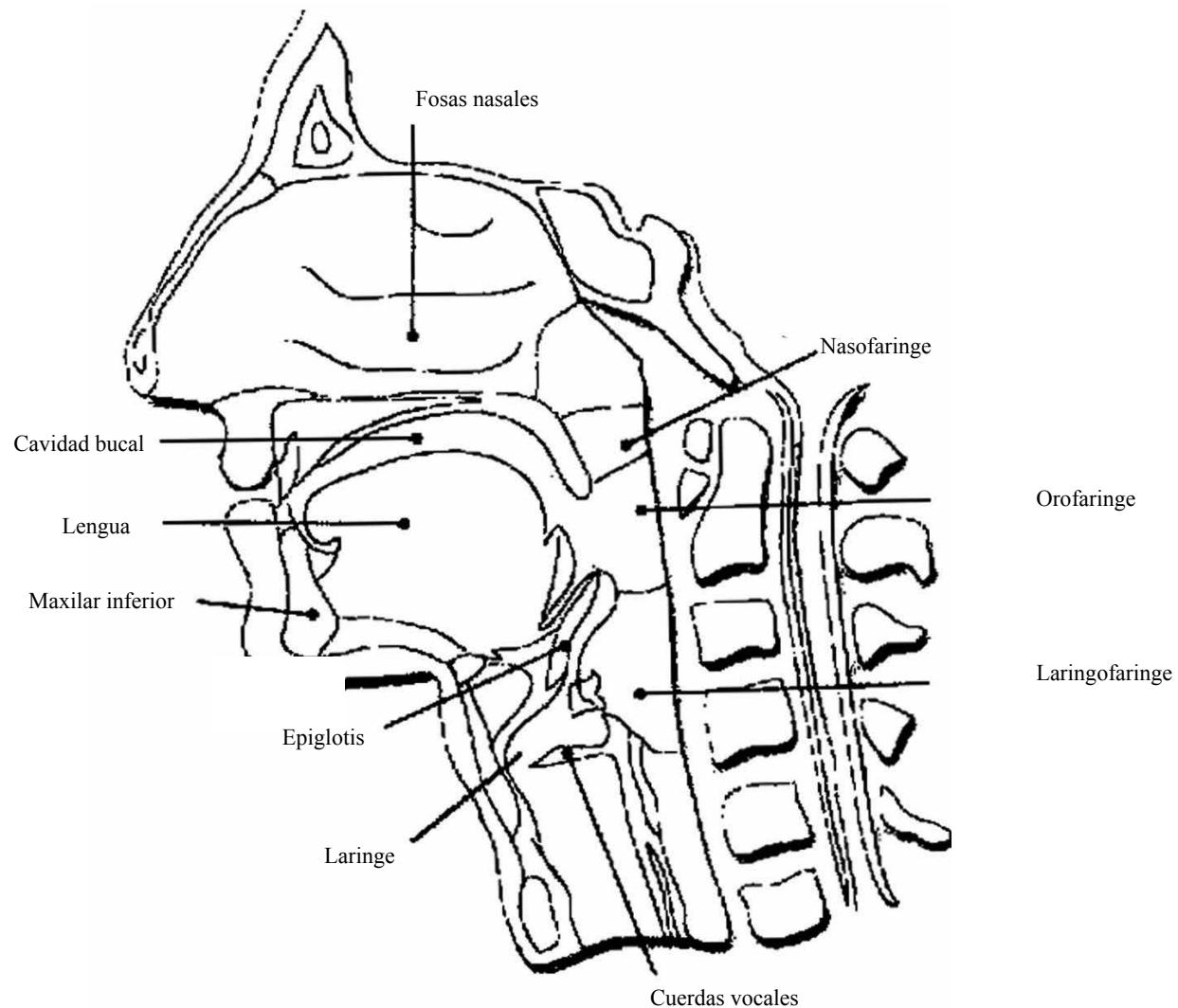
El actor uruguayo, director teatral y profesor de fonética, Roberto Fontana (“Fonética Práctica”, Montevideo, 1992), concluye: “Luego de investigar sobre lo que la ciencia foniatra occidental ofrece como material de apoyo utilizando los conocimientos de Oriente sobre procesos respiratorios y emisión del sonido y, sumando a estos dos elementos fundamentales, mi permanente experimentación escénica, seleccioné y amplié lo que me sirvió directamente para manejar mi mundo sonoro”. Respecto de los integrantes orientales en la voz, Fontana resalta siempre la importancia del zen y del yoga. Pero, dado que la tradición eutónica se distancia del yoga y aún más de uso de ejercicios de respiración, él debió buscar esa complementación dedicándose directamente a las fuentes orientales. Textos de filosofía oriental de Eugen Herrigel, Lao – Tse, Kundalini y Paramahansa y Yoganansa son su fuente permanente de inspiración. Descubriendo caminos – dice – se llega a tener consciencia en algunos principios fundamentales para nuestro mundo sonoro como estos:

- 1.- Hablar es respirar
- 2.- Todo nuestro cuerpo y nuestro espacio están vinculados a nuestra emisión.
- 3.- Emitir la voz es un acontecimiento ajeno a fuerza o esfuerzo.

Estos enunciados fundamentales señalados por el profesor uruguayo preanuncian uno de los objetivos de este manual.

LOCALIZACIÓN ANATÓMICA Y RELACIONES

Corte medial de las fosas nasales, boca, faringe y laringe



Dibujo de Renato Duvauchelle: laringe

EL DIAFRAGMA: SU CONOCIMIENTO Y USO

La cavidad torácica está separada de la cavidad abdominal por el músculo poderoso llamado “diafragma” y paredes abdominales. Este músculo que todo ser humano posee y nadie sabe qué utilidad presta, divide nuestro cuerpo en dos y penetra en la cavidad torácica en forma de una cúpula irregular. Parte del borde del diafragma se inserta en la cara interna de las últimas costillas. La base de los pulmones descansan sobre su cara superior y por debajo de éste se encuentra el estómago.

Sin hacer ningún esfuerzo muscular con una inspiración normal por la nariz hacemos pasar el aire hasta la base de los pulmones. Estos movimientos de aire estiran los músculos intercostales y con ello expanden las últimas costillas móviles y los bordes del diafragma descienden.

Este procedimiento nos permite abrir la cavidad torácica hacia abajo y hacia los costados, favoreciendo la abertura de los alvéolos pulmonares para que el aire penetre con facilidad en este órgano principal de la respiración. Al mismo tiempo, nos deja descender el diafragma tenso y plano, proporcionando un firme apoyo a la base de los pulmones. La últimas costillas móviles o falsas nos ofrecen un magnífico “control” de la respiración intercostal o costo diafragmático. Cuando ellas están expandidas los pulmones están llenos de aire y, por el contrario, contraídas contienen menos aire.

LA LARINGE Y SU FUNCIÓN

Sabemos que la laringe está ubicada en la parte media y anterior del cuello; que es una cápsula formada esencialmente por cartílagos unidos entre sí por la “glotis”, ligamentos y músculos que facilitan la movilidad de las cuerdas vocales, de la “epiglotis” y de los “cartílagos aritenoides”. Está sujeta a la base de la lengua (hueso hioides) y a la base del cuello. Esto le permite a la laringe realizar movimiento de ascenso durante la deglución impidiendo que los líquidos y también los alimentos entren al sistema respiratorio (ésta es la función de cierre u oclusión que cumple la epiglotis en la deglución). Lo fundamental es que aquí se encuentran el “tiroartenoideo” o llamadas cuerdas vocales; son dos y funcionan vibrando por el paso del aire para generar la voz.

Una visión muy esquemática de la laringe muestra claramente tres regiones: glótica, infraglótica y supraglótica. La “glotis” es un espacio triangular delimitado por el borde libre de las cuerdas vocales; pero éste espacio o triángulo desaparece por la vibración de las cuerdas en el instante mismo en que se habla. La región “supraglótica” está por encima de la “glotis” y de las cuerdas vocales; se llama también “vestíbulo laríngeo” y es el límite superior de la laringe, las “bandas ventriculares” o falsas cuerdas ubicadas por encima de las verdaderas. Estas sirven de refuerzo a las auténticas. La región infraglótica está por debajo de las cuerdas vocales y se extiende hasta el límite inferior de la laringe.

En cuanto a la musculatura laríngea ésta queda sujeta a la acción que cada músculo ejerce sobre las cuerdas vocales; “los aductores” cierran la “glotis” (el triángulo); aductores que abren los glotis y tensores de la cuerda vocal (cricotiroideo).

Es útil y aclarar observar ahora el gráfico que ilustra la síntesis anatómica y la función de la laringe. Ahora nos vamos a encontrar en la zona de modificación última del sonido que percibimos vía aérea porque sólo podemos apreciar con los oídos.

LA RESONANCIA O “TIMBRE VOCAL”

Ahora, hay que referirse al sistema de resonancia. Estos espacios acústicos son una verdadera caja de resonancia como ocurre con la guitarra o el violín. La forma de dichos instrumentos es determinante. Así, la posición de los elementos periféricos sirven a la articulación como los labios, mejillas, mandíbula, lengua, paladar, laringe, etc. porque modifican el sonido, reforzando y propagándolo a través de los “armónicos” (reforzativos del sonido básico central) que ubica, finalmente, nuestra voz en la “máscara” vibrando desde el labio superior hasta el cráneo. En esta zona se obtiene el “timbre” o la resonancia óptima del sonido que lo lleva a la “colocación” para percibir así en que zona se “siente” la voz “impostada” (logro de la voz con técnica) es decir, el objetivo terminal de la técnica vocal. Esto significa la utilización de los espacios buco – faríngeos de resonancia en relación con la laringe y a la reacción de ésta accionada por el paso del aire impulsado por la prensa abdominal.

El “timbre” (resonancia) o identidad de la voz es el resultado final del rendimiento faríngeo respiratorio y acústico, es decir, la emisión sin esfuerzo obteniendo su mayor rendimiento tonal.

El resultado práctico se logra con la aplicación de sets de ejercicios que se aportan a continuación.

HACIA LOS EJERCICIOS PRÁCTICOS

Ejercicio 1: Para la correcta ubicación de la respiración

- 1.- Tiéndete boca arriba (decúbito dorsal) sin cruzar las piernas. Busca una postura cómoda sobre un piso duro, preferentemente de madera.
- 2.- Ubica tus manos sobre el abdomen (aprox. 2 cm. sobre tu ombligo). Apoya los codos sobre el piso para evitar toda tensión muscular.
- 3.- Escucha alguna grabación de música o poema que te permita crear alguna atmósfera interior reconcentrada y relajadamente, cierra los ojos.
- 4.- Déjate llevar simultáneamente por algunas imágenes que te detone la música que escuchas (formas, volúmenes, voces, colores, etc.) en tu semi somnolencia.
- 5.- Inspira aire por la nariz, lentamente. Durante la espiración produzca un leve soplido.
- 6.- En el ritmo de la respiración desplaza lentamente tu cabeza de izquierda a derecha y viceversa. Dá a tu cabeza un leve impulso inicial y que ésta sólo se detenga en forma natural sin intervención voluntaria.

Duración 4 minutos.

Este ejercicio te permite fijar la ubicación física del aire en

los movimientos inspiración-espирación en la zona intercostal. Las manos ubicadas sobre el abdomen registran dicho movimiento que debes captar nítidamente. En cuanto al ritmo, la espiración es más lenta que la inspiración. Se asegura de esta manera la llegada profunda del oxígeno a los alveólos pulmonares y la consiguiente expulsión del anhídrido carbónico. En cuanto a la cantidad de aire a tomar es necesario recordar que jamás deberán llenarse ni vaciar los pulmones al tope. La calidad de la voz no está supeditada a una toma abundante de aire. Por el contrario, el exceso de aire en la toma opaca y tensa el sonido laríngeo tanto como la escasez de éste en los pulmones.

No se habla mejor al tomar más y más cantidad de aire, sino que una toma razonable y regular exige una sabia dosificación, asegura el ritmo y el apoyo consiguiente.

Abandónate y disfruta de la relajación muscular que a partir del ejercicio número 1 te ofrece debido a la paulatina oxigenación del cuerpo a través del flujo sanguíneo.

Percibirás al comienzo algunos efectos secundarios sin mayores consecuencias, entre otros, semisomnolencia, baja de la presión y enfriamiento, empaldecimiento o talvez agarrotamiento de las palmas de tus manos. Sin embargo, la ocurrencia de alguno de estos efectos durante las primeras prácticas sólo son

indicadores también de una correcta ejecución del ejercicio.

Ejercicio N°2: Respiración (equilibrio respiración / diafragma / relajación)

El ejercicio que aporto a continuación es tan sencillo como de innegable eficacia para el rápido encuentro de la respiración intercostal, su relación directa con el diafragma con el apoyo fonatorio y el inicio de la relajación corporal.

- 1.- Ejecútalo sentado, inicialmente.
- 2.- Ubica tus dedos pulgares en la zona posterior de la cintura y el índice en dirección del ombligo.
- 3.- Haz una inspiración lenta por la nariz.
- 4.- Percibe el movimiento de tus dedos pulgar desplazándose hacia la zona posterior de la cintura (dorsal) y, simultáneamente, en la misma entrada de aire, el índice va hacia afuera de tu cuerpo registrando el movimiento diafragmático que indica la entrada del aire a tus pulmones.
- 5.- En la espiración, el movimiento de tus dedos es a la inversa: hacia adentro de tu cuerpo y claramente más lento durante el vaciamiento. Repite el ejercicio varias veces.

6.- Tómate un tiempo estimado en 3 o 4 minutos.

7.- Intenta ahora su ejecución tendido en el piso, boca arriba y posteriormente, caminando.

Ejercicio 3: La relajación corporal y voz en movimiento para aplicar estrategias

- 1.- Inicia una caminata a paso regular.
- 2.- Observa el ritmo y frecuencia de tu inspiración – espiración cada 3 o 4 pasos. Asegúrate de estar holgado y cómodo.
- 3.- Calcula cuantas respiraciones pones en 10, 20 o 30 pasos y así, sucesivamente. Esto es imprescindible para determinar la mecánica de tu respiración en movimiento.
- 4.- Detente repentinamente y congela luego de 2 minutos de caminata rápida, chequea si tu respiración está o no bajo tu control. Si está excesivamente agitado y tiende a subir hacia la punta alta de tus pulmones prueba si aún te es posible hablar normalmente sin ahogo ni tensión. Si no te es cómodo vuelve a probar cada 3 o 4 pasos.
- 5.- Ahora apura el ritmo de la caminata como si fueras atrasado a una cita; aumenta gradualmente la cantidad de tiempo y pasos a controlar. Trota durante 2 minutos y detente bruscamente.

6.- Congela el movimiento y comprueba con una mano en el diafragma si puedes controlar tu respiración; trata de hablar normalmente y sin angustia. Idealmente, nada debería alterarse aún en circunstancias físicas exigidas.

7.- Ahora, aumenta sensiblemente el ritmo del trote. Ajústate al esquema prefijado en la toma costodiafragmática y expulsa el aire sin alterarlo. Evita en todo momento cansarte hasta el agotamiento. Detente y recomienza el trote.

8.- Detente bruscamente. Observa las ventajas y dificultades que encuentras en esta etapa. Intenta hablar y sostén algunas frases largas con naturalidad y coherencia. Comprueba hasta qué punto se hace dificultosa o no tu respiración y el control del apoyo de las paredes abdominales algo cansada como seguramente lo está.

En un trote común, es caótico llevar al inicio la respiración asociada al ritmo del mismo y peor aún en una carrera más veloz y exigida. De esta manera, el cuerpo agotado no se oxigena en profundidad por lo tanto, no se relaja lo suficiente como precisa. El desgaste físico exige dissociar la respiración del ritmo de la carrera, es decir, no respirar en la dinámica de ésta porque precipita al agotamiento sin aliviárla. El físico tan exigido necesita descanso sobre todo en acción. El grado de agotamiento físico lo determinará el control respiratorio, en

consecuencia, es el diafragma sometido a ese nivel de exigencia.

Hay que hacer notar que todo cuerpo físicamente exigido requiere de una más rápida y profunda oxigenación, es decir, se trata de economizar energía, relajarse para pensar y sentir mejor, para aplicar estrategias en cualquiera circunstancia de nuestra vida. La respiración precipitada y asociada al ritmo de una carrera o del trote, vale decir, descontrolada no nutre mejor el cuerpo; todo lo contrario, lo tensa rápida y fácilmente.

Una demostración palmaria de lo anterior esta dado en el instructivo inicial de este ejercicio.

9.- Observa y practica regresando a una simple caminata; ajusta tu esquema respiratorio cómodo: cada 3 o 4 pasos al comienzo.

10.- Consérvalo aplicado luego al trote o a una carrera de más largo aliento. Sólo la respiración disociada al ritmo físico te garantiza el necesario descanso. Un buen ejemplo de esto es el de un boxeador angustiado, víctima de una golpiza inmisericorde al borde del K.O sin claridad para aplicar estrategia alguna. Este necesita dramáticamente buscar un “segundo aire” que lo salve del desplome total. Lo mismo ocurre con el urgido descanso que precisa un corredor de fondo, extenuado y próximo

a la meta; o de un orador tenso, “en blanco”, olvidado del contenido de su discurso, extrañado temáticamente frente a un auditorio expectante, en fin. Requerimos siempre de la respiración que procure, a su vez, la oxigenación que garantice la lucidez mental, el control y la serenidad para pensar, resolver y sentir en la vida cotidiana como en situaciones límites.

El esquema aludido aplícalo a una caminata callejera diaria. Comprueba su factibilidad y eficacia en distancias variables con la respiración cada cuatro pasos y sucesivamente, en camino al Metro o a tu trabajo diario. En el punto opuesto, obsérvate sentado, desparramado en un sofá, cómo y con qué ritmo respiras, relajado.

La práctica de estos ejercicios, especialmente, en movimiento sintetizan claramente sus bondades. Siempre es necesario aprovechar al máximo cualquiera instancia del día. Sólo procura un cierto aislamiento y concentración que no siempre se consigue.

“Sabemos ya que la respiración y la relajación corporal constituyen un paso importante para lograr la voz estabilizada. Esta es la clave que abre el camino donde la respiración es siempre la fuerza motriz. Cuando hablamos no pensamos en la respiración, sin embargo, en cuanto abrimos la boca para hacerlo entonces las condiciones cambian. Nuestra conciencia

entra en funcionamiento. Al adentrarse en la técnica ahora todo parece complicarse porque hacemos consciente lo que de suyo fué natural e impensado para volver a hacerlo inconsciente.

“Debemos sostener y aún ampliar, nuestra voz mientras completamos una frase. Poseer la capacidad necesaria para mantener la fonación durante largo espacio de tiempo con una voz apoyada, proyectada, fresca, clara y firme” (David Blair McClosky).

Pero, no basta el sólo hecho de producir un sonido agradable. Este sonido debe ser dominado, apoyado y sostenido incluso por otros músculos abdominales denominados “pélvicos” ubicados bajo el diafragma uniendo las piernas con el tronco. Su función es secundaria en la acción respiratoria, pero, contraen el abdomen, sostienen el diafragma y ayudan a las paredes abdominales a mitigar su flojedad mientras se produce la vibración en las cuerdas vocales y, en seguida, la voz hasta que se respira de nuevo. La coordinación y dominio de esta zona se irá convirtiendo con la práctica, en un acto natural. Es claro que este dominio no se logra de un día para otro.

Hasta ahora, los ejercicios de apoyo de la prensa abdominal sólo han permitido producir algún sonido aislado. Sin embargo, luego de la práctica respiratoria – de relajación y de apoyo

conjunto - seguramente ya habrás apreciado un sutil cambio de volumen, proyección y tonal considerables.

Es observable al término de cada “training” que en una conversación cotidiana de ahora en adelante, el cambio vocal será mayor hasta sorprenderte tan agradablemente como a decepcionarte casi sin transición. No debemos olvidar que siendo la voz una instancia comunicacional excepcional y creativa, cualquier problema emocional del momento, una buena o mala noticia o un susto en la calle bastan para afectar la voz.

La observación del medio, la búsqueda y la experiencia son su sustentación permanente y su potencial inacabable. Un profesional de la voz jamás dejará de extraer lo mejor de su instrumento, tal como ocurre con un cellista, con un actor consciente de sus posibilidades histriónicas, un político, un sacerdote, un concertista en piano o un bailarín de ballet. Hasta que todo se estabilice en tí y comiences a manejar una técnica pasarás sucesivamente de la euforia a un cierto desencanto. Hay que estar preparado. El periodo de práctica diaria no es excesivamente prolongado: 3 a 4 meses para corregir y asumir la técnica en el caso de la voz hablada (trabajando a diario) y varios años cuando de técnica del canto se trata, aunque esto último no es materia de este trabajo. En el caso de la voz hablada, el training diario bre-

ve y concentrado (no más de 5 minutos bien distribuidos varias veces al día) la observación permanente del entorno y de ti mismo es fundamental. A estas alturas las condiciones parecen estar dadas para intentar producir los primeros sonidos netos.

Ejercicio 4: Para ampliar la capacidad torácica

1.- Tendido boca arriba intenta una breve retención inicial de la respiración durante sólo 15 segundos.

2.- Deja una pequeña cantidad de aire en los pulmones y suspende totalmente tu respiración por escasos 15 segundos. Si no alcanzas holgado a la marca vuelve al comienzo.

3.- Junto con la retención proponte la cuenta lenta indicada y luego de sólo 3 o 4 intentos cómodos aumenta progresivamente la cuenta hasta llegar a una retención de 20 y 30 segundos con intervalos, sin angustia y sin cansarte.

4.- Repite varias veces este ejercicio.

Duración: 4 minutos.

El objetivo del ejercicio es conseguir la abertura de tus costillas móviles o falsas que condenan nuestro torso a la rigidez limitando tu capacidad torácica que, voluntariamente,

puede y debe ampliarse. Además te permite tomar consciencia de la prensa abdominal para el apoyo de la voz, la relación entre cantidad de aire y ritmo, lo cual determina el necesario equilibrio entre un cuerpo disponible y una mente relajada. Si bien este ejercicio se inicia tendido boca arriba, igualmente puede repetirse variando tu actitud postural, es decir de pie, sentado y aún caminando o trotando. En este último caso, fija poner tu respiración (inspiración / espiración) cada 3 o 4 pasos.

Ejercicio N°5: Relajación de la zona hombros / cuello

Es importante que mantengas los hombros relajados porque ésta es zona frecuente de tensión muscular y por su peligrosa proximidad a la laringe.

Sin embargo, hay un difundido ejercicio sencillo y eficaz para salir al paso a dicha contracción. Se trata de imaginar una “marioneta” Este muñeco inerte está unido a unos hilos que sujetan los hombros, los antebrazos y las manos.

1.- Ordena mentalmente tirar el hilo para elevar solo una parte de tu cuerpo mientras mantienes las otras relajadas.

2.- Juega y comprueba cómo las partes del

brazo pueden trabajar por separado, asimismo cuales son los otros movimientos ejecutados para que los hombros deben permanecer relajados.

Ejercicio N°6: Para la correcta ubicación del aire y movimiento de las costillas falsas.

1.- Ponte de rodillas con los glúteos sobre los talones.

2.- Apoya tu frente en el piso.

3.- Dobla tus brazos y apoya tus manos en los hombros.

4.- No obstante las dificultades que te crea la postura percibe claramente la entrada y salida del aire en la zona baja de los pulmones (intercostal) y el movimiento de las costillas falsas de abertura y cierre.(dorsal)

5.- Continúa en esta posición durante 2 o 3 minutos, aproximadamente.

6.- La respiración durante el ejercicio será silenciosa y nasal.

Ejercicio N°7: De relajación corporal

En su conjunto, todos los ejercicios anteriores llevan a conseguir la ansiada relajación corporal. Se evita así la sobrecarga inútil de otras partes del cuerpo sometidas a tensiones innecesarias si pretendes mantener activado el centro de gravedad – ubicado en el punto medio entre la pelvis y el ombligo – para un buen equilibrio corporal en términos de tensión / distensión hay que hacer notar, además, que la distensión justa no significa “aflojar”. Sabemos que los huesos del esqueleto no pueden moverse por sí mismo y son los músculos los que generan el movimiento del cuerpo. Así, en la cabeza, en el cuello y en el tórax tenemos una cantidad enorme de músculos que posibilitan nuestro cuerpo en acción. No es del caso detenernos en cada uno de ellos en este breve manual, pero, sí ocurrirá en la medida en que éstos se comprometen gradual y específicamente con la materia expuesta.

1.- Descansa en posición horizontal, boca arriba sobre el piso en una superficie plana.

2.- Así el cuerpo no necesita guardar ningún equilibrio.

3.- Despréndete de todo cuando pueda perturbarte, ruidos externos, celulares, alarmas, etc.

4.- Con los ojos cerrados encuentra tu respiración intercostal abandonándote y disfrutando de la sensación de libertad total.

5.- Repasa tu propio cuerpo descendiendo lentamente de la cabeza a los pies. Imagina la punta de un inmenso y gigantesco lápiz que dibuja tu contorno en el piso con gran precisión (cabeza, cuello, brazos, dedos, axilas, caderas, piernas, etc.). Repítelo ahora desde los pies a la cabeza.

Siente todo el peso de tu cuerpo sobre el piso; el tórax relajado, el abdomen suelto, la frente relajada, la mandíbula inferior caída, la respiración tranquila con una breve pausa luego de cada inspiración.

La relajación es abrir, soltar el cuerpo y profundizar así la respiración.

Su práctica no se reduce sólo al proceso inicial de la fonación sino que también esta incorporada a la vida cotidiana y descubrir la diferencia entre la musculatura tensa y relajada (Método Edmund Jacobson) en cualquier momento del día.

La práctica del método Jacobson te permitirá reconocer las zonas del cuerpo frecuentemente demasiado tensas y relajadas de inmediato en tres fases progresivas. En primera fase se harán movimientos de fuerte tensión; luego, tensión suave, imaginándola fuerte y la tercera será sin movimiento sino sólo imaginándola.

Ejercicio N°8: Más sobre la relajación corporal

1.- Tendido boca arriba con todo el peso de tu cuerpo sobre el piso.

2.- Ordena brusca “tensión” y contrae tu cuerpo al máximo durante 5 segundos.

3.- Ordena ahora “relajación” y suelta rápidamente tus músculos.

4.- Haz una pausa y observa la diferencia entre ambos estados.

5.- Repite el ejercicio sólo 2 veces seguidas; la primera con fuerza; suave la segunda y descansa. Y así, ordena tensión a tu mano izquierda y a ambas manos; levanta tus hombros; aprieta los ojos, tus labios, glúteos, los tobillos, los dedos de los pies, etc.

6.- Ahora, ya relajado, sólo recuerda y repasa mentalmente las zonas que tensionan sin realizar movimiento alguno.

Ejercicio N°9: La respiración y sensibilización del diafragma en la fonación.

Sabemos ya que la espiración activa el hablar y dosifica el aire. La inspiración, a su vez, es el resultado de un acto reflejo (se relaja la musculatura abdominal) desciende el diafrag-

ma y luego se ensanchan los pulmones.

El aire gastado al hablar es posible de recuperar en las pausas que necesariamente devienen en una conversación trivial o en el uso de la palabra en público. Si se está auténticamente comprometido con el discurso, los contenidos son los que generan el ritmo respiratorio.

Ya no hay que inquietarse si el aire te alcanza o no. Ahora, los músculos abdominales evitarán entrecortar las frases, apoyar hasta hacer vocales y consonantes especialmente audibles al final de cada palabra y a clarificar la articulación. De nada sirve el apoyo inerme o uso intermitente de la prensa abdominal cuando todos los sonidos del día deben ser apoyados. Entonces, hay que activar conscientemente las paredes abdominales hasta mecanizarlas, hacer inconsciente su función y no pensar más en ello.

Este trabajo requiere dedicación y práctica diaria sin apurar demasiado los resultados.

1.- Tendido boca abajo. Busca una postura cómoda con la barbilla apoyada en tus manos.

2.- Trata de percibir el movimiento de la masa abdominal contra el piso respirando pausadamente.

3.- Detecta también el equilibrio, vale decir, la cantidad justa de aire que necesitas. Sigue

alguna melodía.

4.- Ahora, ubica la palma de tu mano delante de tus labios encanutados (calculando 10 cm. de distancia) y dirige ahí sólo con claro soplo la melodía que escuchas.

5.- Calcula una cantidad aproximada de 40 / 50 soplos y descansa.

6.- Repite varias veces la impresión de la melodía llegando a la palma de tu mano sin cansarse.

Es preciso hacer notar aquí que los soplos no pueden ser acumulativos. La acumulación, uno detrás del otro sin tomar aire entre cada soplo, ordenadamente, sólo te provocará tensión y angustia. Hay que evitar su ejecución serial hablando hasta que el aire se acabe totalmente y en cualquier momento para volver a inspirar en medio de una frase cualquiera, indiscriminadamente. El equilibrio a conseguir con este ejercicio te ordenará tomar tu aire sólo cuando una idea (contenido) haya sido expresada claramente. O puedas apoyarte respetando en cada toma de aire los signos gramaticales (comas, puntos, punto aparte, etc.). El problema surge cuando estos signos gramaticales están muy distantes y no llegas cómodo sino tenso a retomar.

Entonces, cuando las frases son largas de-

bes dividir las y respirar ciñéndote a la lógica y de acuerdo a los contenidos de la misma.

Respecto del ejercicio mismo, luego de cada soplido dirigido a la palma de la mano es preciso hacer una breve retoma (inspiración) o pausa seguido del apoyo diafragmático asegurando la rápida salida del aire (expiración) soplando fielmente la melodía propuesta sin ahogo ni fatiga. Este ejercicio indica claramente el rol independiente de cada movimiento: inspiración / pausa / presión / expiración / durante la respiración, pero, asimismo, asegura la total coordinación de estos movimientos al mismo momento de producir la voz. Este ejercicio obliga a hablar más lento respetando retomas y pausas, además, de intentar enriquecer el hablar, matizando.

Como trabajo paciente, lento, de resultados no del todo inmediatos, en este periodo inicial de entrenamiento fonatorio es absolutamente recomendable comenzar ojalá cuanto antes mejor la sensibilización del diafragma. De acuerdo al ejercicio ya señalado para lograr la total automatización de dicho músculo, duro e indócil, se debe aumentar paulatinamente el número de 40 / 50 soplos diarios a 450 / 550 en cada jornada con el debido descanso en cada práctica. De esta manera sumado al equilibrio respiratorio, el apoyo y matices quedará garantizado de por vida.

Respiración (descenso espontáneo y apoyo

de la respiración)

Ejercicio N°10: Respiración, descenso espontáneo y apoyo de la respiración.

- 1.- Tendido de espalda en el piso o en una superficie plana.
- 2.- Imagina un espejo en tu mano y empáñalo suavemente con tu aliento. Pausa y repítelo.
- 3.- Enseguida, sopla varias veces una pluma imaginaria que está posada sobre tus labios para que ésta se mantenga en el aire y no se caiga. Apoya con tu abdomen o prensa abdominal.
- 4.- Alterna sucesivamente el juego del espejo y la pluma. Descansa.
- 5.- Cuidate de hacer breves pausas durante el ejercicio para evitar así que te produzca mareo por el exceso de aire (hiperventilación).

La fuerza de la salida del aire será mayor, coordinada y más larga para mantener la pluma suspendida. La tonicidad (empleo de la energía justa) en el caso de la “pluma” se asemeja mucho a la tonicidad al hablar por su parecido al impulso diafragmático, apoyando.

Este ejercicio respiratorio se recomienda especialmente a las personas de sostenida respi-

ración alta (clavicular) porque, de pronto, ésta baja espontáneamente luego de una permanente repetición del ejercicio. Otra bondad de esta práctica es que contribuye decididamente a ratificar la sensibilización del diafragma cuyo trabajo ya se diseñó en el ejercicio N°9.

Ejercicio N°11: Para asegurar su respiración intercostal

- 1.- Respira de pie en forma natural (costo diafragmático).
- 2.- Abre lentamente tus brazos hacia los costados en posición horizontal.
- 3.- Ahora lleva tus brazos hacia arriba en posición vertical y al ritmo de tu respiración.
- 4.- Haz una breve pausa de 4 o 5 segundos entre ambos cambios posturales.
- 5.- Con la expiración inicia el descenso al ritmo simultáneo de tus brazos.
- 6.- Repite varias veces este ejercicio. Puedes probar ejecutarlo sentado.

Asegúrate de que la toma de aire no surja erróneamente hacia la zona superior de los pulmones (clavicular). Tu diafragma debe comenzar a descender fluidamente en la zona del ombligo durante la inspiración. Si observas que tu respiración sube nuevamente a las puntas (de

los pulmones) no lo permitas porque significa volver al comienzo. Corrige de inmediato y fácilmente ¿cómo?

7.- Coloca una mano en tu pecho (zona afectada) y la otra en el diafragma (zona baja de sus pulmones) a la altura del ombligo.

8.- Respira con lentitud procurando que tu aire descienda a la zona intercostal (baja).

9.- A través del movimiento de tu mano ahora en el diafragma, éste comenzará a registrar paulatinamente su correcto movimiento: inspiración / exhalación en la zona baja.

10.- Quita en seguida tu mano del pecho porque tu respiración ya se reubicó en la zona correcta.

¿Cuánto tiempo demoró esta operación? No puede exceder los 15 / 20 segundos como máximo. Entonces, no te permitas respirar mal; así el avance sólo se dificulta cuando corregir es tan sencillo y rápido.

Ejercicio N°12: Para asegurar la toma de aire y la relajación laríngea

Este ejercicio ha sido extraído de “Tao en la voz” de Chun-tao Cheng. Es un hermoso y eficaz trabajo heredado de la cultura taoísta (2500 a.c) que aún hoy produce netos beneficios a la fonación de quien lo intente.

1.- Tiéndete boca arriba y ubica tu aire intercostal. Percibe a la vez el movimiento diafragmático normal de ascenso y descenso. Relájate.

2.- Cierra los ojos. Lenta y simultáneamente con la inspiración inicial usa tus manos con un movimiento circular que avance desde tu entrecejo (inspiración) o centro de espíritu hasta dos centímetros más abajo de tu ombligo (energía vital); en seguida desde el ombligo inicia la respiración desde ahí hacia el entrecejo y así, sucesivamente. Durante varios minutos con los ojos cerrados procura una cuidadosa ejecución diseñando con tus manos e imaginariamente el punteado de un círculo que pasa de arriba abajo delante de tí en el mismo ritmo de tu respiración. Luego de algunos minutos suprime el movimiento de tus manos y sigue sólo imaginaria y acompasadamente el punteado del círculo con rigurosidad.

3.- Luego de la repetición del ejercicio intenta hablar de la manera más natural.

Duración: 4 minutos.

El aporte inmediato de este completo ejercicio te permite establecer simultáneamente el equilibrio ideal: toma de aire, ritmo respiratorio, presión abdominal y, especialmente, relajación de la laringe. La insistencia y su cuidadosa realización al momento de hablar debe producirte facilismo, libertad de la emisión en la zona donde se genera el sonido y una agradable sorpresa inicial. Es, por lo demás, el preámbulo indispensable para observar los primeros cambios que se esperan de tu voz.

APARICIÓN DE LA RELAJACIÓN CORPORAL Y USO DEL DIAFRAGMA.

Hasta el momento la respiración intercostal y/o costodiafragmática ha traído como consecuencia:

1.- La relajación corporal que hasta hoy no incluíamos en nuestras acciones diarias.

2.- La inclusión de los músculos rectos anteriores del abdomen son indispensables para el apoyo que recién comenzamos a percibir y a movilizar.

3.- Relajación laríngea apreciable (Ejercicio TAO, N°12).

Se complementa lo relativo a la relajación con algunas reflexiones y prácticas que la enriquezcan y abran nuevas perspectivas para conseguirla más fácil y rápidamente.

“Por relajación quiero decir un proceso dinámico. El término no debe implicar ausencia de acción o movimiento. En nuestro cuerpo no existe músculo o nervio inactivo si el cuerpo está sano. Hay armonía constante entre músculos, nervios, tendones y aún cartílagos y, por consiguiente, acción y descanso. Una respiración correcta ayuda a la actitud postural correcta y viceversa. A la contracción muscular sigue la relajación consiguiente. Cada músculo cumple su rol. Si hay pérdida de la tonicidad, la armonía es garantizada por una auténtica relajación. Los músculos de acción voluntaria actúan sobre los involuntarios del organismo. Cuando nos relajamos también lo hacen las vísceras y no existe relajación

sólo de ciertas zonas del cuerpo. A menos que lo sea a través del juego tensión – distensión voluntariamente elegido nuestro cuerpo está o no relajado. Jamás debe de estarlo sólo a medias. La relajación corporal se induce, controla y sobre todo, se siente. (“The use and training of the human óbice”, Arthur Lessac).

El estado de relajación es hacer descender los niveles tensionales (llamado vulgarmente “nervios”) provocados por las actividades diarias. Sin embargo, las tensiones musculares no logran eliminarse ni desaparecer por completo. “En la casi totalidad de los casos su origen es emocional y depende absolutamente de cada persona, de su temperamento, complejidad, edad, estado físico, etc. Pero, si sus patrones tensionales son distintos, sus manifestaciones externas, en cambio, son relativamente sencillas de detectar: dientes apretados, voz estrangulada, hombros elevados y echados hacia delante, glúteos apretados, ceño fruncido, cejas arqueadas, abdomen contraído, tartamudez, escasa proyección vocal apenas audible y opaca, difusa articulación, respiración alterada, etc.” (“La voz”. Ruiz Lugo – Monroy Bautista).

No es fácil, entonces sugerir una rutina única de relajación que, a su vez, sea eficiente para todos. Es decir, que permita dejar atrás un estado de permanente esfuerzo y desgaste físico o síquico para pasar de uno de laxitud, pero,

dinámico, y creativo, a la vez, que posibilite economizar energía, restablecer el equilibrio, rescatar nuestra capacidad de concentración mental y física para una nueva tarea que deseamos aprender. Está claro que debemos librarlos en gran medida de tensiones encadenantes y atrapantes que nos minimizan e inhiben dentro de los márgenes de nuestro propio cuerpo.

Sólo el tesón y la búsqueda sistemática nos dará la libertad de gobernar nuestro cuerpo conscientemente. En este punto es necesario detenerse. Nunca antes de la aparición del pionero y maestro de su propia técnica, el australiano Matthias Alexander, (“La resurrección del cuerpo”), se había creado conciencia del fracaso de todos los remedios y fuerzas exteriores al hombre individual. Su reflexión no terapéutica sino de educación constructiva es un aporte indispensable a la hora del manejo corporal. Alexander critica las escuelas represivas por una parte y a las escuelas de “libre expresión” por otra. Está consciente de las deformaciones y distorsiones que surgen de esta represión antinatural de la infancia que muy frecuentemente pasa por la preparación escolar. El cree en el impulso momentáneo o en el accidente ambiental y espontáneo, es decir, en la escuela “autoexpresiva”. Es la única base para construir una educación reformada. “Llegar a la posesión de la inteligencia es – dice- el único título humano a la libertad. La espon-

taneidad del niño es algo delicioso y preciso. Pero su forma original e ingenua está destinada a desaparecer. Las emociones se tornan sofisticadas a menos que reciban esclarecimiento y la emoción sofisticada no es, en ningún sentido, auténtica autoexpresión. La verdadera espontaneidad, en adelante, no es un derecho de nacimiento, sino un final, la conquista consumada es un arte; el arte del control consciente a cuyo dominio Alexander nos invita hacia el final del presente trabajo (pag 139) se aportan algunas instrucciones de su obra fundamental “La resurrección del cuerpo”

Ejercicio 13:

- 1.- Tiéndete boca arriba con los ojos cerrados y brazos paralelos al tronco. Las palmas de las manos hacia arriba. Todo el cuerpo debe pesar como planchado sobre el piso.
- 2.- Concéntrate en tu propia respiración, rítmica y pausada. Abandónate sin perder totalmente la conciencia. No te duermas; no es éste el objetivo de esta práctica sino relajarse para tener el cuerpo y la mente disponible y creativa.
- 3.- Realiza lentamente un recorrido por el interior de tu cuerpo, lenta y minuciosamente, de la cabeza a los pies y viceversa.
- 4.- Así, en el reconocimiento interior de cada

segmento de tu cuerpo, ubica y dístensa la zona reconocida por tí como dura y tensionada para continuar el viaje de descenso o ascenso. Recomienza el recorrido mental sin perder la concentración. Haz movimientos lentos, pequeños, casi imperceptibles que suelten aquellos puntos comprometidos. Trabaja allí donde los ubicaste, insiste una y otra vez, concentradamente. Tus órganos móviles de la fonación (maxilar inferior, lengua, labios) también habrán sido relajados.

5.- Al término, no abras los ojos, disfruta y no cortes bruscamente el ejercicio. Continúa algunos instantes con los ojos cerrados.

Una vez realizada una práctica cómoda, descansa y reencuétrate con tu respiración plácida. Luego reproduce lenta y sólo mentalmente lo hecho anteriormente; evalúa lo positivo o encontrado por tí y críticcate con objetividad.

EN LA PREPARACIÓN DEL APARATO FONADOR.

Una vez seguro de la correcta ubicación de la respiración, del apoyo abdominal y paredes abdominales, minimizado el nivel tensional por la aparición de la relajación corporal, ya estás en condiciones de intentar producir tu voz, paulatinamente proyectada, sana y natural a partir de la práctica de los siguientes ejercicios:

Ejercicio 14:

- 1.- De pie con las piernas algo separadas inspire por la nariz en forma lenta y regular.
- 2.- Reten el aire 15 y luego 20 segundos.
- 3.- Espira lento, sostenido y produce un silbido audible y apoyado por la prensa abdominal. No agotes el silbido hasta el final ni te manejes en los límites que sólo te ocasionarán tensión muscular.
- 4.- Luego, sentado en una silla corriente levanta lentamente los brazos, simultáneamente con la inspiración. Reten el aire durante 15, luego aumenta a 20 segundos y desciende lentamente los brazos hasta tocar el piso. Trata de mantener el silbido audible en la espiración.
- 5.- Repite ese ejercicio 10 o 12 veces, evitando el cansancio.

Ejercicio 15:

- 1.- Ahora sigue de pie. Respira suavemente.
- 2.- Levanta los brazos lentamente hacia los costados. Luego, llévalos hacia arriba en posición vertical al ritmo de tu inspiración.
- 3.- Cuando las palmas vayan a tocarse, suspende la inspiración. Haz una leve pausa.
- 4.- Cuenta hasta 15 segundos y tus brazos deberán descender lentamente en el ritmo simultáneo de la espiración.

En la práctica asegúrate que durante la inspiración el aire no suba a las puntas (clavicular) o zona alta de los pulmones. Observa tu abdomen apoyando hacia adentro y en descenso durante la espiración.

PARASENSIBILIZARELDIAFRAGMA Y APOYO DE LA VOZ.

Ejercicio 16: Para sensibilizar el diafragma comenzando a apoyar tu voz

- 1.- Ubica las manos (sentado o de pie) a punto de cruzar tu cintura. Coloca tus dedos índices en el abdomen en dirección al ombligo y el pulgar hacia la zona posterior de la cintura.
- 2.- Inicia una serie de suaves soplidos como a la llama de una vela imaginaria tratando de apagar su pequeña llama. Los movimientos diafragmáticos deben ejecutarse cortos, secos y suaves, sin caer en exceso ni espasmos. Alterna los soplidos a una vela siguiendo algún tema musical. Altera notoriamente el ritmo de la música de crescendo a disminuyendo.
- 3.- Comprobarás así que el abdomen impulsa debidamente la columna de aire en la espiración. Este ejercicio es fundamental en el apoyo y proyección (volumen) de su voz.
- 4.- Comienza a proyectar algunas frases breves. Intenta la lectura de párrafos cortos.
- 5.- Ordena tu respiración respetando los signos gramaticales (comas, puntos, etc.) que encuentres en tu lectura con pequeñas tomas de aire. No debes saltarte ninguno de los signos sin respirar claramente en cada uno de ellos.

A partir de la ejecución de este ejercicio observarás con nitidez que hablaras más lento, ordenado y que en adelante ya no te será posible prescindir del apoyo del diafragma (paredes abdominales) sino, que por el contrario, comenzarás a servirte de éstos por su importancia capital en la proyección, por su multiplicidad de acciones en la producción vocal y por el uso consciente de este músculo fundamental.

Hay que entender igualmente, que cualquier hora o lugar físico es apropiado para la práctica. No debes esperar la atmósfera ideal de un fin de semana, por ejemplo, para hacer tu training debidamente concentrado o relajado. Tú sabes que esto escasamente se logra, sumado como estamos, al intenso y estresante trajín diario. La revisión de la ubicación correcta del aire puede hacerse también sentado o de pie, en el vagón del Metro, en la oficina o camino a casa, o frente al volante, cuando conduces tu vehículo. Frecuentemente, la ocasión para la práctica nunca es propicia y escasamente se consigue el lugar ideal para el training debidamente aislado y descontaminado.

Por esto, es necesario adaptarse a cualquiera circunstancia. Lo importante es la frecuencia con que realizas las prácticas diarias. Es vital la permanente observación de tí mismo, del entorno produciendo la voz (familiares,

amistades, la novia) y del chequeo reiterado de la respiración cotidiana.

Importa mucho la insistencia en breves “training” diarios cuando te lo permitas (recomendados 5 u 8 veces al día en compactos de máximo 2 o 3 minutos de duración cada uno) como asimismo la persistencia, la concentración e inclusión de estos durante la actividad cotidiana. Así también se recomienda ganarle tiempo al tiempo y evitar constreñirse o limitarse a la repetición rutinaria y aburrida de las prácticas sino que, por el contrario, crea, inventa y descubre nuevas posibilidades y variables. Recuerda una vez más que la voz no es un elemento comunicacional estático ni estratificado, sino que sujeto a exploración permanente y a cambios sutiles, pero, observables si nos lo proponemos.

PARA UN RESUELTO APOYO RESPIRATORIO Y PROYECCIÓN

Ejercicio N°17: Para un resuelto apoyo diafragmático y proyección

Asegurada la eficacia de los ejercicios anteriores ahora intentarás integrarlos a la emisión de tu voz.

El diafragma es un músculo fibroso que se contrae y a la vez desciende al momento de inspirar presionando a los órganos abdominales que se encuentran en la zona baja: intestinos, páncreas, hígado. Su función es de inspiración de la respiración, para la posterior proyección o volumen de la voz. Pero, este músculo es duro, caprichoso, inhábil y remolón sólo por falta de uso. Por lo tanto es preciso activarlo e integrarlo a tu voz que ya comienza a emerger.

Se aporta aquí un ejercicio de resultado casi inmediato a realizarse en dos fases.

- 1.- Tiéndete en el piso boca arriba.
- 2.- Ubica la lengua fija pegada a tu labio superior y procurando el menor movimiento de ella.
- 3.- Lee lentamente varias líneas de un texto con volumen respetando los signos gramaticales y casi al borde del grito. Trata de articular aunque te resulte algo absurdo y dificultoso. La lectura debe ser clara a pesar de la dificultad de la lengua pegada al labio.

4.- Cuida que tu abdomen apoye siempre todos los sonidos.

5.- Después de 2 a 3 minutos de lectura prueba leer ahora con volumen natural y evalúa tu voz.

6.- Ahora cambia la postura física del ejercicio. Repítelo sentado en una silla o de pie. Lee respetando tu respiración en los signos gramaticales.

7.- Cambia también la posición de tu lengua. Ubícala hacia adelante, aprisionada y mordida por tus dientes superiores e inferiores sin que tu lengua retroceda. Trata de articular.

8.- Cuida que el ejercicio no te cause tensión laríngea sin exagerar.

9.- Después de 2 o 3 minutos de lectura con volumen muy exagerado vuelve a la lectura ahora en forma natural y evalúa el caudal apreciable de tu voz.

Por primera vez, has encontrado el volumen frontal de tu voz. Es un paso muy importante conseguido por ti. Pero, el volumen como veremos en seguida, es frontal y también es “cupular”, abierto hacia el cráneo y lateralmente amplificadas. La suma de la frontalidad del sonido (la voz adelantada) más la “cupu-

lar” (amplificada) influye decisivamente en el camino del volumen a conseguir. La dualidad mencionada se logra en el ejercicio siguiente:

PARA CONTROLAR LA VOZ EN CUALQUIERA CIRCUNSTANCIA.

Ejercicio 18:

1.- Si una de tus manos sostiene un teléfono inalámbrico o celular y la otra está en posesión de un bolígrafo aproxima y apoya tu diafragma al borde de tu escritorio o mesa de trabajo y habla normal.

2.- Controla tu inspiración / espiración lenta y acompasada apoyado el diafragma en tu escritorio. Detecta de este modo tus movimientos, frecuencia y apoyo respiratorio cuando hables telefónicamente o con tu interlocutor, frente a tí. Tómame el tiempo y el espacio necesario para experimentar. Así, afina conscientemente tu observación y tu oído al instante de generar tu voz.

Ejercicio 19:

1.- Tiéndete boca arriba.

2.- Inicia el trabajo con tu cuello y músculos faciales.

3.- Lleva tu cabeza hacia arriba; gira tu cabeza lentamente a la izquierda y derecha. Haz círculos y péndulos con la lengua.

4.- Repite el ejercicio sentado.

Prueba ésta u otras variantes para relajar cabeza, cuello y los órganos móviles de la fonación e intenta la colocación del sonido en la “máscara” (zona ósea de la cara, labio superior, pómulos, senos frontales, parietal) sugerida a continuación.

5.- Provoca varios bostezos artificiales abriendo la boca al tope y juntando los labios en el punto máximo de tu bostezo.

6.- Después de algunos intentos prueba tu voz con algunas frases.

Ejercicio 20:

1.- Tendido sobre el piso, levanta tus piernas en ángulo recto durante 5 segundos.

2.- Adelanta tu lengua al tope con cierta tensión sin llegar a provocar dolor. Pronuncia en voz alta algunas frases con lentitud, pero, con volumen.

3.- Una vez seguro del apoyo diafragmático, inicia el descenso lento de las piernas sin tocar el piso y vuelve a levantarlas. En ningún momento debes de emitir algunas frases.

4.- Repite el ejercicio 4 a 5 veces. Al final, prueba tu voz. Observarás un cambio importante en el volumen.

Al comienzo, el peso de las piernas parece ofuscar el abdomen y estrangular la voz, pero, sólo la repetición sostenida del ejercicio aclara, paulatinamente, aún más el rol autónomo del abdomen otorgándole seguridad, apoyo y notable aumento al volumen de tu voz.

Ejercicio 21:

1.- Sentado o de pie.

2.- En silencio, adelanta tu lengua recta provocando una cierta tensión (sin que ésta llegue a doler) durante 5 o 6 segundos.

3.- Vuévela muy lentamente a su posición habitual dentro de tu cavidad vestibular.

4.- Gira tu lengua con fuerza entre los labios y los dientes con la boca cerrada. Al primer síntoma de dolor o cansancio en la zona posterior y dura de tu lengua, cambia el sentido del giro y así, sucesivamente.

5.- Con la punta de tu lengua construye figuras geométricas; círculos, rectángulos, óvalos, triángulos. Previamente, imagina y diseña mentalmente la figura a realizar y, en seguida, ejecútala. Ubica con precisión la punta de tu lengua en la base del triángulo y luego en los vértices. Sé exigente y claro en cada ejecución. Si las posturas de tu lengua te parecen

imprecisas al realizar el diseño de un óvalo, por ejemplo, vuelve a ejecutarlo, exigiéndote un mayor rigor.

6.- Repite este ejercicio 4 o 5 veces con pausas breves a manera de descanso.

7.- Al hablar normalmente percibirás ahora tu voz “adelantada”, amplificada en la “máscara” y, sobre todo, con una articulación distinta más relajada, fácil y cómoda.

Con esta práctica se persigue la flexibilización de la lengua dura e indócil y, a la vez, la sensación de voz adelantada (en la máscara) ubicada sobre las “mejillas” y el maxilar superior. La posición de la lengua debe mantenerse plana y baja evitando retraerse hacia el fondo de la boca. La base lingual no debe ocupar la cavidad faríngea ni su entorpecimiento. La posición de la lengua baja y aplanada sirve de piso de la voz, favorece la formación de armónicos (o reforzativos del sonido central) y amplifica tu voz.

Como en la ocasión anterior, percibirás tu voz distinta, ampliada, más ancha y, al principio, tal vez algo extraña, poco reconocible. Esta situación es recurrente en el período de aprendizaje. En el proceso, sin embargo, ya no sólo se acepta esta nueva imagen vocal sino que se la busca y se la necesita. Se entiende ahora y con mayor precisión y rigor científico que la voz no sólo queda cómoda y solvente

dotada de armónicos (en la “máscara”) enriquecida por los resonadores, sino que también hay que equilibrarla con una mejor “salida”, adelantándola.

El ejercicio que asegura mejor la voz amplificada y, a la vez, adelantada, hacia la máscara que debes practicar cómo y en cualquiera circunstancia, es el siguiente:

Ejercicio 22:

1.- Abre tu espacio vestibular ahuecando a un punto máximo de un bostezo artificial (sin que el bostezo sea real) con los labios juntos.

2.- Ubica suavemente tus dedos índice y pulgar, cubriendo tus fosas nasales. Provoca sólo una leve obstrucción, sin cerrarse totalmente la nariz. Deja siempre un pequeño escape al aire.

3.- Ahora adelanta tu lengua recta con una cierta tensión. No abras exageradamente la boca sino sólo para permitir la salida de la lengua. Cuida que ésta no retroceda.

4.- Entona una melodía con letra “M”, “N” y luego “U” con una nota musical baja (imitando el sonido de un “cello” o tal vez un “contrabajo”). Prueba pasar indistintamente de las consonantes a la vocal con flexibilidad durante la ejecución del ejercicio.

5.- Controla el ejercicio por la fuerte vibración producida en tus dedos y algo menos en la punta de la lengua delante de los dientes superiores. Esta tiende a moverse necesariamente por el paso del aire.

6.- Una vez finalizada la melodía, vuelve a la práctica del ejercicio repitiéndolo 3 o 4 veces y prueba con una frase cualquiera cómo se amplifica el sonido.

Una vez conseguida la amplificación del caso, (en la zona de los resonadores) practica ahora una melodía en forma áfona (sin sonido). Con M-N-O-U. Percibe la ubicación dentro de tu cráneo con escaso volumen exterior.

Llegamos así a los cimientos de la técnica vocal para adelantar y amplificar la voz, simultáneamente.

Ejercicio 23:

1.- Ubícate preferentemente tendido boca arriba. Tus manos deben controlar la zona de la presión del abdomen.

2.- Coloca tus labios juntos no, apretados. Haz descender al máximo tu maxilar inferior ampliando tu vestíbulo bucal.

3.- Ahueca, es decir, agranda al máximo tu

vestíbulo. Llena tu boca de aire e imagina una burbuja de agua dentro de su boca sin tratar de romperla.

4.- Produce ahora la onomatopeya (imitación) de un disparo con el sonido ¡¡BUMMMM!! (Como aparecen los disparos en los “cómic”) con la letra M rebotando en la zona de la nariz, un mínimo de volumen y máximo de vibración.

5.- La consonante B y vocal U generan e impulsan la vibración de la consonante M. La letra M debe vibrar durante 4 o 5 segundos apoyada por el diafragma. ¡!BUMMMM!!

6.- Con un mínimo de volumen recibe fuertemente la vibración de la letra M sobre el labio superior (resonando a su vez en los oídos, pómulos, labios, paladar, frontal y parietal) vale decir, en los 7 puntos de registro facial de tu resonancia, llamada “máscara” y en la zona alta de tu cráneo (parietal).

7.- El objetivo es, obviamente, conseguir aumentar la resonancia abriendo ahora lateralmente tu voz y volviéndola “cupular”.

8.- Ejecuta 30 o 40 golpes sucesivos de tu diafragma con “BUM”, ligeramente espaciados con escaso volumen, procurando cada vez una mayor vibración de la letra M. Toda la vibración será registrada rebotando sólo en la zona

de la nariz, pómulos y oídos sin participación alguna de la laringe como si ésta no existiera.

9.- Descansa. Habla con voz natural y comprueba si está ahora más ancha, amplificada. Lee o dí algún texto memorizado.

10.- Repite ahora el ejercicio sentado o tendido boca abajo.

Luego de realizado el ejercicio anterior, es posible que tu voz quede excesivamente retrocedida hacia la laringe y algo incómoda, sucia, excesivamente baja con pérdida de volumen.

Adelanta enseguida la voz colocando tu lengua sobre el labio superior. Entona una melodía con escaso volumen y luego, habla con volumen exagerado. Alterna ambos ejercicios y prueba 2 o 3 veces con habla natural.

Comprobarás:

1.- Que tu voz esta amplificada como nunca antes.

2.- Que tu sonido te sorprenderá gratamente, por la calidez y la facilidad conseguida con notoria mejora de la articulación.

3.- Que el volumen de tu voz se amplía y se abre lateralmente como si éste fuera un abanico.

4.- Que tu voz amplificada/adelantada libera totalmente la laringe.

Conjuntamente con estas ventajas y progresos de tu sonido, al comienzo es bueno reiterar que tu voz sonará algo retrocedida, de laringe (garganta) dificultando, en parte, la proyección con leve pérdida de volumen. Esta pérdida es, sin embargo más aparente que real. Porque el volumen como latamente se conoce es sólo intensidad, duro, frontal y sin matices, pero, tu voz ahora ha ganado, en color y calidez al hacerse más ancha y lateral (de muro a muro). Es claro, que incide en un volumen enriquecido y hasta en una articulación que comienza a aparecer más pura y relajada. Es necesario, entonces, aprovechar las ventajas de la resonancia para asegurar una mejor “salida” adelantando la voz hacia la máscara. Esto lo lograrás con la ejecución de sets de ejercicios de lengua y sus diferentes variantes. Por lo tanto, es fundamental la conjunción de la amplificación de tu voz, y, a la vez, la salida “adelantada”, simultáneamente. Así lograrás un justo equilibrio y la “colocación” necesaria. Es impensable la una sin la otra. Ambas acciones (adelantar y amplificar) son una ecuación única e indivisible en la producción vocal. Deben combinarse ambas en función de su sanidad, riqueza y amplitud. De este modo, el primitivo sonido laríngeo retrocedido, “de garganta”, se enriquece y amplifica por la acción de los “resonadores”

y “armónicos” (reforzativos del sonido basal) ubicándose en la bóveda palatina anterior y los dientes incisivos superiores por los movimientos musculares de las partes blandas.

En la voz hablada, cuyo objetivo esencial es la transmisión de un mensaje fonético, los resonadores juegan un papel esencial. Guy Cornut (“La voz”, Fondo de Cultura Económica) dice que “se puede lograr una relación armónica entre las frecuencias propias de los resonadores y el ritmo de los laríngeos, es decir, la frecuencia de lo fundamental. Si no existiera esta relación, la vibración laríngea sería fácil y requeriría un esfuerzo mayor. La resonancia faringeobucal es mínima porque el sonido es menos intenso y menos armonioso. Si se respeta esta relación, la vibración laríngea es fácil y requiere poco esfuerzo muscular. Así la resonancia es óptima y el rendimiento vocal claramente mejor”

El vibrador (cuerdas vocales) laríngeo suministra la energía acústica necesaria para poner en vibración las cavidades de resonancia a través de una gama amplia de frecuencias, intensidades y timbres.

En física se llama resonador a toda cavidad que, por sus dimensiones y forma, tiene la capacidad potencial de entrar en vibración cuando cerca de ella exista un cuerpo vibrante que transmita sus vibraciones al aire conteni-

do en su interior. Para que dicho fenómeno se produzca, es necesario que la longitud de onda que transmita el cuerpo vibrante, coincida con las dimensiones de la cavidad del resonador. Para hablar o cantar, necesitamos justamente transformarlas en cavidades de resonancia tratando de ahuecarlas, adelantarlas, aumentar el volumen, separar los dientes y labios, bajar la lengua y dilatar la faringe. Es por esto que se requiere de técnica para la reeducación de la emisión.

LA RESONANCIA

La resonancia es un fenómeno físico. El sonido se amplifica en los órganos huecos de la cabeza como la faringe, la boca, velo del paladar, pulmones, en fin, afecta prácticamente todo nuestro cuerpo. Sabemos ya que nuestra voz se genera en la laringe (cuerdas vocales) y por encima de éstas se produce el mencionado fenómeno que, en física, es llamado resonancia. Aquí se “coloca” la voz porque ella se modifica en las cavidades de resonancia. Esta es una zona ósea, dura, casi inmodificable, sin embargo, por la acción de ejercicios ofrecidos en esta publicación es posible modificar en parte y reforzar el sonido central o basal que caracteriza nuestra voz; son los llamados “armónicos” que provocan los siete rebotes del sonido en la “máscara” e impiden que el volumen sólo sea “frontal” hacia la boca y al exterior sino que además, se vuelva también “cupular”, vale decir, envolvente pues cubre desde el labio superior hasta el cráneo (parietal) excluyendo la participación tensa de la laringe que debe sentirse cada vez más libre y descansada. La resonancia otorga la coloratura al sonido, amplifica el volumen, dá calidez e intimidad a la voz, su “timbre” adecuado y su personalidad.

Ejercicio N°24

- 1.- Coloca tu lengua apoyándola fija y baja en dirección de los dientes delanteros inferiores.
- 2.- Oprime tu lengua. Bájala al máximo apoyándola en los incisivos.
- 3.- Emite algunas frases o lectura con volumen alto, lenta y coherentemente. Repite varias veces el ejercicio.
- 4.- Hazlo ahora con volumen normal. Emite tu voz agudizando auditivamente su percepción.
- 5.- Evalúa si hay cambios tonales crecientes, calidez en tu voz y qué zonas nuevas afecta tu hablar.

Si tu vibración se produce en los pómulos (mejillas) y base de la nariz tu estarás ya en el camino correcto de la fonación.

A estas alturas del proceso la calidad de tu voz comienza a evidenciarse, a hacerse “frontal” y “lateral”, simultáneamente, reportando frescura y confortabilidad en el hablar.

Ejercicio N°25

- 1.- De pie o sentado coloca suavemente tu dedo pulgar e índice sobre las fosas nasales. No te cierres totalmente la nariz sino que crea sólo una cierta obstrucción al sonido emergen-

te con mínimo de volumen, apenas audible. Sólo para captar la vibración.

2.- Junta los labios y entona una melodía con escaso volumen en la consonante “M”. Usa siempre tu presión de tu abdomen al entonar. La melodía sólo debe hacer vibrar tu nariz, pómulos hasta los senos frontales y los oídos, en lo posible, hasta los parietales.

3.- El sonido con letra “M” debe excluir totalmente la vibración de la laringe. Esto se logra echando todo el sonido por la nariz; sólo compromete la vibración desde el labio superior hasta el cráneo en los siete puntos de resonancia ya señalados.

4.- Los dedos pulgar e índice están allí para calibrar y detectar la vibración que produce el aire al hacerlo circular por tu nariz y golpear la zona ósea del cráneo sin que éste se escape totalmente entre las fosas nasales, senos frontales, oídos, etc.

5.- Repite el ejercicio con volumen apenas audible vibrando sólo en el cráneo. Ahora agrega tu lengua pegada al labio superior.

6.- Entona con una nota baja que asegura la vibración. (como el sonido del “cello”)

7.- Chequea tu voz. Observarás un claro engrosamiento de ella, una baja tonal distinta, pero, amplificada, cálida, equilibrada y sin pérdida de volumen.

8.- Este ejercicio con letra “M” puede combinarse también con “N” y “U” pasando alternadamente de ambas consonante a la vocal “U”.

El segundo ejercicio de amplificación te ofrece el primer y ostensible cambio fonatorio, a tal punto que te producirá una grata sorpresa. Sin embargo, advertirás que al hablar tu voz también está algo retrocedida hacia la laringe produciendo una cierta incomfortabilidad.

La voz se abrió lateralmente, de par en par, con la práctica anterior, pero, falta “adelantarla”. Ahora, conseguirás el indispensable equilibrio: amplificar / adelantar, a la vez, con tu lengua ubicada en el labio superior y volumen al borde del grito. Esta ecuación es indestructible y esencial a la hora de hablar grato.

Estás exactamente en la zona de la “colocación” o “impostación” de tu voz; tu sonido generándose a través de la técnica, tu logro y objetivo más deseado.

LA ARTICULACIÓN

La propuesta de una cantidad de ejercicios que se inician con la respiración, tensión/distensión, sensibilización diafragmática, volumen, en fin, una secuencia que, mediante la práctica nos lleva a una fonación afinada e ideal.

Llegamos aquí a lo que bien podría llamarse las “matemáticas superiores” de la fonación, y a la vez, al cierre de tu estudio que no es posible excluir.

Entonces, antes de avanzar, diremos que la articulación de la palabra es la producción de los sonidos del habla y para muchos iniciados en este estudio, pareciera que al hablar articulación, vocalización fueran lo mismo. Sin embargo, son cosas distintas. La emisión de las vocales es “vocalización”, vale decir, proyectar los sonidos al exterior y “articulación” son los movimientos de las consonantes.

Las palabras resultan de la agrupación y distinta combinación de fonemas, vocales y consonantes. Y es en las vocales donde la voz apoya y proyecta para que un interlocutor o un auditor capture y escuche con claridad. Después de la pronunciación de una consonante (éste fonema le dá fuerza expresiva) la vocal siguiente deberá ser “masticada”, clara, sonora y audible para todos. Sin embargo, los movimientos para emitir las consonantes son oclusivos (cierran las cavidades de resonancia) las disminuyen hasta casi el cierre total. Resulta ser, entonces, que la articulación (consonantes)

es un obstáculo para la vocalización (vocales) ¿Cómo lograr un mejor rendimiento? Es posible hablar con la boca algo más abierta de lo habitual (luego del movimiento de una consonante abrir los moldes vocales) pero, los movimientos oclusivos de las consonantes al hablar con la boca algo más abierta obliga al esfuerzo de hacerse escuchar porque quitan resonancia. Llegamos así a lo que los terapeutas franceses llaman “masticación del lenguaje”. Sobre el particular, el distinguido foniatra argentino Dr. Elier M. Gómez explica: “Es importante saber que bastan sólo 3 milímetros de distancia entre la lengua y el paladar para que se aprecie el aumento del caudal sonoro de la palabra” Esto queda sujeto, naturalmente, a la proximidad o no del interlocutor, a circunstancias ambientales, etc.

La comunicación en el teatro, por ejemplo, queda conformada por variadísimos factores (escenográficos, lumínicos, atmosféricos, simbólicos, etc.) Pero, existe uno fundamental: la palabra.

El espectador va al teatro y paga no sólo para “oír” lo que se dice sino que para “entender” lo que se dice. Y aunque una obra teatral está representada por profesionales, muchas veces éstos sorprenden ignorando las reglas básicas de la fonación o aceptándolas a medias, distraída y displicentemente.

Pero, en general, en una conversación cotidiana, con amigos o familiares, relajadamente es, precisamente, el tono “conversacional”, relajado, es el más difícil de sostener audible y proyectado (ocurre igualmente en el teatro proyectando escenas íntimas a gran distancia). Esta situación es la que obliga a poner en marcha la articulación cuidada de vocales y consonantes sustituyendo el volumen por una fina articulación con apoyo abdominal que asegure su proyección e impida la caída de finales de frases volviéndolas inaudibles. Esto último es un mal endémico y característico de nuestro ser chileno, de hablar rápido, bajo y monótono por caída y cierre de los finales de frases rematando siempre en un mismo punto. A esto, personalmente, llamo “hablar cerrado”. Desde el ángulo étnico y lingüístico esto nos minimiza netamente frente a la calidad del hablar de estimados vecinos (ecuatorianos, colombianos, peruanos) de prístino volumen y dicción cual sea su nivel socioeconómico. Hay consenso de que somos los que peor hablamos en el universo latinoamericano. En la televisión, a nivel académico y profesional (abogados, sacerdotes, locutores, profesores) las deficiencias son ostensibles.

Ejercicio N°26 (la práctica articulatoria)

Un ejercicio de resultados probados es el siguiente (sentado):

- 1.- Prueba una lectura en voz alta, tranquila, coherente y sin tropiezos de aproximadamente 20 líneas con las debidas respiraciones.
- 2.- Repite, ahora la misma lectura “áfona” (elimina totalmente el sonido) letra a letra, sílaba a sílaba, exageradamente lenta y en una lectura muda.
- 3.- Igualmente, aún sin voz, exagera al máximo la ejecución de vocales y consonantes; abre tu boca, labios, maxilar inferior y velo del paladar (los órganos móviles de la fonación).
- 4.- Después de algunos minutos silabeando, todavía áfono y lento, ubica rápidamente tu lengua en el labio superior, firme, segura, que no retroceda. Repite la lectura de sólo 5 ó 6 líneas con volumen normal. Vuelve a lo mismo, es decir con la letra “M” y los dedos ubicados en las fosas nasales (ejercicio N° 25)
- 5.- Prueba tu voz y observa tu articulación con volumen cotidiano. Percibirás claramente cierta facilidad en tu expresión oral debido a la nivelación de vocales, consonantes y el apoyo seguro de finales de frases.

Repite el ejercicio sentado y/o caminando, nuevamente sin voz, en los tiempos y reque-

rimientos ya señalados. Intenta alternando el ejercicio con y sin voz.

Es necesario reiterar que la articulación áfona y exagerada del ejercicio anterior tiende a cierta descolocación y “destimbraje” de la voz por retroceso de ésta a la laringe, volviéndola incómoda al momento de evaluar el resultado. Es por ello que se recomienda luego de la articulación áfona, reubicar la lengua en el labio superior para adelantar la voz con volumen exagerado. Luego de esto, repite con la letra “M” para recuperar la amplificación, una mejor “colocación”. Cumplidas estas instancias el resultado te sorprenderá.

Promediando el final de la adquisición de una técnica vocal, a los ejercicios anteriores se van sumando y agregando otros debidamente probados y analizados que apoyan a los ya realizados.

La gimnasia vocal ortofónica (corrección de los trastornos de la fonación) es la ejercitación de los músculos y órganos que intervienen en la voz. Necesitan, entonces, el máximo de soltura e independencia y para esto se precisan ejercicios que parecen violentos y, sobre todo, exagerados, es decir, ejecutados con toda la capacidad fisiológica de concentración y relajación para llegar al dominio final, en el uso de la voz normal y, sobre todo, natural. Del mismo modo, hay que saber controlar la velocidad con que se haga la práctica sin precipitación

alguna, lenta y progresiva.

Por fortuna, los músculos que en su capacidad funcional son, al inicio, duros e indóciles, está probado que se pueden vencer y domar con trabajo, sin forzamientos y en un tiempo prudente.

LA VOCALIZACIÓN

Ejercicio N° 27: Vocalización áfona en vocales A-O-U-O-A

- 1.- Sentado o de pie; boca abierta y ahuecada. Lengua baja pegada a los caninos.
 - 2.- Inspira por la nariz e inicia la vocalización áfona (muda) de la letra “A” haciendo salir el aire hacia afuera y en silencio total.
 - 3.- Cuida que tu abdomen apoye plenamente la espiración.
 - 4.- Cierra concéntricamente tus labios y produce la letra “O”, sigue con la “U”.
 - 5.- Vuelve al punto de partida, a la O-A-O/ U-O-A
 - 6.- Repite el ejercicio 6 u 8 veces.
- Las posiciones O-A-O/ U-O-A debes realizarlas entonando y espirando con un sólo aliento.
- 7.- Vuelve a ejecutar el ejercicio pero, ahora con sonido apenas audible y lentamente.
 - 8.- Apoya tu lengua fija sobre el labio superior.
 - 9.- Lleva el sonido de las vocales vibrando en la punta de tu lengua y sobre el labio superior.

Así el sonido será menos laríngeo, más bien adelantado..

10.- Emite las cinco vocales en voz algo más alta prolongando el sonido (AAAAAA-EEEEEE-IIIIIII-ETC). Maneja cada vocal desde una escala de tono grave a agudo y viceversa.

NOTAS, APUNTES Y BREVE HISTORIAL DE LA VOZ

A propósito de la voz –tema inicial y medular en la presente publicación - ¿será oportuno declarar aquí mi demencial total por Shakespeare? ¿Y por qué no? Señalar, además, que sólo como escasos actores nacionales tuve el privilegio de integrar sendos repartos en cuatro piezas suyas (“Noche de Reyes”, ”Macbeth”, La Fierrecilla Domada” y “Operación Shakespeare”, a la que me referí antes, con los “Cuatro”).

¿A qué conclusión llegué con semejante experiencia? Con la excepción del mal recuerdo de “Noche de Reyes” y del que también aprendí, el resto de las producciones en el ITUCH las encaré relajado y feliz eludiendo deliberadamente aquel sello academizante de “tontos graves” en que caía la institución al adentrarse en el universo isabelino, pero, yo no estaba dispuesto a perderme esta nueva opción. Allí, por adelantado, todo era tenso, solemne, tragedioso y pocos del enorme elenco disfrutábamos en verdad. El sólo manejo del verso blanco, cuartetos y prosa era suficientemente dificultoso, además de sobrellevar el sello ITUCH hierático y acartonado usado al enfrentar a aquellos héroes plenos de humanidad. Vocalmente, el teatro tampoco se preparaba técnicamente. Así, hubo estrenos y funciones suspendidas producto de fatiga vocal por mal uso de la voz y del estrés. La “jetta” mundial que siempre caracterizó a “Macbeth” hizo estragos en la laringe de Agustín Siré, disfónico, o Jorge Lillo poseedor de una de las más bellas voces naturales del teatro oficial, atragantado con un grito que lo dejó a medio camino (“Ah, buitres infernales!”). Por

otra parte, los directores de turno reclamaban majaderamente a sus elencos la deficiente dicción - así también lo señalaba la crítica - pero, este mal endémico de varios actores de planta se prolongaba a su vez, a la escuela de la institución afectando a las sucesivas promociones.

En cierta medida, mis admirados actores del pasado (1915-50) a juzgar por documentos de la época, notas de periódicos y de algunos sobrevivientes, ellos, sin escuela ni formación técnica alguna se las arreglaban mejor para proyectar sus voces en inmensos y viejos teatros y cines de películas mudas, bodegones de enorme aforo carentes de acondicionamientos acústico. No hay que olvidar que los teatros disponían de cuatro localidades (platea, balcón, anfiteatro y galería) de modo que, espectadores que no lograban escuchar los textos con claridad en un cuarto piso (galería), reclamaban airadamente. “¡Flaco, no se oye!” le gritaron una noche a Flores. El actor, poseedor de una hermosa voz pastosa herido en su ego, se volvía hacia el sector desde donde venía el reclamo y respondía: “¡Sordito el tonto, ¿no?!”. Risas del público seguido de algunos abucheos del sector que, efectivamente, no escuchaba con nitidez. Rápidamente, el actor retomaba la acción con total naturalidad. Claramente, el público hacía valer sus derechos por los que pagaba. Hoy, la respuesta “educada” del público impide dicha reacción.

En el teatro de la Universidad de Chile, era destacable la dedicación del actor Rubén Sotoconil, integrante de la primera camada encabezada por el maestro Pedro de la Barra, vivamente interesado en el fenómeno de la emisión de la voz y del proceso comunicacional. Fui su compañero en los camarines de la sala “Antonio Varas” y ocasionalmente, en escena. Rubén aportó valiosas publicaciones sobre la voz, producto - al inicio - de su curiosidad como intérprete e indagación instintiva - como, posteriormente, me ocurrió a mí - que luego él codificó. Rubén me transmitió sus inquietudes sobre el valor y sentido del matiz a nivel conversacional y en escena la riqueza expresiva de las pausas. Inquiríamos y discurríamos acerca de los escasos antecedentes que, históricamente, disponíamos de los actores de la Edad Media, por ejemplo, y su expresión física y oral.

Sólo sabemos que la Iglesia lanzó contra los comediantes medievales una verdadera maldición cuyo peso debieron soportar largo tiempo por la imagen que hace al actor irreductible al orden establecido. Ellos eran sucesores de sus antepasados latinos que luego se volvieron juglares, mimos, bufones o clowns. Eran copia deformada en imitaciones, actitudes y gesticulaciones, sátiras alegóricas de personajes reales, de recitadores mezcla de verso y prosa. Todavía no había lugar para el Teatro/Teatro

con su intervención de sentimientos imaginarios. El actor no estaba integrado a la vida real, sólo quedaba reducido a las “corporaciones” en calidad de aficionados, a lo puramente artesanal.

En cambio, el teatro arraigó en las sociedades monárquicas desde el siglo XVII apoyándose en grupos y castas que componen la burguesía. Aquí el actor toma lugar precediendo al teatro, preparando el camino y cómo el teatro arraigó en las capas aristocráticas luego de un largo período en que sólo fue arte nómada.

Con Moliere (Jean Baptiste Poquelin Moliere), aparecen las grandes voces con la creación de la Comédie Française. Escribió más de 200 obras, ironizó a la corte que lo acogió y a la nobleza sarcástica e indisimuladamente celebrado como el más grande genio cómico francés, poseedor de una voz privilegiada. Sin embargo, se sintió frustrado frente al género trágico por alcanzar difícilmente al pathos requerido. Armande Bejart, con quien se casó, siendo el muy mayor, era una actriz talentosa, y dueña de una voz más bien suave, pero, penetrante. Es bien sabido que la Comédie Française es heredera y maestra de la mejor dicción en el universo teatral hasta nuestros días.

Con Rubén concluimos sobre recursos actorales que exhibía la era Isabelina y competentes en todo desde ejecutar la “jiga”, cantar,

bailar y decir los textos con tanta fluidez y destreza como provistos de “vis” cómica.

No puede sorprendernos que Shakespeare haga en “Hamlet” un completo exámen crítico del arte del actor, del uso de la voz y del matiz: “Te ruego que recites el pasaje tal como lo he declamado yo, con soltura y naturalidad, pues si lo haces a voz en grito como acostumbran muchos de nuestros actores, valdría más que diera mis versos al pregonero. Que la acción responda a la palabra y la palabra a la acción poniendo en especial cuidado en no traspasar los límites de la sencillez de la naturaleza porque todo lo que a ella se opone se aparte igualmente del propio fin del arte dramático, cuyo objeto tanto en su origen como en los tiempos que corren, ha sido y es presentar, por decirlo así, un espejo a la humanidad.” (“Hamlet”, acto III).

¡Qué inmenso conocimiento del oficio actoral! Y cómo sus 37 obras maestras siguen siendo un faro para jóvenes y viejos actores por su tremenda exigencia técnica, física y sobre todo, vocal. (“La transformación de sus textos es música verbal” afirmaba Jorge Luis Borges). Sobrecoge y emociona su vigencia.

Me pregunto, ¿cómo, entonces, enhebrar algo original sobre él si en más de 400 años se han escrito toneladas de tesis, crítica histórica, literaria y filosófica en épocas y lugares distin-

tos del mundo sobre la grandeza de este poeta más que dramaturgo?. Pero también hay que contabilizar legiones de profitadores, cuestionadores y especuladores de su producción surgidos en tantos siglos de vigencia como ocurre hoy como la flagrante intervención de sus textos.

Recientemente (Boston, E.E.U.U, 2011) apareció otro de sus “pesquisadores” ahora norteamericano, Stephen Greenblat. Con su publicación “Shakespeare vuelto Shakespeare” pretende llenar algunos de los tantos vacíos que continúan sobre el poeta y que no puedo dejar de transcribir. Greenblat afirma que “Como Homero, Shakespeare privilegió al hombre y no al poder. Su vida continúa envuelta en mucho misterio lo cual dificulta una respuesta precisa. Pero, se ve creativo, generoso y consciente del mundo que lo rodeaba y de las delicadas relaciones con mujeres, homosexuales, judíos, pero, por otra parte, en la vida real él era prudente, cauteloso. ¿Se podría decir, a partir de sus piezas y sonetos que Shakespeare era bisexual? Es difícil acercarse a sus obras sin supeditar a un hombre como él que no representaba los límites definidos entre lo que llamamos heterosexual. Al final, él escribió sus más notables poemas amorosos en idioma inglés dirigidos a un joven.

En esa época no existía la división ontológica entre homosexuales y heterosexuales. Esta

distinción no era preocupación de la época. A pesar de que la sodomía era considerada una acción criminal punible hasta con la muerte, no existe registro de condenas de ese tipo”. finaliza el estudioso Greenblat.

Hoy ¿sorprendería a alguien un dialogo de Cervantes – contemporáneo de Shakespeare – entre su Quijote y Sancho Panza defendiendo la garganta de los profesores del siglo XVI?

Quijote: “Digo, Sancho, lo que he visto que los que se dicen maestros, en general, y en especial los que se dedican a las Artes Literarias tienen las cuerdas de su voz rotas y tienen las sinfonía de tanto fabular con su lengua”.

Sancho: “¿Cansadas las cuerdas de hablar, quiere decir?”

Quijote: “Eso mismo, amigo Sancho, que aunque no cultivado tienes el cerebro con meollo. Prosigo mi discurso. Yo me pregunto ¿Por qué no les enseñan a los dicho profesores a bien soplar e atiplar su voz antes de entrar en este oficio para así prevenir futuras dolencias?. No es igual chacharear con el vecino que dedicarse de profesión a bienhablar para una audiencia.”

Sancho: “En efecto, que vuesa merced habla con mucho conocimiento, sabiduría y cortesa. Pero, parece que en este país no se mira el cielo para prevenir tormentas y cuando arrecian

nos pilla a todos con lo puesto, nalgas al viento, y luego gastamos mal y tarde en melicinas. Ya decía mi padre “en el prevenir y proveer de antemano está el aceptar y curarse sano.”

Quijote: “Por esos sesudos argumentos, Sancho, haré diligencias para que se ponga fonamiento en todas las aulas que esto es abaratamiento en el gasto público y curen las sus gargantas antes de estropiarlas!”

Pero, Shakespeare ni Cervantes fueron los únicos inquietos e interesados del buen uso de la voz.

Y cada nueva generación le corresponde descubrir por sí misma y, permanentemente, verdades ya descubiertas, por esto, la aparición aún escasa de textos teóricos y prácticos de expresión oral deben recibirse como un bálsamo, como un aporte efectivo a la ejecución de ejercicios allí diseñados; voz y expresión corporal actuando de consuno son los elementos a través de los cuales el ser humano se expresa: La voz y el cuerpo se unen en la comunicación y el elemento expresivo activo de esta mixtura en el hablar es el tono. El tono es el sonido mismo que existe en un cuerpo que se mueve, que respira y late. El organismo humano se expresa como una simple unidad, pero, el tono cumple una función comunicativa interior cuando el oyente siente en el movimiento que yace bajo la superficie de símbo-

los intelectuales llamados “palabras”. Y bajo estas palabras aparecen ideas, imágenes y la emoción consiguiente. Aristóteles sostenía: “El que considera las cosas en su nacimiento y origen tendrá una noción más clara de ellas”. Antes de continuar es recomendable, históricamente, regresar brevemente a la aparición de los primeros textos modernos sobre el uso de la voz y remitirse al francés Conrad (1657) con su “Tratado de acción del orador, de la pronunciación y del gesto”.

Grimarest (1707) agrega, mejorando a su predecesor galo, que, “Por medio de la voz expresamos nuestras acciones internas”. Basado en el comportamiento vocal, Grimarest organizó una clasificación típica para su época y adecuada a expresar cada emoción como en aquellos añorados radioteatros que proliferaron en las emisoras de nuestro país en los años 1935-60: voz para el dolor, para la risa, para la alegría, voz para los celos, el miedo, la ira, etc.

Sin embargo, al retrotraernos en el tiempo no podemos ignorar que hace 2000 años Quintiliano (retórico hispanolatino, 30 al 100 D.C) supera a quien esté por delante suyo en antigüedad e indagación sobre la voz y trasciende en sus verdades al paso del tiempo y del espacio. Quintiliano resume en su obra “Instintos de oratoria” todo lo que hoy, con ligeras modificaciones, recibimos en tratados y manuales

sobre esta materia. El nunca pretendió que sus preceptos estuvieran dedicados exclusivamente a los actores aunque utiliza algunos ejercicios de la práctica teatral entendiendo que la oratoria puede aprender de la actuación. Su manual estuvo dedicado a oradores, políticos, juristas, es decir, a quienes deseen comunicarse a un auditorio y darse a entender a quienes escuchan.

Pero, si avanzamos al siglo XIX encontramos a artistas insatisfechos en su expresión oral, como el actor francés Del Sarte disgustado con su rutina actoral mecánica y embrutecedora como otros artistas de su generación. El tiempo para cambios radicales no llegaba todavía. La comprensión de lo consciente e inconsciente, el uso de los sentidos y del comportamiento afectivo no progresaba lo suficiente. Era la época en que todo en el artista estaba sustentado en la inspiración -a esta etapa me refiero al inicio de este trabajo- es decir, al sólo apoyo de los actores chilenos del pasado en la inspiración” y la posterior entrada a asumir el manejo técnico y científico del interprete al tratar un personaje.

Aquí aparece Stanislavski y su experiencia teatral auténtica cómo crear orgánicamente. Sostengo que el gran maestro ruso (1863.1938) cuya profunda indagación sobre el oficio no sólo atañe a los actores sino que a quien use

la voz cotidianamente. “La palabra – dijo- es música y la pronunciación es un arte que exige práctica y una técnica que debe rayar en el virtuosismo. Hay una enorme carga emocional en las palabras y en lo que éstas esconden. Sólo después de darme cuenta de que las letras no son más que símbolos de sonido aprendí esas formas de sonido para rellenarlas de contenido. El sonido de la A por ejemplo, está relacionado con ciertas experiencias interiores profundas que buscan una exteriorización. ¿Observan que las vocales llevan partículas de ustedes? No son vocales vacías, tienen un comportamiento espiritual”. Y reproduce un esclarecedor comentario de S.M. Volkonski de su libro “La palabra expresiva”: “Si las vocales son un río y las consonantes son la orilla, es necesario reforzar estas últimas para que no haya inundaciones.” Y volvemos a su gran aporte sobre la voz y la dicción: “Las consonantes poseen cualidades de sonoridad y necesitan ser ejercitadas”.

En este punto, me adelanto a asegurarles algunas prácticas articulatorias incluidos hacia la última parte del presente trabajo, aportes stanislavkianos, ejercicios heredados debidamente probados de mi propia creación y ejecución.

Una última reflexión de Stanislavski cierra – por el momento- el espacio suyo dedicado

a la voz hablada: “La inmensa mayoría de la gente utiliza en la vida cotidiana formas pobres y vulgares de hablar y no están conscientes de esto porque están acostumbrados a esos defectos tanto en sí mismo como en los demás. Por lo tanto, antes de que usted empiece a trabajar su voz es absolutamente necesario descubrir las deficiencias de su forma incorrecta y cotidiana de hablar como justificación de su forma descuidada”.

En el siglo XX nos encontramos también con un contemporáneo y heredero stanislavkiano, Michael Chejov, uno de los más grandes actores rusos que electrizaba al público de su tiempo tanto en su país natal como a partir de 1938, en Estados Unidos. Junto a su asombrosa capacidad actoral y asimismo, como maestro, sostuvo sus actuaciones en su capacidad vocal, en sus caracterizaciones y en su “euritmia”.

Si nos atenemos a la fría descripción enciclopédica, euritmia es “una feliz combinación de sonidos”. Según Michael Chejov (para mejor identificación, sobrino del gran dramaturgo, Anton Chejov) su mentor antroposófico, Rudolf Steiner, afirmaba que la formación del habla y la euritmia nos enseña a distinguir las vocales de las consonantes como medios de expresión artística. Las vocales tienen un carácter más íntimo que las consonantes y son música; las consonantes son, en cambio, su

fuerza plástica. El hablante debe familiarizarse con una serie de gestos distintos de vocales y consonantes.

La euritmia nos lleva a través de todos los sonidos del habla humana a través de todas las combinaciones de sonidos y su misma conexión e interrelación, nos muestra las infinitas variaciones de cada sonido, logrando una posibilidad inagotable de sutilezas y variantes de nuestra sicología incluso como medio de caracterización vocal transformándola en una verdadera galería de voces y de matices.

Hoy, todavía se reconoce mundialmente a otro creador e investigador sicofísico, maestro de la plasticidad verbal como fue F. Matthias Alexander (1869-) observador empecinado y colosal que en su método llamado “La obra” enseñó no sólo la necesidad de volver al hombre como unidad sino de organizar su sistema no terapéutico de educación constructiva.

Lo primero que llama la atención en Alexander a más de 100 años de su nacimiento en Tasmania, Australia, es la búsqueda y descubrimiento de su propio entrenamiento sicofísico con fieles seguidores a tantos años plazo en E.E.U.U y desde hace algunos años, en Latinoamérica.

Alexander fué interprete en sus obras de Shakespeare, organizó y actuó con deleite en

numerosos recitales poéticos. Su problema nació cuando su voz comenzó a fallarle. Con ronquera casi permanente e inseguro de sí mismo, perdía su voz. Valiéndose de un espejo se dedicó a observar su emisión, cuidadosamente, durante más de 10 años y cómo él se manejaba físicamente en el acto de hablar. Los médicos de la época no le daban solución posible.

“Descubrió, finalmente, que cada vez que enfrentaba al público actuando o ejecutando el más simple acto físico, en privado, llevaba su cabeza hacia atrás y hacia abajo con depresión de la laringe. Para prevenir este defecto concluye que radicaba en una técnica de reeducación física de ciertas relaciones dinámicas entre cabeza, cuello y torso. Comprendió que mente y cuerpo forman un todo inseparable. Tratar lo uno sin lo otro está destinado al fracaso. Todo esto se oponía a la medicina física de su tiempo.

Durante los primeros años de investigación sicofísica la voz de Alexander comenzó a mejorar preliminarmente. Elaboró un nuevo método (creó así su “Obra”) de respiración y de producción de la voz. Luego, comenzó a enseñar en Londres y después de la primera guerra mundial, en New York.

¿Qué requería Alexander en sus clases? Simplemente negarse a hacer nada. Esto no significaba permanecer en estado de inercia como en colapso sino rechazar todas las preparaciones involuntarias al levantarse, sentarse,

se, caminar que se tomaba en el pasado antes de emprender estos actos. Sostenía que son los hábitos sutiles, sobreentendidos, de prepararse para cada movimiento lo que debe sacarse a la luz y evitarlo.

En sus clases, Alexander pedía a un alumno levantarse y en ese momento le gritaba: “¡Pare!” antes de empezar a levantarse de su silla o sofá. Tal vez porque observó que el alumno ya había comenzado a acortar sus músculos de la nuca. Si ha sido así quiere decir que es una parte de su “disposición” o preparación involuntaria para levantarse la que actúa. Esto es, precisamente lo que hay que evitar para llegar al proceso deseado: establecer la relación cabeza/cuello/torso. De esta manera, el alumno debe sentir el cuello libre, la cabeza adelante y arriba, el torso alargándose y desplazándose hacia los hombros. El alumno rechazará así los viejos movimientos reemplazados por movimientos nuevos. Aunque persiste cierta relación dinámica entre cabeza/cuello/torso cada una de las demás partes del cuerpo son libres e independientemente movibles en todo momento. Todo lo anterior genera una mayor libertad ocular, menor tensión en las mandíbulas, mayor relajación en la lengua y garganta incidiendo en mejorar la emisión de la voz, respiración más profunda por efecto de la nueva acomodación sobre el diafragma. “Inhibición” era el término que necesitaba para designar el proceso que libera – en lugar de

“aprisionar”- la espontaneidad, escapar de las cadenas del hábito.

Respecto de la relajación, según el maestro australiano, no es liberarse de las tensiones (convertirse en una bolsa de huesos) sino organizarlas haciendo de ellas una fuente de energía y de satisfacción, “si se observa a un gato o a un perro –decía- en reposo, en ambos permanece la capacidad de movimientos súbitos y definidos”.

Sobre la “respiración profunda” muy en boga en su época (yoga, Hatha yoga) él se opuso porque al fin y al cabo, uno nunca tiene que preocuparse si está respirando o no. Dejo la respiración a que ésta se produzca de acuerdo a las necesidades cambiantes de expansión o reducción según uno se mueva o permanezca quieto.

El verdadero objetivo de sus lecciones fue embarcar a la persona en un descubrimiento de sí que lleva un alto grado de dominio consciente. “Finalmente –concluyó- quedé liberado de mi uso erróneo habitual al hablar, libre también de mis trastornos laríngeos, de dificultades nasales y respiratorias que padecía de nacimiento”.

Su obra “La resurrección del cuerpo” resume en forma detallada su larga investigación que ocupó gran parte de su vida. En el área

de ejercicios del presente trabajo se aporta una síntesis de sus hallazgos.

APORTES DE JERSY GROTOWSKI Y EUGENIO BARBA SOBRE LA EXPRESIÓN ORAL

Al proponerme el presente trabajo que en la escritura me ha resultado más complejo que en mis clases hacerlo de viva voz, la búsqueda constante de material aportativo, el criterio de selección del mismo y la aceptación amplia de la diversidad me impele a incluir las interesantes propuestas de Jersey Grotowski; el gran maestro polaco y de Eugenio Barba, el último reformador teatral del 900 con su Odín Teatret aunque, personalmente, difiera, en parte, de alguno de sus puntos de vista respecto de su concepción metodológica inicial como la respiración total, por ejemplo, o la consciencia casi inoficiosa de un número infinito de resonadores o todo el cuerpo funcionando como resonador total. Vale la pena, entonces, conocer el pensamiento de ambos creadores contemporáneos para provocar, al menos, alguna reflexión, una discusión aportativa, y cuando más, alguna polémica. Sobre el particular y para su conocimiento y práctica incluyo algunos ejercicios suyos que encontrara usted al final y en área que corresponde.

“Mediante una respiración total”, asegura Grotowski “es decir, una respiración supratóricica y abdominal, usted puede acumular más que suficiente cantidad de aire donde el pecho también debe intervenir en segundo plano. Los músculos del vientre se comprimen y levantan automáticamente hacia arriba. La respiración es un problema individual y no existe un modelo de respiración ideal. No hay una tabla o regla específica aunque si puede haber formas de corregir la respiración cuando no es correcta. Los ejercicios de yoga o Hatta

yoga aletargan la respiración: buscan retrasar la inspiración, al hacer una pausa y luego expirar todavía más lentamente. No ataco esa técnica aplicada a otros objetivos, pero, para cualquier persona al hablar y, especialmente, para los actores esto es un absurdo porque produce bloqueos, complica y ralentiza el hablar”. Y aconseja el maestro: “Utilice el aire, no lo economice, aspire cuando sea necesario y no haga economías. Es el aire el que trabaja y no los órganos vocales”. En cuanto a la colocación de la voz, explica: “ésta se produce en la máscara (vibración del rostro, labio superior, pómulos, senos frontales, etc.) como un sólo tipo de resonador natural.

Si observamos a los actores ingleses que en nuestros días aplican una tradición del siglo XIX para representar a Shakespeare se puede escuchar y entender muy bien esa voz de la “máscara”. Pero, no es lo único. Hay que observar los idiomas de los diferentes países. Por ejemplo, los chinos con sus sonidos agudos nos resultan casi artificiales. Si se descubre que es el punto occipital y bajo occipital el que vibra en ellos ¿cómo poner a vibrar esos puntos? En algunas lenguas eslavas se utiliza especialmente el vientre. ¿Y cómo hablan los alemanes?”.

Grotowski entra ahora al tema de la vibración de la voz. “Se puede tener una voz que

vibre, que sea eco en todo el espacio exterior porque a través de diferentes estímulos aplicados desde el exterior se causa una reacción del interior de todo el cuerpo. La asociación de imágenes de animales, de la naturaleza, plantas, viento, etc., todo lo asociativo orientado dentro del espacio libera la voz. Debemos rebuscar en el campo de nuestro propio recuerdo, de nuestro propio cuerpo/memoria. Esto va a crear la voz. La voz es la prolongación de nuestro cuerpo, es un órgano de nosotros mismos que nos prolonga hacia el exterior”. Y concluye: “los actores no deben hacer ejercicios vocales como tampoco ejercicios respiratorios sino jugar con diferentes sonidos, jugar sin premeditación técnica. La técnica es necesaria solamente para comprender que las posibilidades de la voz son infinitas y después, sólo consciencia que precisa y disciplina”.

Finalmente, en cuanto a la dicción, la regla básica es expirar las vocales y “masticar” las consonantes. No hay una sola forma escénica en el teatro porque de acuerdo a los movimientos interiores y las fases síquicas del personaje se va a modificar su pronunciación y utilizar un nuevo tipo de dicción. Se debe eludir la afectación”.

Eugenio Barba es, en cambio, menos explícito que su colega polaco aunque reafirma algo semejante: “La voz es la prolongación de

nuestro cuerpo: compromete todo el organismo y lo proyecta en el espacio a la distancia. El cuerpo es la parte visible de la voz que obra en el espacio. No existe separación ni dualidad voz/cuerpo. En el punto de partida, la imagen inicial es dada desde el exterior. Así todo el proceso se personaliza y se convierte en expresión individual del actor y su universo. Puede haber bloqueos objetivos (problemas para recordar el texto) o bloqueos psicológicos: miedos y, consecuentemente, inseguridad. Lo esencial en todo este proceso es crear la sensación de protección para el que trabaja. Si el ritmo existe, entonces, se manifiesta una lógica sonora, es decir, a través de los cambios, las variaciones de tono, los intervalos, la intensidad de la voz, los cambios de volúmenes, los acentos tónicos que subrayan ciertas partes de las frases, las micropausas delante de ciertas palabras, todas las pausas que preceden a las inspiraciones y que agudizan su sentido”.

“Durante el trabajo, es necesario negarse a querer obtener resultados originales, sonidos raros, gritos inarticulados”.

“Todo esto puede parecer dramático, pero, que de hecho es artificial, falso y forzado. Es necesario olvidar su propia voz, no escucharse, no juzgar sino estar con todo el cuerpo atento al estímulo y reaccionar a éste. Entonces, la voz vive porque el cuerpo vive. Vive, palpita y vibra como una llama”.

1.- AFONIA:

Es la pérdida total de la voz, vale decir, la alteración máxima de la disfonía (llamada vulgarmente, “ronquera”) Es provocada por la incapacidad de las cuerdas vocales de entrar en vibración junto con la falta de control de los mecanismo respiratorios, de resonancia y de proyección. Los factores emocionales influyen en la voz y la persona se vuelve vulnerable a la afonía.

2.- ARTICULACIÓN:

Es lo que dá a las palabras claridad y nitidez, es la pronunciación clara y nivelada de vocales y consonantes, sílabas y palabras. Resaltar las cualidades de la voz adelantada es lo que dá al orador la fuerza, la pasión, la energía y la vida. La pronunciación tiene relación directa con los órganos móviles de la fonación (labios, lengua, maxilar inferior, velo del paladar) con la posición y los movimientos de estos órganos. Las vocales se emiten con la vibración de las cuerdas vocales y dan un sonido aún en el caso de que se las pronuncien solas. En cambio, las consonantes se perciben cuando se las pronuncian junto con las vocales y dan un sonido sin timbre. El sonido laríngeo amplificado y timbrado por los resonadores hace la diferencia en la cavidad bucal y los labios para conseguir el lenguaje articulado.

En el orden fisiológico es el último de los elementos formativos del lenguaje humano. La articulación puede considerarse como el punto medio entre la articulación que la sirve y la interpretación a quien sirve.

3.- ASTENIA:

Agotamiento del músculo vocal, cuerda excesivamente relajadas (hipotonía) y sin la posibilidad de contraerse normalmente.

4.- CUERPO/VOZ:

Es muy probable que el primer lenguaje humano consistiera sólo en gestos. Con el uso de las manos y el rostro, el hombre primitivo pudo expresar sentimientos e ideas y respuestas de sus semejantes. Los músculos del mecanismo del habla ajustaban los sonidos correspondientes. Entonces, el sonido articulado fué subproducto del esfuerzo del trabajo y así la calidad de la gesticulación se concentró en los órganos móviles de la fonación: labios y lengua. Sus manos, entretanto, hacían y creaban cosas; así la gesticulación se hizo audible porque el oído también entró en juego. El comportamiento corporal quedó indisolublemente ligado al flujo del sonido primitivo del hombre. Así, lo verbal y corporal son dependientes el uno del otro. (Dr. J.Rae, “Polinesia Lenguaje”, 1862.

5.- DICCIÓN:

Es la cualidad suprema en el arte de la voz hablada a la que se alcanza con la articulación. El logro en el orden pedagógico y social se consigue con la articulación neta de las consonantes, la pronunciación exacta de las vocales y la distinción de cada sílaba y de cada letra. Alcanzada esta meta tenemos la elocución perfecta de cada palabra al oído del interlocutor y la nítida proyección de ella al auditorio. El hacer sonar las palabras importantes sin que se caigan los finales de frases es ya un arte. La dicción es expresiva, matizada y colorida. La

lectura en voz alta es claramente beneficiosa, pero, para ello hay que tener la voz bien trabajada y dominada. En principio la lectura debe ejecutarse “silabeada”, vale decir, aprovechar de hacer “gimnasia vocal con la lectura” con emisión y articulación correcta, con la boca más abierta y la lengua baja a la altura de los incisivos con ritmo lento sin apresuramiento alguno.

6.- DISFONIAS:

Es la pérdida parcial de la voz. Se produce por acumulación de tensión a nivel de los músculos cervicales, del cuello, de los hombros y los pectorales. Se requiere exploración médica, laringoscopia y asistencia fonoaudiológica. Por el hábito de fumar se producen lesiones y disfonías previas al cáncer.

7.- ELOCUCIÓN:

Talento para hablar o escribir, deleitar y persuadir. Fuerza expresiva, brio, vehemencia, locuacidad.

8.- EMOCIONES:

Si se toma en consideración la relación cuerpo-psiquis podemos concluir categóricamente que los estados corporales-emocionales son reflejados en la voz. Pero, el funcionamiento psicológico de las personas se expresan también en el cuerpo porque aquí quedan impresas en el tejido conectivo (el tejido que une todas las células). Frente al miedo se aprieta el abdomen, sube la adrenalina (hormona que acelera el ritmo cardíaco) aumenta la presión arterial, se dilatan los bronquios e influye en la digestión, los hombros suben y la respiración se acorta. Asimismo, con la depresión a la persona se le cie-

rra el pecho, los hombros se van hacia delante, se encorva la zona dorsal y la cabeza tiende a irse hacia delante también. Pero, si se modifica la postura y se propone alinear el cuerpo, cambia también y notoriamente la actitud psíquica y el estado anímico. Ahora, el control respiratorio empieza a producir un cambio considerable desde el volumen algo extraviado hasta recuperar la resonancia y la articulación. Así, la persona abatida recupera paulatinamente la voz, la seguridad en sí misma y la alegría de vivir.

9.- FATIGA VOCAL:

Ya está expresado en el área teórica de este trabajo que, como primera providencia y ante el primer síntoma de disfonía es preciso la asistencia de especialistas, otorrinolaringólogo y/o tratamiento con un fonoaudiólogo. Igualmente explicado –aunque la reiteración bien vale– es que la fatiga puede ser motivada por insuficiencia respiratoria debido a alguna obstrucción nasal. El problema respiratorio (toma de aire clavicular) es, sin embargo, la causa más frecuente que afecta el rendimiento vocal. Puede ocurrir que exista también un exceso de presión subglótica. Vale decir que, para aumentar el volumen se azote contra las cuerdas vocales una cantidad de aire exagerada que sólo causa tensión laríngea y consecuentemente, fatiga vocal. Es una manera lesiva de ensanchar artificialmente el sonido (voz de pecho, o golpe de glotis “poitrinage”) La laringe no resiste semejante exceso. Esto es evidencia de una mala emisión y ningún manejo técnico de la voz. Es aquí cuando la voz comienza a debilitarse, a perder potencia, amplitud, aparece la necesidad de toser, carraspear, tragar saliva, beber agua para lubricar la laringe. Es aquí también cuando la consulta al especialista no puede hacerse espe-

rar para que él determine si el problema es de origen orgánico o funcional. Lo que no puede discutirse es que las cualidades de la voz: intensidad, altura y timbre están alterando notoriamente la emisión sin olvidar que componentes psicológicos también producen alteración del sonido.

“La voz es un tesoro que hay que cuidar y la salud general es la salud vocal” asegura el prestigioso profesor francés George Canuyt (“La voz”. Hachette. Buenos Aires)

10.- INFLEXION:

Se le llama también la “inteligencia” de un texto y el arte del detalle. Se relación con la sintaxis (coordinación y unión de las palabras) y del fraseo (puntuar y graduar un discurso) en función de lo que propone la lectura de un texto en voz alta y/o de las incidencias del hablar en una conversación cotidiana. Es destacar la palabra precisa, acentuándola, subrayando la intención o el concepto, reforzando el sentido de un párrafo. Pero, acentuando, especialmente, la idea, el énfasis de la palabra, golpeándola. (“Le peusée moderne”, Georges Le Roy. Paris, 1967.)

11.- IMPOSTACIÓN:

Es la producción de la voz con abundante resonancia, sin esfuerzo y “colocada” cada vez más adelantada como si chocara contra la cara, vale decir, “en la máscara”. Leonardo da Vinci (1452 - 1519) logró concebir el arte y la ciencia como una entidad. Expresó: “Una voz está bien emitida cuando sus vibraciones golpean los huesos de la nariz”. Su observación es irrefutable. Es preciso, entonces, uniformar las vocales en intensidad y timbre pronunciándolas con la boca cerrada para

las cinco vocales igual como se abre para la “A”. Las consonantes se pronunciarán breve y suave: las vocales amplias y sonoras. En cuanto al sonido, este se escuchará en abierta comunicación con la garganta, la rinofaringe, la nariz y los senos paranasales. Esta es, en suma, la forma ideal, más completa y la última etapa a conseguir una voz impostada producto del manejo técnico.

12.- MAL USO DE LA VOZ:

Se produce cuando se habla (en una conversación trivial, frente al grito o susurro) sólo con el impulso aéreo que se tiene buscando inconscientemente el apoyo laríngeo (“de garganta” que es lo habitual en millones de personas) como compensación, sin uso de la resonancia de la que se carece. En esta situación la voz se escucha impersonal, a veces, enfermiza; aguda, sin proyección ni alcance. Es el preanuncio de problemas funcionales u orgánicos.

13.- MATIZ:

Es enriquecer y tornar expresivo lo hablado (o cantado) evitando así la monotonía y lo plano del discurso como ocurre, frecuentemente, en una conversación trivial, en una charla frente al público o una simple lectura de un texto. Aparece aquí la necesidad de recurrir a la entonación o matiz que es, finalmente, contraste tonal. Si se define el contenido formal del discurso (“lo que se dice”) y el objetivo o propósito (“quien lo dice”) llegaremos al resultado (“cómo se dice”) de la manera más natural y entretenida. El matiz o cambio tonal, el acento de la voz o inflexión se expresa de acuerdo al sentido de lo que se dice, la emoción que subyace tiñe la palabra otorgándole riqueza y musicalidad. Reflejando ricas

variantes y contrastes que corresponden a estados de ánimo, emociones, temperamentos y personalidades distintos, hablar se vuelve un arte, atrapante, envolvente y facilita en grado sumo la comunicación.

Ejercicio ilustrativo: Con la palabra “Siéntese” busca al menos cinco variantes de cómo decirla: feliz, suplicante, imperativa, desolada, gritada, dulce, etc. Contrastando, trata de describir expresivamente a objetivos con la carga emotiva consiguiente: feo, hermoso, aceptable, asqueroso.

14.-MÉTODO SCHULTZ:

Es un sistema de entrenamiento autógeno (ejercitarse por si mismo). Para la relajación muscular “la actitud incondicional del paciente y su concentración producirá un cambio en todo el organismo de origen interno”. Los ejercicios son dirigidos a seis distintas zonas corporales (músculatura, vasos sanguíneos, respiración, corazón, órganos abdominales y cabeza) luego de varias semanas de síntesis seriada de estos ejercicios producirán beneficios. El objetivo a conseguir es la tranquilidad de la respiración y consiguientemente, la relajación. Se insiste que al conocer la metodología original del Dr. Schultz y antes de aplicarla deberá existir asesoramiento y control fonaudiológico.

Mayor información, entrenamiento y posturas se encuentran en la obra “Reeducación de problemas de la voz” de Inés Bustos Sánchez. Colección educacional especial. Editorial Graficas Torroba, Madrid.

15.- NÓDULOS:

A menudo los golpes glóticos (gritos o emisiones muy forzadas) producen una contracción exagerada de las cuerdas vocales. La repetición frecuente y desmedida de este mal hábito crea “ronquera” y la aparición de nódulos o fonastenia que es, en definitiva, agotamiento de la cuerda vocal por abuso laríngeo prolongado. Sin embargo, los nódulos pueden desaparecer mediante un proceso reeducativo que toma varias sesiones terapéuticas a cargo de especialistas.

16.- MOTRICIDAD:

Células nerviosas que generan contracción muscular.

17.- PAUSAS:

Se dice que una pausa es más expresiva que cien palabras. Sólo hay que saber usarla, aplicarla, y hasta manipularla en función de un efecto, por ejemplo. Pero, el silencio debe ser significativo e interior y servir al avance de la acción en una lectura o conversación cualquiera. En las artes (música, prosa, poesía, teatro, danza) la sucesión y duración de los tonos y de las pausas, con determinados intervalos, crean el ritmo. Es sabido que la comunicación no puede darse sin pausas y que éstas se originan en la necesidad de respirar. El sólo silencio breve o detención crea expectación al interlocutor o al público, facilita la comprensión, causa temor, anticipación y hace más atractiva cualquiera intervención en voz alta. La atención se fija y descansa en las pausas.

(“Teoría del Teatro” de Rubén Sotoconil. Galas ediciones 2002.)

18.- RELAJACION DE E.JACQUES DALCROZE

Emile Jacques Dalcroze, músico y profesor del conservatorio de Ginebra (1892) fué un estudioso de las leyes de la expresión y del ritmo y propugna la liberación corporal a fines del siglo XIX. Es el creador de la rítmica que no es precisamente una técnica sino un estado espiritual y una disponibilidad muscular. Abarca una serie de ejercicios graduados de relajación corporal empleados en la reeducación de personas disfónicas jugando con las oposiciones y los contrastes. (Tensión/Relajación) Propone una brusca contracción de una zona del cuerpo sin contraer otro grupo muscular vecino o distante. La tensión produce concientización de su opuesto y la consiguiente relajación, vale decir, independencia muscular.

Consultas e información sobre el método Dalcroze: “Le rythmique et l’art moderne du mouvement” Ginebra, Mayo, 1962.

19.- RESPIRACIÓN:

Louis Jouvet (1868-1951) El gran actor francés hijo de un farmacéutico, (y farmacéutico él mismo aunque nunca ejerció) concedió importancia capital a la respiración. En sus inicios en el teatro, tartamudeaba notoriamente, situación que logró superar manejando su respiración. Jouvet recuerda las dificultades respiratorias que encontró en sus giras a Latinoamérica como le ocurrió en Quito, Ecuador (3000 mts. de altura) para decir los “alejandrinos” en una obra clásica. Un texto es, ante todo, respiración. “Por mi parte tuve – recuerda el astro gallo-una confirmación maravillosa de la importancia respiratoria de un texto cuando en un viaje a Marruecos, tuve el honor de ver las primeras copias del Corán de la era de la Hégira. Ante

mis preguntas sobre el significado de las manchas amarillas parecidas a girasoles que aparecían en la mitad de las páginas y a todo lo largo del manuscrito, el bibliotecario me explicó que las manchas grandes señalan los versículos y las pequeñas las respiraciones”. “Como usted sabe un texto no tiene el mismo significado ni la misma eficacia si no se lee como fué escrito”. Jouvet pretendió siempre reencontrar mediante la respiración el estado físico con que se ilumina un texto.

(“Prestiges et perspectives du theatre francais” Louis Jouvet, Gallimard, Paris, 1945.)

20.- RETÓRICA:

Es el arte que enseña las reglas del bien decir. La retórica comienza con Aristóteles (384-322 A.C).

21.- RITMO:

Es la combinación de diferente “tempo” (movimiento) y su medición no debe confundirse con “velocidad”, (logos, kronos) sino que vá en relación con la dinámica interior y psicológica del hablante. Ritmo es una unidad creciente que alcanza un gradual aceleramiento interno de la acción que contrasta netamente con ritmo normal o lento con que se habla. (“Almanaque teatral” – Rubén Sotoconil, 2002)

22.- TENSIÓN:

Para la realización de un movimiento llamado tono muscular es necesario saber que todos los músculos de nuestro cuerpo poseen un grado adecuado de tensión. Este puede variar en razón de excitaciones neuro-psíquicas y físicas. Pero, tensión es el aumento de tono muscular y de excitación nerviosa que

logra regularizarse con descanso. Sin embargo, hay casos en que la tensión no se libera, se instala y se generaliza al resto del organismo en personas nerviosas o permanentemente ansiosas. En el presente manual se ofrecen variados ejercicios de relajación que liberan grupos musculares del organismo a nivel laríngeo, del cuello y de los hombros que son las zonas de la fonación más sensibles.

23.- TIMBRE:

El llamado “timbre” vocal como ocurre con las huellas digitales que casi no se repiten de manera idéntica en millones de seres humanos es característico de la personalidad. El timbre depende:

a) del sonido producido por las cuerdas vocales.

b) de las cavidades de resonancia que lo modulan.

c) de la acción de los llamados “armónicos” o reforzativos del sonido basal que amplifican lateralmente la voz.

24.- TONICIDAD:

¿Qué es tonicidad adecuada? Es la fuerza justa con la que funciona la musculatura para realizar una actividad determinada. Por ejemplo, la fuerza justa a emplear, la energía mínima necesaria para tomar un lápiz y escribir. Pero, la fuerza muscular no significa que el cuerpo funcione siempre con la misma energía sino que se adapta constantemente y reacciona según las circunstancias y las emociones. ¿De qué manera la tonicidad influye en el funcionamiento de la laringe? En todos los músculos tenemos receptores del sistema nervioso periférico que informan instantáneamente sobre el estado de la musculatura.

El sistema nervioso central recibe esta información, la procesa y la laringe la recibe a través del nervio recurrente (este nervio va del cerebro hacia la garganta y estimula la cuerda vocal)

Ejercicio ilustrativo:

Tome una silla – no piense en cómo la cambia de lugar – sino para qué lo hace.

25.- ORATORIA:

Es el arte de la elocuencia (oratoria) y su fin es enseñar a hablar correctamente para convencer y persuadir.

26.- TONO:

Es el grado de elevación del sonido en una escala que vá del grave al agudo. Es también el número de vibraciones que corresponden al sonido que producen las cuerdas vocales al hablar: varía su tensión, grosor y longitud para los distintos tonos.

Toda voz normal tiene “extensión tonal” (masculina y femenina) y sólo el conocimiento, la práctica y el entrenamiento posibilitan ampliar esta extensión y su tesitura (amplitud). No es lo mismo el tono usado en una conversación familiar, en un coloquio amoroso, en una conferencia o la voz usada en el teatro. Al elevar el tono para hacerse oír (cuatro o cinco tonos hacia arriba) para un mayor volumen o caudal de voz hay que tener conciencia de lo que se hace o de lo que se debe hacer.

El oído es quien controla el tono vocal a partir del “tono basal” o habitual, cotidiano o social para tomarlo como base en los tonos que exigen las circunstancias en el uso de la voz.

Ejercicio ilustrativo:

1.- Diga en voz alta los meses del año o bien los días de la semana. Elija un tono que le sea cómodo, fijelo y comience con “Enero”; elévelo paulatinamente hasta “Diciembre”. Sin llegar necesariamente al grito. Las bondades de cada estación (verano, otoño, invierno, primavera) le darán el color, el contraste y el matiz que busca enriqueciendo sus contenidos al expresarlos de viva voz.

27.- USO CORRECTO DE LA VOZ:

- a) Toma de la cantidad precisa de aire, nunca en exceso (equilibrio respiratorio)
- b) Conseguir la indispensable relajación corporal.
- c) Empuje espiratorio utilizando la contracción abdominal sin forzamiento.
- d) No forzar la laringe (zona del cuello)
- e) Proyectar la voz al exterior (“adelantada” y “amplificada”)
- f) Articulación suave, clara y nivelada de vocales y consonantes (“articulando” las consonantes y “vocalizando” las vocales)

28.- VOZ:

El gran maestro ruso creador del mundialmente famoso Método (o sistema) llamado Constanstin Stanislavski no se interesó demasiado por los problemas de la voz y la dicción, pero, más tarde, con alumnos más jóvenes abordó de lleno el problema fonatorio e informó a éstos de sus propias experiencias en los comienzos de su carrera actoral.

Las pausas, el ritmo, la fonética, etc. destaca la voz colocada en la “máscara” facial y demás resonadores. “Un sonido apoyado contra los dientes o proyectado contra el hueso, el cráneo, adquiere potencia, timbre, color y amplificación de la voz. “La voz en la construcción de un personaje” C. Stanislavski. “Mi vida es el arte” Segunda edición 1950.

1.- Educación de los problemas de la voz de Inés Bustos S., Gráficas Torroba, Madrid.

2.- The use and training of the human voice de Arthur Lessac. Mayfield Publishing Company, California.

3.- La voz de Guy Cornut. Fondo de cultura económica.

4.- Teoría del teatro de Rubén Sotoconill. Gala ediciones, 2002, Santiago.

5.- Respiración y voz humana de Dr. Elier M. Gómez. Editorial “La voz”. Buenos Aires.

6.- El cuidado de la voz de Carmen Quiñones. Editorial “Escuela española” S.A. Madrid.

7.- La voz de George Canouyt. “Hachette”. Buenos Aires.

8.- El tao en la voz. Shung Tao Cheng

9.- Fonética práctica de Fontana Zahlmann. Proyección 1992. Montevideo, Uruguay.

10.- Respirar bien para vivir mejor de Indra Devi. Javier Vergara. Editorial Madrid. Buenos Aires.

11.- La voz de Ruiz Lugo/Monroy. Col. Escenología, 1993. México.

12.- El actor en el siglo XX de Odette Aslan. La voz.

13.- Bases orgánicas para la educación de la voz de A. María Muñoz y Christine Hoppe-Lammer. Escenología A.C. 1999. México.

14.- Mi vida en el arte de C.Stanislavski – 2º Edición, 1950.

15.- Tan lejos, tan cerca de Adolfo Marsillach. Memorias, 1998. Edición Tusquets.

Al finalizar este trabajo es necesario recordar lo acotado en la presentación del mismo, vale decir, mi deseo de contribuir a maximizar la comunicación, expresar con la mayor facilidad los contenidos en el discurso, o en la conversación cotidiana.

La práctica diaria, sostenida y disciplinada hace el resto hasta sorprenderte gratamente. Y no olvides que “en la repetición está el éxito”, dijo alguien. No te apresures. El trabajo vocal es de resultados lentos. No es competitivo, pero, sí de un final agradecido. Tu éxito no es sólo tu triunfo personal, sino que es su contribución a la educación y a la cultura de nuestro país.

TEATRO. LA VOZ HISTORIADA

TEATRO. LA VOZ PRACTICADA