



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE MÉXICO



FACULTAD DE HUMANIDADES

LICENCIATURA EN ARTES TEATRALES

ENSAYO

La práctica consciente de la técnica vocal según Kristin Linklater, Fidel Monroy y Cicely Berry: una reflexión en torno al método personal de voz para la escena.

Que para obtener el título de:
Licenciada en Artes Teatrales

Presenta:
Livia Nury Aussenac López

Asesora:
Mtra. en Hum. Blanca Lilia Hernández Reyes

Toluca, Estado de México, 2019.

INDICE

1. Expresión verbal, acercamiento a la Técnica Vocal en la formación académica de la Licenciatura en Artes Teatrales de la UAEMex.	9
a. Repetición automatizada y sobreesfuerzo: intuición para desarrollar los ejercicios de voz en clase.	10
b. La tensión psicofísica traducida en problemas del habla.	13
c. Aplicación de volumen en la voz como solución inmediata a la interpretación.....	19
d. La voz en la escena profesional.	30
2. La importancia de la Técnica Vocal para una expresión verbal eficiente en el ámbito profesional del actor.	34
a. El CEUVOZ como revelación, Diplomado La Sabiduría de la Voz y la Palabra Diciente.....	35
b. Voz y libertad: Autoconocimiento, observación y reflexión.....	41
c. El aparato fonoarticulador.	50
d. Juego, disposición y compromiso con el texto dramático: aspectos claves para la eficiente expresión verbal.....	57
e. Diferentes métodos, mismo camino: La libertad de la voz; reflexión y comparación de la metodología contemporánea de Kristin Linklater, Fidel Monroy y Cicely Berry.	62
3. Hacia la elaboración de un método personal de voz a partir de la práctica consciente de la técnica vocal.	109
a. “Pensamiento específico”, trabajo y dedicación: aprender aspectos de las distintas técnicas para incorporarlo en la práctica.	110
b. Observación, práctica y desarrollo de la consciencia psicofísica del actor: la conexión de la voz, cuerpo y mente.....	116
c. Mediación entre la técnica y la libertad de expresión.....	119
CONSIDERACIONES FINALES	130
FUENTES DE CONSULTA	134

INTRODUCCIÓN

¿Qué hacer con el teatro? Mi respuesta, si tengo que traducirla en palabras, es la siguiente: una isla flotante, una isla de libertad. Irrisoria, porque es un grano de arena en el torbellino de la historia y no cambia el mundo. Pero es sacra, porque nos cambia a nosotros.

Eugenio Barba

El arte es un medio para realizar distintos planteamientos y cuestionarlos, no hay respuestas definitivas, pero sí hay un espacio de libertad y reflexión donde el ser, a voluntad, conecta con su profunda sensibilidad para regresar a su estado natural y enfrentarse a su propia humanidad. Tal conexión es posible gracias al uso de sus herramientas: mente, voz y cuerpo, las cuales (en el caso del teatro) a través del juego escénico y el placer que esto desencadena, dan pie al desarrollo de la expresión creativa.

Desafortunadamente, el pleno funcionamiento de estas herramientas se ve mermado por los bloqueos y tensiones innecesarias adquiridas en la vida cotidiana; que surgen desde la niñez hasta la vida adulta, los cuales terminan arraigándose en hábitos que no solo son difíciles de eliminar sino que se debe hacer consciencia de ellos para trabajarlos antes de que repercutan en la salud del actor.

La voz como tal, es un aspecto íntimo que conecta con la historia de vida de cada persona, porque nos devela cuestiones sobre su entorno, habilidad física en el habla y capacidad auditiva, situaciones que indudablemente delimitan la calidad de comunicación en el individuo. Por esta razón, el entrenamiento vocal debe estar encaminado al uso de la técnica al servicio de la palabra, además de ser direccionado hacia la preparación, desarrollo y libertad de la voz por medio de ejercicios, rutinas o progresiones que propicien la conexión entre mente y cuerpo con ayuda de la imaginación sensorial.

Debido a estas razones y desde la perspectiva de reconocimiento de la voz propia, se necesita de un entrenamiento consciente y constante. Por tal razón, se llevó a cabo la realización del presente ensayo titulado: *La práctica consciente de la Técnica Vocal según Kristin Linklater, Fidel Monroy y Cicely Berry: una reflexión en torno al método personal de voz para la escena. La idea principal de este ensayo surge a partir de la experiencia en la XIX Promoción del Diplomado La Sabiduría de la Voz y la Palabra Diciente en el Centro de Estudios para el Uso de la Voz (CEUVOZ), Ciudad de México, donde se manejaron las metodologías, anteriormente mencionadas, que confrontaron y modificaron por completo mi práctica actoral.*

Por lo tanto, la estructura de este proyecto está conformada por tres partes:

1. Expresión verbal, acercamiento a la Técnica Vocal en la formación académica de la Licenciatura en Artes Teatrales de la UAEMex.
2. La importancia de la Técnica Vocal para una expresión verbal eficiente en el ámbito profesional del actor.
3. Hacia la elaboración de un método personal de voz a partir de la práctica consciente de la técnica vocal.

Cada apartado está sustentado con la revisión de fuentes de consulta y bibliografía de autores que han realizado diversos estudios con base en la técnica vocal como Jerzy Grotowski, Cristian Caballero, Inés Bustos Sáenz, Juan Borragán, además de fuentes electrónicas relacionadas con el mismo tema.

La primera parte establece como punto de partida mi formación actoral que va desde la Licenciatura en Artes Teatrales de la UAEM (retomando aspectos de las clases de técnica vocal y expresión verbal) hasta mi experiencia en la práctica

profesional donde se manifiesta la falta de consciencia en el calentamiento que desencadena en el arraigo de hábitos dañinos para la emisión vocal.

La segunda parte incluye los aprendizajes adquiridos en la estancia en el diplomado de CEUVOZ donde comprendí la importancia del juego en el calentamiento vocal a favor de la libertad de la voz en la expresión verbal. Además se incluye el conocimiento teórico-práctico de la constitución del aparato fonador para la comprensión de los procesos del habla aplicados de manera consciente en la práctica y entrenamiento actoral. La implementación de dicho aprendizaje requiere asimilar que el actor es “el guardián de la palabra”, por lo tanto se responsabiliza y compromete con lo dicho. Se realizó la recopilación de observaciones con base en la experiencia en la práctica de los métodos Linklater, Sistematización Monroy y Berry, evidenciando sus aspectos en común y diferenciando los postulados específicos de cada proposición.

Finalmente, en la tercera parte se plasma mi experiencia en la elaboración de un método personal de voz para la escena a partir del aprendizaje de los distintos métodos, asimilando, sintetizando e incorporando experiencias y conocimientos a un calentamiento vocal de acuerdo a las necesidades actorales del momento. Todo esto a partir del desarrollo de una consciencia psicofísica que aboga por la conexión entre voz, cuerpo y mente al asimilar la técnica vocal como segunda naturaleza traducida en el desempeño libre en escena.

En las consideraciones finales planteo algunos cuestionamientos en la formación actoral durante la licenciatura sugiriendo la permanencia y asistencia del docente de voz durante el proceso de montaje de cada taller de puesta en escena además de la inclusión de talleres extracurriculares sobre técnica vocal o la certificación del mismo profesorado en dichos métodos.

Invito a los alumnos y actores profesionales a prestarle atención a su propia voz realizando una práctica consciente y constante que indudablemente enriquecerá

su trabajo en escena al profundizar en el significado de la palabra y sus diferentes matices.

**1. Expresión verbal, acercamiento a la Técnica
Vocal en la formación académica de la
Licenciatura en Artes Teatrales de la UAEMex.**

a. Repetición automatizada y sobresfuerzo: intuición para desarrollar los ejercicios de voz en clase.

Fue en un taller de preparatoria cuando tuve el primer acercamiento al teatro y encontré más que un espacio de expresión, hallé la posibilidad de pensar lo impensable y decir lo indecible para depositarlo en palabras que, a primera vista, resultaban ajenas a mí, pero manifestaban el sentir y pensar de aquellos primeros universos, mentes y personajes que exploré y que encarné. De esta manera descubrí que hay una estrecha conexión natural entre las pasiones humanas, me identifiqué con las propias y me sentí libre de ser o imaginar.

Ese primer taller me atrapó de tal manera que aún recuerdo la sensación amena del profesor al darnos la confianza para comprender al otro sin prejuicios con la total libertad, de reflejarnos en él y explorar esto a partir de nuestras propias herramientas: mente, voz y cuerpo. Al recordar este momento me lleva a pensar en las palabras de Peter Brook:

(...) en algunas partes del mundo la gente aun canta por el simple placer de cantar y baila por el simple placer de bailar, sin ningún entrenamiento físico ni vocal previos, y sus músculos y cuerdas vocales realizan, sin equivocarse, lo que se espera de ellos. ¿Son entonces realmente necesarios los ejercicios? ¿No sería suficiente confiar en la naturaleza y actuar por instinto? (Berry, 2015:9).

Esas dos horas después de clase se pasaban volando por que no pensaba en cómo hacer las cosas, simplemente estaba ahí con todos mis sentidos abiertos, lista para descubrir lo que no sabía de mí y que me develaba ese trozo de humanidad oculto.

Desde muy pequeña me gustó cantar y bailar, y así era como compartía tiempo con mi madre que, indirectamente y a manera de juego, sucedió el primer acercamiento con el teatro de una forma remota desde mi infancia.

Pero todos tenemos una historia similar a la de la “niña de la galleta de chocolate¹” en la que se nos reprimió ese impulso natural que desataban nuestras emociones más puras y orgánicas. Ese momento que causa incomodidad y mofa por parte de los demás hace que el deseo de expresar las emociones sea mermado. Así sucedió, pero en el taller de teatro me reencontré con la capacidad de llevar a cabo ese deseo tan grande de la niñez.

Continué en talleres en donde comencé a reconocer los principios de la técnica vocal y su uso en el calentamiento previo a escena; ejercicios de respiración en donde ubiqué, a nivel de sensación, el apoyo requerido para poder proyectar la voz por el espacio.

Esa sensación la guardé en el cuerpo: me sorprendió el sonido de mi voz que había permanecido oculto desde que aquel día de la niñez en el que encontré vergonzoso querer tener una banda de rock y ser cantante, ese momento en el que cantaba por el simple placer de cantar y bailaba por el simple placer de bailar sin ningún entrenamiento.

Cabe mencionar que el efecto de “megáfono” en mi voz, descubierto en los talleres, lo verifiqué en las primeras clases de Expresión verbal en la Licenciatura

¹“La niña de la galleta de chocolate” es una anécdota en el libro de Antonio Ocampo, *La libertad de la voz natural. El método Linklater*, (2013) en el que se muestra cómo los impulsos primarios son condicionados por el entorno desde que se nace hasta la vida adulta, culminando en el constreñimiento e inhibición de estos y su organicidad. “El cuerpo del recién nacido siente en lo más profundo de su pequeña panza un estímulo vital que llamaremos la Conmoción: una necesidad de sustento sin el cual la cesaría. (...) esta Conmoción física de hambre y el correspondiente cálido alivio se establecen todas las raíces de los sentimientos y emociones, desde la tristeza, la mira y el miedo hasta la felicidad, la alegría y el amor. (...) Unos dos o tres años más tarde, ese recién nacido ha adquirido varias palabras, muchas de ellas haciendo referencia a la comida, tema de sumo interés. La Conmoción sigue imperando. Una tarde cualquiera, esa criatura juega mientras Mamá (o Papá o Niñera) está en la cocina preparando la cena. Los olores en la cocina generan en la criatura una necesidad y un deseo de vida o muerte de una galleta de chocolate. La criatura corre y entra a la cocina expresando toda la fuerza de su Conmoción en su voz y su cuerpo en un alarido: “¡quiero galleta de chocolate! ¡Dame galleta de chocolate! ¡¡¡GALLETA DE CHOCOLATE!!!”

Es fácil imaginar que la Mamá (o Papá o Niñera) no responden positivamente a esta desbordada energía. Por lo general, la reacción es una variación de ¡Para ese terrible ruido! No te voy a dar una galleta de chocolate hasta que aprendas a pedirla calmadamente. Cuando pares de gritar y digas ‘por favor’ y ‘gracias’ con una voz tranquila, entonces veremos si te doy una galleta de chocolate”.”. (Ocampo, 2013: 28 -29)

en Artes Teatrales cuando ingresé en el año 2008. Me limité a utilizar lo que ya sabía acerca de mi voz; las clases en aquel entonces estaban rodeadas de un ambiente tenso por lo cual, sinceramente, prefería permanecer sin participar o preguntar, solamente observaba.

Pese a todo, inevitablemente surgió la necesidad de mejorar la calidad de la emisión vocal para poder ser escuchada y establecer una comunicación en escena, lo que provocó que hiciera a un lado ese aspecto desagradable porque de un modo u otro, comprendí que era necesario aprovechar las clases de voz. Cada materia dentro de la matrícula de la licenciatura estaba relacionada con la actuación y era necesario para mi formación.

A partir de este momento, descubrí que era un ser sensible con la capacidad de dar paso libre a la emotividad, pero también admito que jamás me interesé por averiguar más sobre las particularidades de mi voz hasta que comenzaron los problemas vocales a la hora de interpretar un texto dramático en escena.

En la clase de voz, cada ejercicio planteado en clase no era realizado a consciencia sino por medio de la imitación y había pocas correcciones. En realidad no sabía el porqué de su realización o qué aspectos de la voz estábamos viendo. Lo único que comprendía era: el calentamiento vocal es necesario para hablar mejor en escena y no lastimarse. Claro, son aspectos esenciales y evidentes, pero no sabía qué era lo que estaba ejercitando o porqué.

b. La tensión psicofísica traducida en problemas del habla.

El primer suceso que detonó una señal de alerta para detenerme a ver qué sucedía con mis herramientas actorales, fue una situación que se presentó ante una gran carga emotiva requerida en escena. Mi cuerpo alcanzó un nivel de tensión física que nunca había experimentado, al grado de que mis extremidades comenzaron a paralizarse, motivo por el cual tuve que salir de escena.

El profesor Jesús Angulo que, en aquel entonces era director del primer taller de puesta en escena, con tranquilidad me pidió que respirara mientras que los compañeros que se encontraba en camerinos masajearon las extremidades donde había tensión corporal, específicamente en las manos que se encontraban completamente cerradas.

Ahora sé lo que sucedió: me había hiperventilado debido al exceso de tensión, pero para ser sincera, no le di mayor importancia a lo sucedido. De alguna manera pensé que eran “gajes del oficio” mientras me familiarizaba con mis emociones y los efectos que tenían en mi cuerpo y simplemente, en las siguientes ocasiones que comenzaba a tener esa sensación de nueva cuenta, instintivamente mandaba la instrucción de cortar con esa emoción por un instante, para recuperarme.

De esta manera, se podría decir que intuitivamente estaba liberando la tensión innecesaria acumulada. El cuerpo es sabio y reacciona a lo que necesita al momento, pero ¿qué pasa cuando el exceso de tensión se convierte en un mal hábito y no se es consciente de ello?

Quise recordar ciertos momentos durante mi formación en los que me percaté que algo extra le sucedía a mi cuerpo. Ahora comprendo que me estaba ocupando en sentir y expresar el dolor de una madre que pierde a su hijo a causa de un pueblo aterrorizado por la peste (Primer taller de puesta en escena: *Estado de*

Sitio de Albert Camus, Adaptación y Dirección Jesús Angulo), pero siempre es importante tener presente que hasta para dar un alarido de dolor es necesario aplicar la técnica vocal, que no solo se hace presente en el uso de la voz, va más allá porque se involucra la totalidad del cuerpo y el funcionamiento de la respiración durante la exposición de las emociones. Ambas cuestiones están estrechamente conectadas tanto para el uso de los resonadores en la proyección en escena como para evitar dañar las cuerdas vocales al tensar o en este caso, para evitar el exceso de tensión psicofísica y evitar que esta situación merme por completo la interpretación.

Por lo tanto, el actor además de permitir y dar apertura a sus emociones, “abrir la llave” diría mi profesor Angulo, debe desarrollar una consciencia corporal y mental, un ojo interior que le ayude a identificar sus tensiones y así lograr el pleno funcionamiento de sus herramientas de trabajo a través de la constante auto observación. Es importante considerar lo anterior para aprender a manejar y dejar fluir la emotividad con organicidad. En conclusión para eso sirve la técnica en todos los aspectos.

Sin afán de asustar al aspirante a actor, creo que es importante que éste tenga conocimiento del procedimiento para regresar o cortar con la ficción cuando ésta haya terminado. Lo relevante que hay en eso es únicamente por salud y para que cuente con el pleno conocimiento de qué hacer en caso de emergencia. Se debe mantener esa doble naturaleza (consciencia) entre la técnica y el vivir el momento en escena.

El método infalible para llevarlo a cabo de manera física es la respiración, por ejemplo: soltar todo el aire por la boca, dibujando con los labios una circunferencia similar a la de un popote, haciendo uso de los músculos intercostales hasta tener la sensación de que no queda absolutamente nada de aire en los pulmones; repetir este procedimiento tres veces e inmediatamente masajear las extremidades del cuerpo.

Tal procedimiento lo aprendí en el CEUVOZ cuando una compañera que estaba pasando por fuertes problemas emocionales y de duelo, al comunicarnos el motivo de su partida del diplomado, cayó en crisis emocional con un llanto incontrolable, se estaba hiperventilando y por consecuencia, su cuerpo se colapsó, entonces la maestra Indira Pensado dirigió este ejercicio como pronta solución para lograr que regresara al momento presente.

La profesora Indira, también nos comentó que un simple desglose de columna hacia la vertical mientras imaginamos la reconstrucción de cada vertebra como si fuera un bloques de “lego”, implementando la entrada de aire y la salida total de este.

Esta es una manera práctica y eficiente de situarnos progresivamente en el aquí y en el ahora, y así, conseguir estar de vuelta. Ejercicios como éste nos permiten regresar al estado de origen y con su práctica constante podemos comprender que su función es convocar la danza continua entre la tensión y la relajación con ayuda de la respiración, imágenes sensoriales desarrolladas por medio del pensamiento específico, como menciona Antonio Ocampo en *La libertad de la voz natural. El Método Linklater*, pues “el pensamiento específico” es el pensamiento consciente que con la práctica constante nos ayuda a reconocer nuestros hábitos, y de esta manera, verificar cómo estamos y qué necesitamos en el momento anterior o posterior a la ficción.

Se habla mucho del calentamiento previo a función o clase, pero también es necesario realizarlo al término de esta; así como los atletas calientan antes y después de haber entrenado o competido. Este procedimiento se hace porque hay una necesidad de relajar los músculos para evitar dolor o contracturas, así también el actor debe hacerlo con su cuerpo y emociones que estuvieron al servicio de la ficción, pero que al termino de ella deben liberarse. Ocampo menciona un aspecto interesante relacionado con la relajación:

La mente consciente tiene una habilidad alarmante para evitar nuevas experiencias, ya sea confundiéndolas con experiencias conocidas y cómodas, o buscando el resultado final sin considerar el proceso mismo. Por ejemplo, si nota que la sensación de relajación profunda es similar a la sensación que experimenta antes de dormir, estará confundiendo la relajación con el sueño, evitando una nueva y maravillosa posibilidad: la relajación como fuente de energía. (Ocampo, 2013:37-38).

Y es verdad, muchas veces en la vida cotidiana, se confunde la relajación con el colapso, pero no nos percatamos que también en el colapso hay tensión y se podría decir que hay mayor cantidad de tensión acumulada de la que podemos imaginar.

El hábito de tomar una mala postura de encorvar la columna para obtener equívocamente un supuesto estado de relajación, hace que los músculos tónicos, encargados del soporte del cuerpo, se contraigan y se tensen, provocando que se empujen los músculos hacia el frente, y como consecuencia: las clavículas, el tórax y las costillas bajen creando una curva antinatural que limita el movimiento del diafragma y la respiración, lo cual afecta los niveles de energía y por tanto, de productividad.

La respiración involucra la entrada de oxígeno al cuerpo y el oxígeno nos proporciona energía, no hacerlo correctamente provoca diversos problemas:

No respirar correctamente puede alterar la química normal del cuerpo. El oxígeno en la sangre y los niveles de dióxido de carbono comienza a fluctuar con el estrés y los sistemas de ciertos órganos se ven afectados. Esto se manifiesta en pánico, la ansiedad y el estrés.

Respirar mal puede conducir al aumento en la frecuencia cardíaca, presión arterial, dolor muscular y la circulación sanguínea. Algunos de los síntomas asociados a la mala respiración son los dolores en las manos, los pies y los músculos, mareos, falta de aliento, hormigueo, dolor en el corazón y el temblor. La lista es interminable. (S/a (2013) Mala Postura ¿Cómo afecta a la respiración? Problemi di salute. <http://www.problemisalute.com/mala-postura-como-afecta-a-la-respiración/>)

No es necesario llegar a casos extremos, pero sí ser conscientes y modificar ideas y conceptos que tenemos a cerca de la relajación. Voy hacer un breve paréntesis, un ligero salto en el tiempo para complementar este aspecto de la idea de

relajación que más adelante desarrollaré, pero creo que es importante mencionarlo en este momento y porque la naturaleza de este ensayo me lo permite.

A finales del 2017, en la Máster Class *¿Actuar en cine?*, con la maestra Luisa Huertas, actriz ganadora del Premio Ariel y también directora del CEUVOZ, en una actividad de la primera sesión, pidió que al sonido de la palmada tradujéramos en nuestro cuerpo, sin pensar demasiado, el concepto de relajación.

Comprendida la instrucción y al escuchar la palmada ocurrió lo siguiente: algunos se tiraron completamente en el suelo, otros tomaron la posición de flor de loto encorvando la columna hacia adelante provocando una curva antinatural al direccionar el sacro hacia adelante y hacia arriba, evitando que este mantuviera contacto con el suelo, necesario para la estabilidad, y otros más permanecimos de pie con diferentes variaciones, entre ellas dirigir la mirada en el techo ejerciendo tensión en las cervicales debido al peso de la cabeza etcétera.

Las observaciones que dio la maestra Luisa Huertas fue que la relajación no es abandono y tomó como ejemplo a los que estaban completamente acostados en el piso. Señaló que esa posición se le podía considerar como un tipo de relajación total la cual no sirve para la escena o frente a una cámara. El actor requiere de la relajación activa que es el equilibrio entre la tensión necesaria y la relajación de los músculos con ayuda de la respiración como fuente de energía.

Registrar estas sensaciones es importante, pues todo se trata de re-aprender a través de la auto observación y exploración para guardarlo en la memoria corporal. En cuanto a la técnica vocal, hay una tremenda necesidad de observar de manera objetiva las particularidades de la voz para reconocer qué es lo que impide su plenitud y libertad constriñendo la emoción.

Por lo tanto, los ejercicios que se implementen para trabajar la técnica vocal deben partir de la emoción y las sensaciones a través de la imaginación creativa para evitar recurrir a ejercicios automatizados, encasillados meramente en el aspecto técnico, donde se separa el sonido de la palabra y su contexto vital.

Todo queda más claro si se sabe el porqué y el para qué de cada rutina. A nivel científico y fisiológico ayuda el conocimiento de la anatomía del aparato fonarticulador, pero es necesario no ser fiel a su constitución para la emisión vocal porque se evita pensar en las limitaciones anatómicamente exactas donde se señala específicamente en qué lugares se genera la voz. El olvidarlas un poco y optar por hacer uso de la imaginación, direccionando las vibraciones del sonido a la cavidad pélvica, al pecho, huesos, cráneo, por ejemplo, o utilizar todo el esqueleto como un gran resonador.

c. Aplicación de volumen en la voz como solución inmediata a la interpretación.

Retomando la estancia en la Licenciatura, quiero señalar que en ese momento de mi vida no era consciente de la totalidad de la voz, no la conocía y no tomaba para nada su historia de vida. Como resultado inmediato para sentir que estaba presente o simplemente para hacerla vibrar, me encasillaba en la emoción exacerbada y así lograr un resultado inmediato, eliminando las sutilezas que son las que le dan color a la interpretación.

Es cierto que el actor es un continuo observador y recolector de estímulos en la vida cotidiana, siempre está en busca de algo para la creación. También es cierto que como artistas nuestra vida no puede girar en torno a nuestro arte hasta convertirse en una obsesión, como diría la Maestra Indira Pensado: “No todo en la vida es teatro”, siempre es bueno darse un respiro, soltar y saber que somos personas que disfrutan de muchas otras cosas y está bien.

Con la mente despejada, cual lienzo en blanco disponible para ser objeto de una nueva creación, así el actor debe tener la apertura para crear a través del uso de la imaginación y no saturar a la mente con aspectos de uno u otro personaje al estar en varios proyectos; lo digo por experiencia propia, no se está al cien por ciento en ninguna parte. Sobre todo porque en este aspecto radica nuestra responsabilidad como creadores y no en la elaboración de un tipo de teatro al vapor sin sustancia.

En lo personal, cuando me encontraba en esta situación sucedían varias cosas: no tenía la seguridad del texto con una comprensión cabal y profunda, por lo tanto no había tren de pensamiento, los trazos y movimientos surgían de manera automatizada y sin sustento, y cual bola de nieve, comenzaban los problemas técnicos, de dicción en el habla y por más que trataba de profundizar o mejorar todas estas vertientes en el momento, el trabajo general iba desprolijo y de manera

aislada, sujeto a la inspiración de cada día sin ninguna base fuerte de donde partir. Y todo esto, evidentemente, se nota.

Regresando al tema de la consciencia física y la respiración, es de suma relevancia saber de la existencia de un músculo que conecta con el diafragma que está involucrado en la respiración, las emociones y el habla; me refiero al psoas o “músculo del alma” que es el mensajero primario del sistema nervioso central por lo tanto es el portavoz de las emociones debido a su conexión con el diafragma. Cada metodología usa la respiración como conductor de las emociones que responden a un estímulo determinado y a nuestra necesidad de comunicarnos.

Otro de los retos que surgieron en las distintas puestas en escena que formaron parte de los exámenes de verificación actoral, fue el hecho de hacer que un lenguaje o una manera de hablar totalmente diferente a mi contexto, época y cultura, no sonara artificial en el escenario.

A veces se da por hecho o se cree comprender la totalidad del significado de una palabra que a primera vista, resulta familiar o sencilla de entender desde el intelecto, pero a nivel sensorial o de su función sintáctica dentro del discurso no lo es. En un contexto diferente puede cambiar el significado de una palabra o incluso crear la falsa sensación de que estorba demasiada especificidad hasta el punto de que se cree redundar en lo dicho.

En la puesta en escena *El pájaro azul* de Maurice Maeterlink, principal exponente del teatro simbolista², bajo la dirección del maestro Jorge Arredondo, tuve la oportunidad de representar el personaje de *Tylita*, la Gata. Fue para mí un gran

² El simbolismo fue uno de los movimientos literarios más importantes a finales del siglo XIX cuyo origen fue en Francia y Bélgica. En un manifiesto literario publicado en 1886, Jean Moréas definió este nuevo estilo como “enemigo de la enseñanza, la declamación, la falsa sensibilidad y la descripción objetiva”. Para los simbolistas el mundo es un misterio por descifrar, y el poeta debe para ello trazar las correspondencias ocultas que unen los objetos sensibles, (...) Para 1880, el movimiento había traído toda una generación de jóvenes escritores cansados de los movimientos realistas. (S/a. Simbolismo, 29 junio del 2018. <https://es.wikipedia.org/wiki/Simbolismo>)

reto actoral: a nivel corporal para la creación de personaje, y de interpretación del discurso. Por eso y más, fue uno de los personajes que disfruté mucho durante mi formación académica como actriz.

La preparación para este personaje a nivel corporal fue de gran compromiso pues la intuición fue punto de partida para comenzar a trabajar, pero no hubo pleno conocimiento en la manera de abordarse. Una de las cuestiones fue que los diálogos no tuvieron adaptación y en el momento de la interpretación, a pesar del riguroso análisis de texto, algo no funcionaba lo cual se transformaba en inseguridad al emitirlos debido que no existía una conexión franca con las palabras utilizadas.

Ahora comprendo que todas las palabras que emplea el personaje para comunicarse con el otro o consigo mismo determinan naturalmente cierto tipo de ritmo en el habla y por lo tanto un cambio de idea que se traduce en un tren de pensamiento que no debe ser interrumpido con nada que no esté claro. Todo lo que dice el personaje transforma, tiene consecuencias en los demás y en el curso de la obra.

El sonido de cada palabra también es un determinante, contiene un poder oculto, una energía natural que se desborda al emitirlas. Es interesante lo que Alex Grijelmo dice sobre la palabra:

Son las palabras embriones de las ideas, el germen del pensamiento, la estructura de las razones, pero su contenido excede la definición oficial y simple de los diccionarios. En ellos se nos presentan exactas, milimétricas, científicas...Y en esas relaciones frías y alfabéticas no está el interior de cada palabra, sino solamente su pórtico. Nada podrá medir el espacio que ocupa cada palabra en su historia. (Grijelmo, 2000:13).

Cada palabra revela el pensamiento de generaciones tras generaciones y puede variar de manera ligera o abruptamente de acuerdo al contexto en que se exponga, por lo tanto la energía que se imprime en ellas es diferente, así lo menciona Grijelmo en su libro *La Seducción de las palabras*:

El espacio de las palabras no se puede vivir porque atesoran significados a menudo ocultos para el intelecto humano; sentidos que, sin embargo, quedan al alcance del conocimiento inconsciente.

Una palabra posee dos valores: el primero es personal del individuo, va ligado a su propia vida; el segundo se inserta en aquél pero alcanza a toda la colectividad. Y este segundo significado conquista un campo inmenso, donde caben muchas más sensaciones que aquéllas extraídas de su preciso enunciado académico. (Grijelmo, 2000:14).

Es evidente que el significado de una palabra puede variar según la persona, su contexto social, cultural, educativo, etcétera. A partir de este planteamiento podemos vislumbrar la complejidad del verdadero significado de cada palabra:

Se forma así un espacio de la palabra que atrae como un agujero negro todos los usos que se le hayan dado en la historia. Pero estos quedan ocultos por la raíz que conocemos, y se esconden en nuestro subconsciente. Desde ese lugar moverán los hilos del mensaje subliminal, para desarrollar de tal modo la seducción de las palabras. (Grijelmo, 2000:15).

Grijelmo concibe la definición de la palabra en el diccionario como una reducción a lo elemental pese a los múltiples significados que puedan tener a nivel sensorial y de imágenes evocadas. Finalmente, las palabras tienen éxito cuando son emitidas con sensibilidad y logran depositarse en la pantalla del pensamiento del espectador; este resultado surge a partir de los valores que el personaje le imprime a cada una de ellas con base en su experiencia e historia de vida. Esta cuestión también depende del tipo de teatro, no en todos los casos están a la disposición tantos antecedentes lo cual tampoco debe ser una limitante porque como se mencionó anteriormente, hay mucho más información incluida en cada palabra.

Y qué decir de la función gramatical y sintáctica, es otro universo sumamente extenso que invita al juego en la creación del personaje a partir del análisis de texto. Se podría decir que a nivel sensorial los verbos, adjetivos y algunos adverbios son grandes detonadores para la acción y dejan ver ciertas cualidades sensoriales que el discurso trata de despertar en el lector-espectador.

Con respecto a esta situación, puedo decir que en la primera lectura de *El Pájaro Azul*, quedé fascinada por la belleza del lenguaje y las imágenes que me transmitían, pero era muy distinto al momento de ejecutarlo en escena pues existe una gran diferencia entre pensar cómo hacerlo y pensar y hacerlo en escena además de cargarlo de significado.

Sucedió que quise insertar ciertas sensaciones en algunas partes del parlamento que daba como resultado la generalización de una sola emoción disminuyendo los matices en el texto y por lo tanto simplificándolo, olvidé la importancia de cada palabra, y en cierta medida, también al personaje y sus objetivos.

Esto provocó el cuestionamiento acerca de cómo sucede la conexión entre el pensamiento y la voz. Muchas de las ocasiones la voz y el pensamiento se encuentran totalmente desconectados porque en la vida cotidiana no siempre se muestra lo que se piensa, ya sea como medio de protección o estrategia para la convivencia que surge a partir de la autocensura.

Es importante identificar que, el primer paso dentro del mecanismo del habla es la necesidad y el deseo de comunicarse, a partir de esto se genera un impulso desde la corteza cerebral hasta el sistema nervioso que envía información y conecta con los órganos y músculos que forman parte de la estructura del habla.

“Deseo de comunicarse y deseo de expresar algo” así lo mencionaba la maestra Indira Pensado al definir el proceso del habla. Este deseo es el principio fundamental del habla para transmitir una idea o pensamiento que modificará al otro y su entorno, lo cual depende de la manera en que lo dice, cómo lo dice, para qué lo dice, a quién se lo dice.

De ahí la importancia de los textos clásicos pues emplean lenguaje poético que contiene una vasta vida interna con significados ocultos a primera vista, pero con el ejercicio de la profunda comprensión del texto (parte primordial de la técnica

vocal en el área de la expresión verbal) se pueden lograr grandes avances. Cicely Berry, en su metodología, hace hincapié en conocer las reglas de este tipo de teatro que ayuda a los actores para decidir cuándo romper con ellas o transformarlas a favor de la expresividad. En *La voz y el actor*, esto es lo que dice al respecto:

(...) el significado está siempre contenido en la estructura de los pensamientos, que coincide con la forma métrica y que gran parte de la energía del pensamiento se encuentra en las sílabas acentuadas. Esto significa que el actor debe ser consciente del sentido de la continuidad de la obra y que todo lo que dice, todo lo que pronuncia, modifica el instante en cuestión y provoca el siguiente pensamiento: por tanto, no debe permitir que este proceso activo de pensamiento decaiga. Y ¿cómo puedo lograrlo? Pues encontrando el origen de las imágenes, su lógica y su lugar en la naturaleza; descubriendo el equilibrio entre el argumento y la emoción; examinando la estructura de los discursos y los soliloquios.

De este modo, sintonizar con el lenguaje proporciona al actor cierta consciencia de la libertad, aunque ello no le debe hacer perder de vista su objetivo básico, que no es otro que el de decidir qué quiere hacer con el personaje. (Berry, 2015:13).

Conocer las reglas de la métrica en el caso de la literatura del Siglo de Oro Español, por ejemplo, es parte de la técnica vocal aplicada en las clases de Expresión Verbal y es indispensable conocer los tipos de verso, ya sea de arte menor o mayor, qué tipo de personajes solían decirlos, en qué casos se usa el encabalgamiento, qué son los versos compartidos, cuáles son los tipos de rima y sus composiciones, etcétera. Todo esto a nivel técnico, en escena pueden modificarse varias cosas.

En las clases de voz durante la Licenciatura se me había señalado que existía un ligero “seseo” al hablar, pero nunca supe las causas ni cómo solucionar esta forma de hablar o si también tenía que ver con mi fisiología.

Berry menciona que cuando un actor se queda sin aire es porque la estructura del pensamiento no se está explorando con eficacia y existe tensión mental y física que interrumpe el flujo natural de la respiración provocando apnea o en este caso el “seseo”, que no es más que la expulsión excesiva de aire que provoca ese

efecto al pronunciar la “s” y que por lo tanto, ocasiona que el volumen disminuya porque no queda suficiente aire para el resto de la frase.

La solución es la práctica consciente y constante de un conjunto de ejercicios de técnica vocal de relajación y respiración para regular la salida excesiva de aire al emitir un texto. Toma tiempo hacerlo, pero nunca es tarde para trabajar en ello antes de que se acentúen o se convierta en un vicio escénico que canse el oído del espectador o distraiga de la acción principal.

Retomando las cuestiones del habla, una manera de abordarlo con referencia a lo que menciona Berry, en conclusión y a grandes rasgos se traduce en pensamiento, progresión y escucha; estar presente, aquí y ahora. Creo que la base de esta cuestión es el trabajo previo acompañado de la técnica en todos los aspectos de la comunicación.

El arte del actor es un trabajo incansable que conlleva a una continua búsqueda donde en cada función devela un aspecto más de la vida del personaje. Es evidente que requiere una práctica consciente y constante en el entrenamiento actoral para evitar desvalorizar esta labor y reducirla al simple hecho de memorizar textos y pensar que pisar un escenario no implica ningún riesgo porque tu vida no depende de ello, que el escenario es “planito, planito” como dicen algunos, cuando definitivamente no es así. Se apuesta por exponer, cuestionar y vulnerar ese resto de humanidad que a menudo solemos ocultar en la vida cotidiana detrás de una máscara social.

Partiendo de este desconocimiento que surge a partir la represión de impulsos primarios, jamás reparé que el tener una concepción nula de la propia comicidad, representara algún reto en la actuación y hasta cierto punto fuera un miedo a vencer. Por alguna razón era mi caso y como ya lo había mencionado antes, me sentía tremendamente cómoda con la tragedia o cualquier discurso que hiciera

aflorar la emotividad hasta el llanto (aun que en otros géneros también se haga) pues sabía que se me facilitaba e inconscientemente no quería moverme de ahí.

De manera similar esto sucede con los hábitos arraigados. Es impresionante cómo este patrón de comportamiento se refleja en el hacer cotidiano o en otras actividades relacionadas a la actuación. En la clase del maestro Enrique Vargas, al explorar los principios del movimiento y la expresión corporal, pidió a varios alumnos que se apartaran de la seguridad que el suelo proporcionaba para ponerse en la vertical y experimentar con saltos para poner en riesgo la corporalidad. Hacía una comparación con el vientre materno y el suelo, lo cual es una metáfora acertada.

Es importante saber estas cuestiones y reconozco que disfruto mucho el trabajo de piso en la danza contemporánea pero también es bueno permitirse experimentar algo nuevo que provoque salir de la zona de confort y represente un reto, como esa adrenalina que se siente al dar un salto de tigre o un mortal o una suspensión fuera de eje en alguna acrobacia.

Con esta similitud, percibía que era riesgoso hacer comedia, sentía que no me salía o eso creía, me sabotaba al juzgarme por lo tanto no podía reconocer mis propios vicios de conducta y reírme de ellos. Tonatiuh Morales lo menciona *El Arte del clown y el del payaso* donde dice que hay dos maneras de enfrentar un problema, ya sea resolviéndolo de manera trágica por medio del terror o cómica exagerando los vicios y defectos.

La llegada de Francisco Silva para dirigir el tercer y último taller de puesta en escena con *La misteriosa muerte de la Madrina Varila*, creación colectiva, fue un concepto totalmente diferente a lo que estábamos acostumbrados, algunos se movieron como peces en el agua y a otros les resultó una gran revelación.

“Vas a hacer el personaje de una posesa y necesito que prepares un ejercicio” me dijo Paquito, como le decimos de cariño, “¿Puede dar miedo?”, pregunté y él contestó rotundamente: “No, tiene que dar mucha risa”. Le confesé que eso no me salía y él solo me dijo: “Inténtalo”. Me puse de mil colores, realmente estaba muy preocupada porque en esa etapa no tenía idea de cómo hacerlo, pero algo que agradezco de mis padres es que me inculcaron nunca darme por vencida.

Al final de cuentas, resultó de la mejor manera a través del juego y de la imaginación además de lo más importante: relajarme y disfrutar. En cada una de las exploraciones encontré una variedad de oportunidades, pasé de ser una curandera cubana poseída por el señor Morton (protagonista de la propuesta original que se planteó al principio) a Auguria Portento, una mujer con alma de niña cuyo cuerpo era víctima de un huésped incómodo y demoniaco, el gran Chan Chan Chán, extremadamente sexual, que se manifestaba en momentos inapropiados.

En este proceso descubrí que tenía la facilidad para manipular el tono de mi voz para dar vida a otras voces totalmente diferentes a la mía y opuestas entre sí pues la voz de Auguria era dulce, aguda e infantil y la del demonio era grave, nasal y carrasposa.

El reto fue realizar estas voces sin lastimarme, además de mantenerlas durante toda la obra, este personaje era muy activo: corría, daba saltos, bailaba, se contorsionaba durante las posesiones, por lo que había muchos instantes en el que el tono muscular alcanzaba cierto grado de tensión debido a su corporalidad y dinámica de movimientos entrecortados y abruptos.

Este trabajo lo realicé de manera intuitiva, pues no tenía consciencia del poder de mis resonadores (pecho, boca, dientes, cabeza, nariz, senos paranasales) y en algunas ocasiones la voz de Auguria resultaba baja de volumen por la falta de aire. Todo esto se manifestó en gran medida en el monólogo que todos los

personajes tenían como parte de los trece finales alternativos con los que contaba la propuesta escénica. En ellos cada uno de los personajes confesaba ser el asesino de la madrina Varila, los motivos y la manera en que lo hizo.

Ahora reparo que era el mismo problema junto con algunas variantes, demasiada tensión ante el dinamismo y desborde de energía en la rutina de movimiento del personaje del parlamento final de su confesión. Me quedaba sin aire y me cansaba tremendamente cada vez que era mi turno de decir mi monólogo al final de la obra.

Silva me sugería que redujera los movimientos o su velocidad para evitar la falta de aire o que lo hiciera evidente, pero no quería acortar mi rutina pues funcionaba. Tomé en cuenta las notas y a mi intuición que nuevamente buscó la relajación en algunos momentos del monólogo al quitarle la prisa que le estaba imprimiendo, permitiéndome respirar (los tonos agudos requieren mayor cantidad de entrada de aire a los pulmones) y crear ciertos matices que le daban un tempo-ritmo diferente. De esta manera logré evitar que el volumen disminuyera debido a la temible ausencia de aire y evité usar el grito como último recurso para hacerme comprender.

También me sirvió de sobremanera ver el trabajo de mis compañeros y su evolución, en especial de Chisco Gala Avena que interpretaba a la panadera zoofílica Annie Mel Lover, cuyo nombre hacía un divertido juego de palabras en inglés que hacía referencia a sus placeres culposos. La voz de este personaje también se encontraba en el registro agudo por lo que Chisco se tomaba su tiempo para que ciertos *gags* “cayeran” y sobre todo disfrutaba con demasía su personaje lo cual se reflejaba en el gozo del público a través de sus risas.

Estos aspectos que observé, los apliqué en mi trabajo y me llevé la grata sorpresa de que funcionaban de verdad, que en realidad no había un misterio oculto en la comedia y esa sensación me remitía a cuando era niña que todo el tiempo estaba

cantando o emitiendo sonidos graciosos, es lo que me cuenta mi madre, o inventaba juegos para hacer reír a mi hermano con simples ocurrencias que dentro de esa aparente simplicidad, el absurdo que guardaban en ellas resultaba divertido. Así, rememorando, recordé que soy graciosa y disfruto serlo.

d. La voz en la escena profesional.

Egresé de la Licenciatura en el año 2013 y comencé los primeros trabajos profesionales con la Compañía Teatro Lunar, que forma parte del elenco artístico de la Compañía Universitaria de Teatro de la UAEMex y con Grupo de Teatro Insólito conformado por mis compañeros de generación.

También tuve la oportunidad de trabajar con otras agrupaciones como la Compañía O de Madera con la puesta en escena *Noche de Epifanía* de William Shakespeare, adaptación y Dirección José Cotero. Esta obra representó mi primer gran reto profesional, pues todos reconocemos que los textos shakesperianos son palabras mayores. Fue ahí cuando se hicieron evidentes los problemas de dicción.

El ritmo de la obra es trepidante y apasionado, característica evidente de este aclamado autor isabelino, lo cual no debe traducirse en prisa actoral dando por hecho la progresión de los eventos relevantes que transforman la trama. Considero que esa sensación de prisa, provocó que no pudiera saborear el halo de belleza que contiene la poética de las palabras de este tipo de textos.

En esta ocasión me encontré con el personaje de María, la dama de compañía de la Condesa Olivia. María formaba parte del bando de los cómicos, pues su vicio se hacía evidente al sostener una relación de concubinato con Don Tobías Belch, noble, vividor y fiestero primo de la Condesa. La dama de compañía soportaba y tapaba todas sus borracheras a los ojos de Malvoleo, el malhumorado y pretensioso mayordomo.

En un momento crucial de la obra, al querer dar la sensación de venganza en los diálogos de María, la lengua se me trababa y no sabía por qué sucedía esto durante esas escenas que contenían diálogos con muchas palabras con “s”.

Cotero me hizo la observación puntual de que estaba apretando demasiado la mandíbula al tratar de dar esta sensación. Ahora comprendo que esto sucedía porque no estaba permitiendo que el pensamiento fluyera para que transformara de manera orgánica mi decir, permitiendo escuchar las reacciones de mi cuerpo.

Por fortuna, durante este tiempo, la Compañía Universitaria de Teatro UAEM gestionó un taller con el director y actor de teatro, tv y cine español, Juan López Tagle de la Mesina Troupe, especialista en textos de Shakespeare. Recuerdo que él mencionaba que hay muchos diálogos en Shakespeare donde el personaje devela sus planes frente al público, lo hace su cómplice y confidente pues en la época isabelina la audiencia participaba activamente y reaccionaba con gritos a todo lo que el personaje decía. Por lo tanto, había un diálogo evidente, especialmente en los monólogos donde podían abuchearlo o apoyarlo.

Había un claro rompimiento con la cuarta pared; conocer ese dato me ayudó para crear una sensación de apertura y amplitud a nivel vocal además de querer ser escuchada por mi cómplice: el público para evitar la introspección de los diálogos.

En *La muerte y el poeta* (Primera temporada 2015 y Segunda temporada 2016) adaptación Oscar Ulises Cancino, sobre textos de Federico García Lorca y León Felipe, dirección Israel Ríos Compañía Teatro Lunar, se presentó el desafío de cantar y bailar la canción de *Las tres morillas de Jaén* sin que un aspecto mermara el otro; aunque estas disciplinas son muy comunes en el teatro, fue difícil porque el aire no alcanzaba para mantener la voz cantada audible y afinada.

En estos momentos surge el cuestionamiento de por qué sucede esto si el entrenamiento actoral contempla este tipo de desafíos. Sí, pero el entrenamiento como lo señala la misma palabra debe ser continuo y consciente para dominar cualquier tipo de uso de la voz. Para ello es necesario practicar el control de la respiración y tener ubicados los resonadores para potencializar su vibración y amplitud, sin recurrir a un sobreesfuerzo además de adquirir una postura, libre de

tensiones para dejar el costillar libre y permitir el apoyo de la voz a través de una columna de aire sólida y sustentada por el libre movimiento del diafragma.

En la puesta en escena disfruté la poética del texto, compuesto por dos grandes escritores españoles que involucraban en sus versos y prosa poética, el tema de las pasiones humanas, la naturaleza, el amor y la muerte. Por lo tanto, al no ser un lenguaje fácil de digerir, se requería de una gran carga emotiva y la invocación de imágenes sensoriales en cada una de las palabras para mantener al público atento de lo que sucedía en escena.

Fue un deleite interpretar a Mariana Pineda, mártir de la Guerra Civil Española, en el que Lorca deposita el valor del amor en contraposición del derecho censurado de la libertad en la dictadura franquista, por la riqueza del lenguaje y los símbolos en escena. La investigación del contexto histórico fue ardua por esta razón, el trabajo estaba sustentado y disfrutado.

En algunas ocasiones surgía demasiada tensión corporal, podía sentirse la molestia en la laringe, la energía se acumulaba en ciertas partes en vez de fluir en la totalidad del cuerpo a través de la respiración. Representaba un esfuerzo enorme, un gran desgaste emocional y corporal. Ahora noto que todo estaba en la respiración y en la manera de conducirla. El “colapsar” la respiración antes de tiempo se puede convertir en un vicio y un espejismo para alcanzar el estado emotivo. Esto sucede por la tensión, la respiración se percibe entrecortada por eso es importante tener consciencia de la relajación activa para llevar esa sensación a todo el cuerpo. La respiración natural y el pensamiento continuo en conjunto, sin forzar, ayuda a permanecer en el presente y estar receptivo de los estímulos de cada situación.

Con el paso del tiempo pude darme cuenta que cada puesta en escena dentro del ámbito profesional representaba para mí el reto de no repetir los recursos que ya

había usado en otras propuestas, siempre descubriendo y explotando cada posibilidad, pero faltaba prestarle atención a mi voz y su entrenamiento.

Practicar la auto observación en mi trabajo en escena dio pie a la reflexión para ser consciente de los aspectos que tenía que mejorar y buscar la manera de solucionarlos por medio de la intuición que, a la vez, resultaban en nuevas formas de creación que enriquecían el trabajo en escena de alguna manera, pero aún no había respuestas específicas para comenzar a trabajar a profundidad. Había un trabajo constante y un ímpetu por continuar desarrollando cada una de las habilidades en escena, pero no tenía claro que todas las herramientas están involucradas para obtener un resultado saludable y de calidad en escena.

2. La importancia de la Técnica Vocal para una expresión verbal eficiente en el ámbito profesional del actor.

a. El CEUVOZ como revelación, Diplomado La Sabiduría de la Voz y la Palabra Diciente.

La oportunidad de aplicar para la convocatoria del *XIX Diplomado de la Sabiduría de la Voz y la Palabra Diciente* llegó en un momento en que sentía que estaba estancada en mi vida profesional como actriz. Debido a una carga excesiva de estrés ocasionada por la participación en diversos montajes a la vez, decidí darme un respiro del teatro para prestarle atención a mi vida personal que estaba bastante descuidada. No estaba al cien por ciento en ningún lado.

Por esta razón y durante esta crisis creativa y de salud personal, mi compañera y amiga, Alondra Mina, me sugirió revisar la convocatoria del Centro de Estudios para el Uso de la Voz (CEUVOZ), pues consideraba que el ingreso a dicho diplomado podría proporcionarme valiosas herramientas para el entrenamiento actoral y también podría beneficiarme en la recuperación de mi salud.

Había escuchado sobre el CEUVOZ pero no sabía a ciencia cierta porqué, cómo y para qué se especializaban en el estudio de la voz y en qué aspecto me podía servir en la vida profesional. Revisé la convocatoria y me agradó el temario, dividido en 2 módulos de un diplomado regular con una duración de 6 meses, modalidad presencial, de medio tiempo, de lunes a sábado.

No me desagradaba la idea de volver al rigor de la escuela, era un ritmo de vida al que ya estaba acostumbrada porque desde que egresé he tenido la oportunidad de continuar actualizándome profesionalmente al cursar distintos diplomados de historia del arte y talleres de actuación, danza y manejo corporal en escena, pero nunca de voz.

“Sabiduría de la Voz y la Palabra Diciente” era el título, más las imágenes incluidas en la convocatoria del diplomado lo que llamó mi atención. En las imágenes se observaba a los alumnos disfrutando del habla y del movimiento de

sus cuerpos libres y relajados, en otras fotografías realizaban ciertas posiciones similares al yoga o simplemente yacían en el piso boca arriba, pero no lograba entender la conexión entre voz “libre” y cuerpo “relajado” (activamente), lo cual me causó mucha curiosidad y sentí la necesidad de estar ahí porque tenía la seguridad de que iba a resultar algo revelador.

Fue la primera vez que escuché sobre la Técnica Alexander, Método Linklater y Feldenkrais, Sistematización Monroy, Método Berry, Técnica Roy Hart, Biomecánica, entre otras. El sentido común me decía que todas eran técnicas de actuación, cuando en realidad no, pero sucede que todas están relacionadas directa o indirectamente con la voz y el cuerpo dirigido a la actuación desde diferentes postulados.

Un ejemplo de ello es la técnica vocal, pero ¿qué es técnica vocal? ¿Qué implica el uso adecuado de la técnica vocal? ¿Por qué y para qué el uso de la técnica vocal en la vida profesional del actor? ¿Qué diferencia hay entre técnica y método? El maestro Fidel Monroy hace referencia a esta cuestión:

(...), es indudable que nadie puede afirmar que existe **La Técnica**, así con mayúsculas, ni mucho menos que es un enfoque o escuela quien la posee: de hecho un análisis minucioso de diversas propuestas existentes en la actualidad, nos permite discernir que, respetando las aportaciones exclusivas que cada uno posee, existe una multiplicidad de nombres para denominar factores comunes, esto es, hay un número considerable de coincidencias en los entrenamientos o técnicas singulares, solo que se les llama de forma distinta, se le da mayor relevancia a alguno de los factores, o bien se estructura en una forma diferente. Esto no es de extrañar, los mecanismos de producción vocal, la constitución anatómica de la laringe, los volúmenes de aire movidos por los pulmones, etcétera, son factores constantes que acotan las formas de intervención en el proceso de transformar la voz en un medio de expresión humana.

Lo importante en el fondo, es el reconocimiento de cada una de las corrientes, de la necesidad del entrenamiento vocal, pues el conocimiento, exploración, mejora y potenciación del recurso vocal, entraña un proceso de aprendizaje o re-aprendizaje, según sea el caso de aquellos que desean llevar la voz a un plano diferente al de la voz cotidiana. (Monroy, 2011: 15-16).

Como bien menciona el maestro Fidel Monroy, los estudios sobre la voz para propiciar su desarrollo y óptimo funcionamiento son cada vez más amplios y a partir de este vasto panorama surge el desarrollo de diferentes propuestas o métodos sobre la técnica vocal que está sostenida sobre una base teórica que se ha desarrollado con el paso de los años por especialistas en la materia. Estos estudiosos han dedicado su vida y trabajo a desarrollar conocimientos elementales y prácticas saludables para potencializar una voz libre como recurso expresivo y de comunicación eficiente.

Como conocimiento general sabemos que emisor, receptor y mensaje son los elementos básicos que participan en el proceso de la comunicación, pero falta un elemento del que no se puede prescindir para que ésta sea eficiente: el silencio. Este elemento característico y que a veces pasa desapercibido en cuanto a jerarquía de importancia, fue la base del ejercicio de expresión verbal en el primer día de propedéutico del diplomado. El ejercicio fue dirigido por la maestra Luisa Huertas, directora del CEUVOZ.

“El silencio propicia la escucha, el silencio es el principio básico de todo trabajo vocal, y como contraparte, el silencio nos permite reconocer al sonido y darle luz”, es lo que mencionó la maestra Luisa Huertas después de que permanecimos por más de 5 minutos intentando establecer una especie de comunicación sin decir una sola palabra, una comunicación no verbal que únicamente por medio de miradas nos llevó a cesar todo tipo de sonido, distracciones, movimiento corporal y mental (fugas de energía, que también se traducen en tensión innecesaria), hasta quedar completamente en silencio.

Con ello se demostró cómo un ejercicio de expresión no verbal es totalmente básico y aun así, con su aparente sencillez, no fue fácil lograrlo, tomó bastante tiempo entender el objetivo porque con tanto ruido (corporal) no era posible escuchar (percibir). Sobre la práctica, este ejercicio resultó esencial para llevar a

cabo una expresión verbal eficiente, tanto para la vida como para la escena: escuchar al otro es lo que hace verdaderamente la diferencia.

“¿No toman nota?” preguntó la maestra para incitarnos a hacerlo y después agrego: “La importancia del registro escrito en el CEUVOZ es para evitar los esoterismos acerca de la voz, para poder expresar conceptos y mecanismos, y no caer en la vaguedad”. También hizo mención de la importancia de escribir a mano para poner en práctica la motricidad y la coordinación fina que es adquirida desde la infancia a base de juegos durante el crecimiento y que se ha ido perdiendo debido al uso constante de la tecnología que reemplaza la escritura manual con el uso de la pantalla táctil.

Esta pequeña síntesis de “esfuerzo”, tiene graves consecuencias: impide la sinapsis, actividad que es la encargada de propiciar la creación de redes neuronales en el aprendizaje además del desarrollo del reflejo condicionado que solo sucede cuando la persona se apropia de lo aprendido.

Por lo tanto, con el uso constante de la tecnología ya no existe proceso mental y este aspecto es crítico, todo lo que hacemos en la vida está regido por la mente, por el órgano principal que es el cerebro. Actualmente, como consecuencia, todo esto desencadena en un problema grave de desconocimiento espacial y torpeza corporal por falta de entrenamiento en este caso en el arte del actor y en la vida cotidiana debido a la omisión del juego en los niños de temprana edad.

La maestra hizo mención de lo que sucede cuando estamos aprendiendo a escribir, se inculcaba la práctica de la letra manuscrita porque a diferencia de la letra de molde, esta propicia la fluidez del pensamiento a través de la escritura o trazo continuo generando mayor actividad mental.

Con todo esto llegamos a una conclusión que en palabras de la maestra Luisa resultó de esta forma: “La *coordinación fina* nos permite desarrollar una consciencia “fina” que es necesaria para los actores”.

Se señaló que la expresión verbal a través de la palabra es un aspecto fundamental a desarrollar en el entrenamiento durante diplomado. A través de la práctica de la consciencia “fina,” se puede obtener consciencia mental y física de lo que estamos haciendo en escena.

Es importante considerar que toda acción revela, y es más notorio en el escenario por eso es importante adquirir y ejercitar este tipo de consciencia para ubicarnos en el aquí y en el ahora. Pero esto requiere considerar algo: si no se escucha no se puede aprender. Hablar en el escenario es consecuencia de la escucha, por ello se necesita de una calidad real de la escucha para un buen trabajo de interlocución. No es la misma sensación percibida en escena que en la vida cotidiana, por lo tanto, el trabajo debe ser mayor y a detalle.

En la vida y en el arte todo tiene un carácter dialéctico, también la técnica vocal al aplicarse de manera adecuada. Siempre estamos en constante diálogo; hasta para un monólogo es necesario escucharnos a nosotros mismos para saber direccionar el pensamiento.

El proceso de pensamiento ocurre de esta manera: al escuchar se genera una imagen que desencadena una sensación para finalmente causar una emoción. La tarea fundamental del actor es pensar, tener el objetivo presente para realizar una acción propiciada, en principio, por un pensamiento origen.

Cuando esto no ocurre es por falta de concentración y contaminación del entrenamiento, es cuando no se ha hecho de la técnica un reflejo condicionado o una segunda naturaleza; entonces ocurre la incapacidad de estar presentes mental, física y emocionalmente.

La maestra Luisa Huertas concluyó la sesión con la siguiente frase “La esclavitud a la técnica es el camino hacia la libertad creadora” frase adjudicada al maestro, director y actor Luis de Tavira. La técnica tiene como objetivo potencializar las herramientas del actor hasta su máxima expresividad a partir de las características personales de cada persona. Al dominar la técnica y convertirla en un reflejo condicionado para escena, le proporcionará al actor la libertad de pensamiento y de acción necesaria conducirse por él con libertad, y reitero, es imprescindible resaltar que esto es generado en un principio por la escucha.

b. Voz y libertad: Autoconocimiento, observación y reflexión.

“La conexión de la técnica vocal con el uso de la palabra expone pensamientos y sentimientos a través de la verbalidad y del juego con el texto”, mencionó Llever Aíza, maestro certificado en el Método Linklater que, en la semana de prueba durante la sesión de Expresión Verbal, nos introdujo al método por medio del juego, como el que inició este viaje.

Como se ha mencionado, no debería costar tanto trabajo entregarse a este tipo de dinámicas, pero la cantidad de bloqueos acumulados a lo largo de la vida impide hacerlo de manera natural. Todo esto influye en nuestro actuar, tanto en la percepción de la espacialidad, coordinación motora, concentración, manejo de exceso de tensión, entre otras cuestiones, manifestaciones que reflejan claramente nuestro estado mental, emocional y físico.

Algo que registré y me pareció de suma importancia, además de ser una de las consignas del método Linklater, fue la siguiente indicación por parte del maestro Llever: caminar con los labios separados y mantener contacto visual con nuestros compañeros mientras deambulábamos por el espacio.

Habíamos probado hacer todo lo contrario, y al comparar ambas circunstancias por medio de las sensaciones pude entender el contraste entre tensión y relajación activa, apertura e introspección.

Noté que el estar presente cuesta demasiado trabajo debido a las tensiones que cargamos, pero es necesario ejercitar esta consciencia. Un principio para comenzar a hacerlo es simplemente identificar cuándo hay tensión para después hacer algo al respecto. El cuerpo cuenta con su propia sabiduría y cuando aprende algo nuevo, posteriormente lo hace parte de él, como una segunda naturaleza.

Otro aspecto a considerar para evitar la introspección es que el acto de la representación teatral tiene como origen la necesidad de comulgar, compartir algo en común, crear un vínculo entre iguales.

Por ello, una cuestión que considero importante para propiciar la libertad de la voz y una expresión verbal óptima para la escena y la vida misma, es el siguiente momento que compartimos en la introducción a la clase de Práctica Escénica con el maestro y Subdirector del CEUVOZ, Ignacio Flores de la Lama que mencionó lo siguiente sobre el trabajo del actor: "La condición de lo humano se trabaja desde luego con uno mismo; la crisis y el conflicto es la fuente de todo aprendizaje y crecimiento puesto que forma parte de la condición de la propia existencia humana".

Después se realizó un ejercicio que consistía en compartir un aspecto personal, pues al fin y al cabo en el teatro se trabaja con material humano. De igual manera, la función de esta dinámica fue evidenciar que no estamos solos, teníamos que mencionar el momento más difícil que hayamos vivido hasta ahora, decir quién era nuestra persona favorita y realizar una confesión o develar un secreto. Para nada fue algo fácil, aquellas últimas consignas nos involucraban y vulneraban a nivel emocional, pero era un paso necesario para comprender acerca de lo que se habló sobre el teatro como reflejo de la humanidad.

El maestro puso de ejemplo a las personas que viven en condiciones de calle, que por lo general es así porque no pudieron resolver alguna problemática y es entonces cuando ocurre este tipo de degradación. "Lo que importa es lo que se hace con el problema; estatismo es corrupción" mencionó de manera acertada, lo que no se mueve se corrompe, y esta situación está anclada comúnmente por dos movimientos psíquico anímicos: el miedo (relacionado el desconocimiento del futuro) y la culpa (relacionada con el pasado, además de ser un valor inmerso en la religión, que causa la disminución del ser y que de igual manera contiene carga de tipo moral).

En este momento todos los cabos sueltos comenzaron a unirse, todo lo que me había llevado hasta esta crisis creativa y de salud comenzó a tener un sentido certero y revelador. Ahora reflexiono y confieso que uno de mis principales miedos era el ser olvidada por el público, el no trascender a nivel profesional o no tener trabajo constante en el teatro que era lo que me gustaba y para lo que había estudiado, por lo cual me mantenía ocupada en no dejar de hacer, aunque esto ya no fuera un trabajo hecho a profundidad, con calidad o con sentido artístico. Entonces ¿qué era lo que yo quería decir como artista o trabajadora del arte?, como bien diría mi querido maestro Angulo.

Este aspecto, por extraño que parezca, al ser un cuestionamiento completamente inherente al artista, no me lo había preguntado de manera directa pues afortunadamente, de una u otra manera siempre me encontré con propuestas de trabajo que despertaban en mí algún interés o con montajes con los que congeniaba con el discurso a tratar o por el reto actoral que representaba, pero nunca había conectado con lo esencial. Fue entonces en ese momento en que me di cuenta de que estaba en la búsqueda de mi propia voz.

Para conectar con aquello, lo auténtico o lo esencial, es necesario quitar aquello que esté minando en el inconsciente porque a partir del reconocimiento de la propia naturaleza se puede empezar a crear un vínculo funcional con la técnica de manera más directa con ayuda de nuestros propios recursos.

Por otra parte, el artista revolucionario transforma paradigmas desde su disciplina artística, por lo tanto, es libre. Bajo ciertas circunstancias esto se puede alcanzar, ya sea con talento que, es la disposición natural para realizar algo o con el trabajo constante, pero en ambos casos se requiere de una autoexploración permanente que acompañada de la técnica se puede apostar por obtener mayor calidad, expresividad y libertad en escena.

Cuando llegó el turno del profesor José Galván, maestro encargado de la asignatura de Coro (Compositor y cantante en el Exitoso Grupo Mexicano *Voz en Punto*), no sabía si iba a ser capaz de cantar, me emocionaba de sobremanera porque siempre me ha gustado, pero como es común en muchas personas, era aterrador cuando aparecían las notas agudas, por lo tanto no las alcanzaba.

Sabía que el desempeño de mi canto dentro del coro funcionaba porque con ayuda de la escucha podía lograr ser parte de la armonía en general, pero en la participación individual me sentía desprotegida, los nervios provocaban tensión y la voz desafinaba.

Aunque después de egresada había tomado clases de canto particulares, en aquellas sesiones jamás me había sentido en confianza y sentía que mi voz se constreñía y no sonaba en su totalidad. Solo en pocas ocasiones lograba notables avances que, después no sabía qué había hecho para obtener esos resultados inmediatos y cómo es que podía hacer para que ocurrieran de nuevo. No entendía el procedimiento y sus componentes, no sabía cuál era la técnica para cantar libremente, me sentía perdida en ese aspecto que tanto me inquietaba desde que era niña.

Ese día, antes que nada, el maestro Galván empezó la sesión con una plática sobre el sentido de estar en un coro: compartir nuestra voz. Hizo mención del tema de las dimensiones del ser:

- intelectual o mental: lo que es posible calcular
- emocional: relacionado con las vivencias
- expresión: la manera en que nos comunicamos
- espiritual: las creencias.

Es curioso que a partir de estas dimensiones en las que estamos formados le puedan dar sentido a ciertas acciones como el espirar donde se asocia a la

liberación del soplo de la existencia y en caso contrario al inspirar, que viene del latín *ins* que significa adentro y *expirar*, espíritu, lo cual denota que de esta manera, por medio de la respiración, se logra una conexión natural con nosotros mismos.

Recalcó que en el canto no es solamente el uso adecuado de las cuerdas vocales sino también de la respiración, relajación y emoción, esto último con la suma del uso del cálculo mental para lograr afinar la voz al cantar. Por ello, como ya especificó anteriormente, no hay que separar la técnica del discurso personal.

Inmediatamente, después de la enriquecedora plática introductoria, comenzamos a cantar. La destreza con que nos dirigió hacia el canto coral fue tal, que no nos dimos cuenta de cómo el profesor pudo guiar fácilmente a una serie de individuos con diferentes nociones sobre la música y el canto, por lo que en ese momento cada quien utilizó a favor lo que tenía y conocía, sin preocuparse de sus carencias porque estábamos jugando y por lo tanto, disfrutando. Quedé fascinada con la clase y la actitud entusiasta de nuestro querido profesor que le daba un plus de juego y originalidad a la materia de Coro.

Con la maestra Judith Inda en la clase de Expresión Corporal ocurrió de manera distinta, pues sucedió la interacción grupal gracias a una lluvia de ideas en la que todos participamos para hablar acerca de las nociones que teníamos sobre la conexión entre voz y cuerpo, para después relacionar este tema con la Técnica Alexander

Dialogamos sobre la noción de economía de movimiento que tiene que ver directamente con la cuestión muscular y su eutonía (equilibrio en el tono muscular) que se lleva a cabo en principio por la danza continua entre tensión y distensión de los músculos.

A partir de esta relación o intercambio de fuerzas que sucede de forma natural que debería mantenerse así porque el cuerpo está diseñado para sostenerse no para cargarse. Idealmente esto sucedería cuando hay un equilibrio en el intercambio de estas fuerzas contrarias, pero que suceden al mismo tiempo.

“El equilibrio es la distribución de peso que se modifica con el movimiento”, aclaró la maestra Judith, después de que intentamos definirlo. Un ejemplo de este concepto está especificado en la Técnica Alexander, donde el mismo Alexander, tras una larga investigación de su instrumento vocal y corporal, a partir de su inquietud por darle solución a su afonía constante en escena, lo llevó a realizar una rigurosa auto-observación frente al espejo mientras recitaba los textos que no podía decir mientras actuaba para lograr descubrir qué era lo que lo llevaba a ese estado.

Lo que observó fue una serie de tensiones: empujaba la cabeza hacia tras, restándole libertad a la laringe, y empujaba el pecho hacia adelante. Todo esto acortaba la distancia natural del cuerpo. A este resultado de continuas observaciones, a partir de la investigación que realizó sobre él mismo, lo denominó *Control Primario* que es la relación entre cuello cabeza y espalda.

Por lo tanto en esta técnica no se trabaja posturas correctas sino direcciones óptimas del cuerpo para su adecuado funcionamiento. Esta simple cuestión nos mantiene en el presente de manera receptiva.

La condición corporal y mental influye en la utilización del cuerpo y voz. Se puede modificar el movimiento para que su flujo sea continuo y sin tensiones innecesarias. Para ello, es importante identificar estos aspectos:

- La constante en las direcciones: el peso de cada uno de los miembros del cuerpo se dirige naturalmente hacia abajo, debido a la fuerza de gravedad.

- Reconocimiento del hábito en cualquier actividad o movimiento sin enjuiciarlo.
- Inhibición del estímulo para reconocer qué está sucediendo cuando este se genera (Detener, pausar, retardar o no realizar ese movimiento como respuesta inmediata).
- Como ya lo había mencionado, el control primario que nos lleva a identificar la relación entre cuello, cabeza y espalda.
- Dirección, cómo direcciono el control primario para darle libertad a todas mis extremidades.
- No buscar un fin sino poner atención a los medios para llegar a este. Modificar la premisa para evitar la repetición y potencializar lo que ya se tiene de forma natural.

Estos son aspectos esenciales sobre la Técnica Alexander (Frederick Matthias Alexander, actor que se encargó de investigar sus problemas de voz a fondo por medio de la autoobservación y desarrollo una manera personal de trabajarlo por medio del control primario) y la maestra Judith Inda hizo un resumen de ellos, propiciando el diálogo para llegar a estas conclusiones.

Señaló que con el paso del tiempo, el hábito se vuelve la norma y la norma se vuelve habitual, por lo tanto natural. Defendemos nuestros hábitos porque buscamos la “comodidad” cuando en realidad puede no serlo en absoluto.

Por ejemplo, el colapso, una falsa idea de relajación que hace exactamente lo que ya se mencionó en el apartado anterior: acortar la distancia natural del cuerpo y crear tensiones innecesarias en lo que se denomina el control primario del cuerpo, generando otras más en los miembros restantes al cargar todo el peso de estos miembros principales encargados de direccionar el cuerpo.

Es como si al timón de un barco lo dirigiéramos hacia un destino paradisiaco, pero la embarcación se encontrara anclada a una isla con solo lo elemental para sobrevivir. Aunque quisiéramos, para nada iría hacia el destino que tenemos pensado dirigirnos por más que lo forcemos, primero sería necesario darse cuenta de lo que está pasando y tomarse el tiempo para resolverlo. De esta manera, también se pueden reconocer los patrones del estrés, transformados en hábitos, que limitan el funcionamiento de nuestra voz y cuerpo.

Concluimos que es importante enseñarnos a trabajar con nosotros mismos para replantear y resinificar nuestro accionar en una situación determinada; las lesiones suceden por querer hacer lo "correcto". Toda acción tiene un estímulo, por lo tanto no hay movimiento gratuito. El objetivo del uso de la técnica es lograr la precisión y con ello la naturalidad al accionar.

"Tú eres tu propio instrumento. El actor que no se mueve se estanca. Por eso, la técnica trae la atención hacia nosotros mismos", comentó la maestra Judith con gran fuerza y sentido en sus palabras. Con tan solo recordar su energía y la manera en el que lo dijo, se me eriza la piel pues esta última frase resonó en mí al percatarme de que tenía la necesidad de acudir a la técnica en mi quehacer, para trabajar a detalle desde lo general hasta lo particularmente sutil que es lo que da color a la interpretación.

Trabajar desde la conciencia corporal que indudablemente transforma la voz al utilizar las direcciones adecuadas para encontrar el equilibrio natural en el movimiento. Al asimilar la técnica, el actor comienza a crear su propio método de reeducación psicofísica. Es una manera de depurar todos los bloqueos que vamos acumulando por diferentes circunstancias que presenta la vida. Con una gran sonrisa, mientras escribo, rememoro e insisto que este diplomado llegó a mí en un momento oportuno porque era lo que necesitaba: atención a mis herramientas actorales y a la manera de conducirme en la vida.

Llevó tiempo entender y reconocer que era un manajo de tensiones mentales y físicas. Así mismo, el identificar estas tensiones como hábitos arraigados no fue nada fácil, es un viaje en el que continúo aprendiendo de mí, y de los otros, sin prejuicios.

Agradezco al equipo que conforma este proyecto que es el CEUVOZ y celebro su labor incansable, porque indudablemente está conformado por gente coherente y comprometida que está en continua búsqueda; gente apasionada que ama lo que hace y lo transmite con fervor a sus alumnos. Profesionales que respetan su espacio y tiempo con tal sacralidad de que cada clase tiene el valor de una función de teatro, por lo tanto si faltas estás fuera.

“El respeto rige el trabajo del CEUVOZ para permitir el intercambio de conocimiento. ¿Qué es lo que queremos para nosotros y nuestro lugar de origen? El respeto inicia con la responsabilidad.”, es algo que dejó claro la maestra Luisa Huertas y que llevo presente hasta el día de hoy, tanto para la vida como para el trabajo en escena.

c. El aparato fonoarticulador.

La voz es un privilegio y de allí que sea de vital importancia conocer cómo funciona y cuáles son los órganos involucrados en su desarrollo, pues la complejidad de su anatomía es sumamente fascinante. El tener conocimiento de la constitución del aparato fonoarticulador ayuda a clarificar la ubicación de cada una de sus partes y su funcionamiento en el proceso del habla.

El aparato fono articulador forma parte del lenguaje oral, que a su vez es parte de las estrategias de comunicación que utiliza el ser humano para interactuar con los demás para expresar sus necesidades o deseos por medio del habla. El aparato fonador es el conjunto de órganos y estructuras anatómicas que intervienen en la emisión del sonido y estos son: el tracto vocal, la laringe, el paladar, los labios, la lengua y la cavidad nasofaríngea.

La participación de estructuras anatómicas que sonoricen, es decir, agreguen sonido a la articulación (habla) del mensaje o idea (lenguaje) que se quiere comunicar. A esto se le llama **voz**. (Monroy, 2011: 235).

Durante la inspiración se forma la columna de aire cuyo paso sucede a través de la laringe y faringe, para que en la expiración el aire golpee las cuerdas vocales hasta hacerlas vibrar generando el sonido fundamental y la frecuencia de la voz.

El uso de los resonadores hace que el sonido resuene en las cavidades que compone el tracto vocal y nasal (nariz, senos paranasales, bajos y altos; faringe y laringe). Estas cavidades amplifican y absorben el sonido, y de acuerdo a las particularidades y anatomía de cada persona, delimita el timbre de voz que es un aspecto característico e irrepetible en cada individuo.

En la siguiente imagen se puede observar la distribución del tracto vocal y las partes que lo conforman:



Imagen 1 Tracto Vocal. (Dominguez, Adriana (2014). Cuando la voz es más que tu herramienta de trabajo Recuperado de <http://www.acegicuidadosdelavoz.ecaths.com/ver-trabajos-practicos/38033/-como-se-produce-la-voz-/>).

En cuanto a la articulación, las diferentes posiciones o movimientos de los órganos que conforman el tracto vocal darán origen a distintos sonidos como las vocales que se generan a través de una postura fija, y las diversas posiciones o articulación de la lengua, apertura de mandíbula y labios, y las consonantes que, a diferencia de las vocales, surgen con el paso del aire a través de espacios cerrados, duros y blandos como son dientes, lengua, paladar duro, paladar blando, y la apertura de estos articuladores de manera brusca o mixta.

Así pues, para expresar oralmente una idea, mensaje o concepto (lenguaje), se requiere de la participación de la articulación (habla) y del sonido (voz), todo esto bajo las órdenes del cerebro. (Monroy, 2011: 236).

De esta manera se observa que el aparato fonoarticulador está conformado por distintos sistemas: respiratorio, emisor, resonancial y articulador, que en su coordinación se encargan de realizar la fonación y articulación de sonidos y palabras:

El lenguaje es la organización de estas palabras mediante unas reglas de orden y de función. (Borragán, 1999: 24).

Las palabras se transforman en lenguaje para comunicar ideas, pensamientos y emociones, para poder hacerlo se necesita la entrada de aire a través del sistema respiratorio descrito en la siguiente imagen:

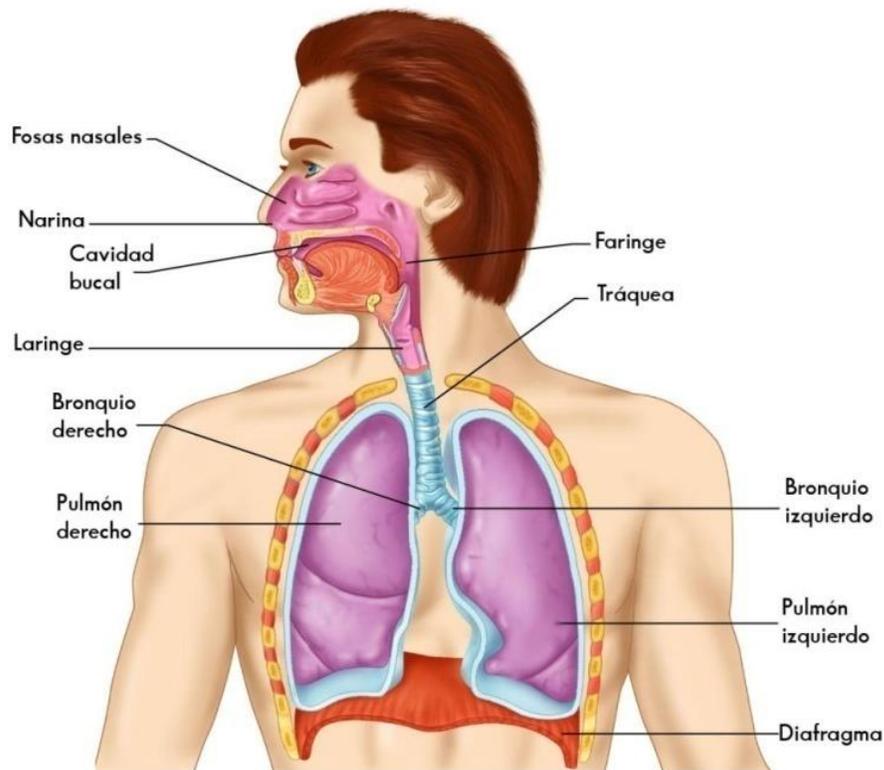


Ilustración 2 Sistema Respiratorio. (S/a. (2018) Ciencia, ¿Cómo funciona el sistema respiratorio? Recuperado de <http://comofuncionaque.com/comofunciona-el-sistema-respiratorio/>).

El sistema respiratorio es el encargado de regular la intensidad del aire que entra y sale del organismo. Está conformado por nariz, faringe, laringe, árbol traqueo-bronquial, pulmones, musculatura inspiratoria y espiratoria, tórax óseo y cartilaginoso, inervación e irrigación. Las fases de la respiración son dos: inspiración y espiración.

La función respiratoria inicia cuando el aire entra por la nariz (inspiración) y recorre la faringe, atraviesa la laringe, llega a la tráquea para ir penetrando poco a poco hasta el interior de los pulmones, avanza a los bronquiolos y finalmente a los alvéolos (en donde se lleva a cabo el intercambio de oxígeno por bióxido de carbono:

(...) varios músculos en el torso realizan un número extraordinario de movimientos coordinados: las costillas se abren, el diafragma se contrae y se expande hacia abajo empujando las vísceras para darle mayor espacio a los pulmones. Inmediatamente el mecanismo se invierte para que aire salga del cuerpo. Todas las reacciones involuntarias ocurren muy fácil y eficientemente. (Ocampo, 2013: 23).

Es evidente que la complejidad del proceso del habla es tal que involucra una gran cantidad de procesos químicos, físicos, y hasta emocionales si partimos que del deseo de decir algo surge de un impulso eléctrico en la corteza cerebral que es ocasionado por un estímulo emocional. Tal estímulo puede ser pequeño o grande, dependiendo de su importancia.

Este impulso activa los músculos de la laringe y por lo tanto sucede que las cuerdas vocales, al ser golpeadas por el aire que entra, producen oscilaciones que a la vez producen vibraciones, y cuya salida del aire genera un sonido al resonar en las cavidades del tracto vocal. Los músculos de la laringe también son los encargados de variar el grado de tensión en las cuerdas vocales:

Una presión de aire mayor encontrando una mayor resistencia en cuerdas vocales estiradas y expandidas por un impulso más intenso, genera una vibración más rápida. Esa frecuencia más alta produce un tono más agudo. Las cuerdas vocales tienen entre unos diez y quince milímetros de longitud y dos de ancho, dependiendo del sexo, la edad y la genética de cada persona. (Ocampo, 2013: 24).

En la siguiente ilustración se muestra la constitución de las cuerdas vocales:

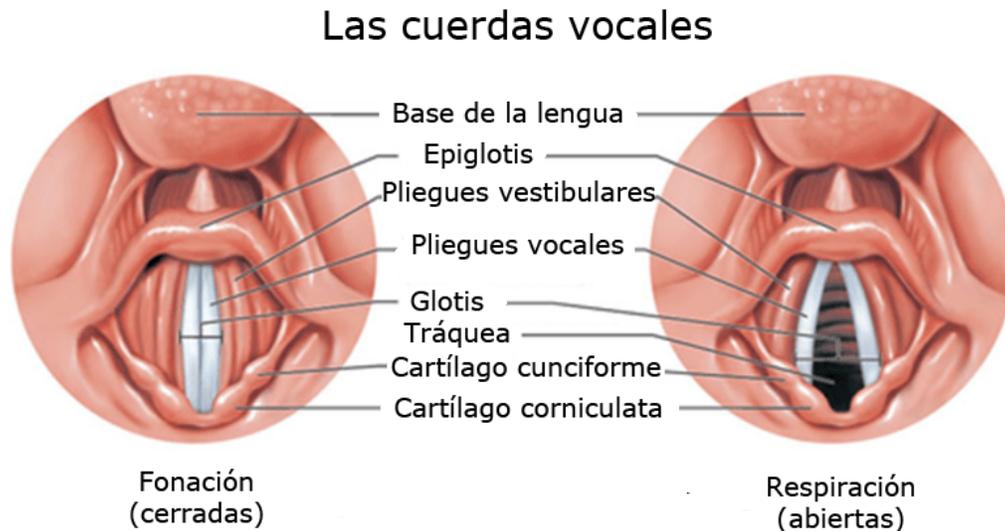


Ilustración 3 Las cuerdas vocales (Curiosoando.com (2016). ¿Qué son las cuerdas vocales falsas? Recuperado de <https://curiosoando.com/que-son-las-cuerdas-vocales-falsas>).

Las cuerdas vocales son las responsables de la vibración que es producida por el sonido además de colaborar simultáneamente con el resto de las estructuras y órganos del aparato fonoarticulador para producirlo.

(...) las cuerdas vocales, que son dos labios horizontales ubicados en la pared superior de la tráquea y en la pared interior de la laringe. Se aproximan y se separan entre sí. Entonces el movimiento de los cartílagos resulta de la contracción de los músculos. (Bustos, 2003: 44).

Las cuerdas vocales se encuentran en la laringe, en la parte superior de la tráquea. Existen cuatro tipos de cuerdas vocales: dos superiores y dos inferiores, estas últimas son las encargadas de generar la voz. Cuando las cuerdas vocales se separan durante el paso del aire el sonido es grave y cuando estas se juntan este resultará agudo, situación similar sucede con su longitud y grosor para conformar una voz grave o aguda.

El sistema emisor está constituido por la laringe, órgano semi-rígido de forma tubular que se encuentra ubicada en la parte delantera del cuello justo por debajo del mentón en dirección al tórax. La laringe está constituida por cartílagos,

músculos internos y externos, nervios, arterias y venas. Su función principal es originar la voz hacia el exterior cuando el paso del aire hace vibrar las cuerdas vocales.

El sistema resonancial se encarga de enriquecer el tono fundamental al rebotar el sonido en las paredes del tracto vocal y nasofaríngeo que conforman las cavidades de resonancia primaria y el tórax, cráneo, abdomen y pelvis que forman parte de las cavidades de resonancia secundarias.

Por naturaleza, a las vibraciones, que son ondas sonoras, les encanta viajar por el espacio, rebotan y se multiplican al encontrar resistencia en superficies con texturas apropiadas, adquiriendo mayor cantidad y calidad. Esta resonancia es producto tanto de la textura de la superficie donde rebotan como de la forma de la cavidad donde se encuentra esa superficie. Las vibraciones iniciales disponen de un sinnúmero de superficies de rebote y resonancia: huesos, cartílagos, membranas y músculos sirven como amplificadores y transmisores de sonido. (Ocampo, 2013: 24).

No podemos limitarnos a enfocarnos únicamente a la anatomía de aparato fonarticulador porque el sonido de la voz quedaría constreñido, por ello es importante reconocer a nuestro cuerpo como un gran resonador que debe estar libre de tensiones innecesarias para crear espacio por donde el sonido pueda viajar.

Por esta razón es importante mantener estos huecos “libres” de tensiones para que el sonido pueda rebotar y potenciarse al exterior.

La voz encuentra sus resonadores más satisfactorios donde hay túneles y cavidades huecas claramente definidas en la arquitectura del cuerpo, tal como la faringe, la boca y la nariz. Las estructuras óseas del pecho, los pómulos, la mandíbula, los senos paranasales, el cráneo, los cartílagos, los cartílagos de la laringe y las vértebras de la columna también contribuyen a la resonancia. (Ocampo, 2013: 25).

Al conectar la mente con la voz, por medio de la imaginación se potencializa el rango vocal a la máxima expresividad, encontrando nuevos matices, manejo de tono, volumen, resonancia, tempo-ritmo; para enriquecer el trabajo vocal de actor.

Para introducirse en este tipo de dinámicas en donde la imaginación esté a favor de la creatividad y expresividad, se requiere del juego escénico que involucre a voluntad al actor para encontrar nuevas formas de creación.

Existen dos tipos de resonancia: la, primera le da forma y color a la voz (es decir crea el timbre o la cualidad tonal de la voz). La segunda modifica a la voz generada en la laringe para darle forma a un fonema. La primera resonancia siempre está presente en el habla; la segunda depende de lo que la persona quiera decir. Los movimientos que responden a este deseo se denominan articulación. (Ocampo, 2013: 22).

Los órganos y partes de la cavidad del tracto vocal que se encargan de participar en la articulación de fonemas y palabras son los labios, lengua, alveolos dentales, dientes, paladar blando y paladar duro.

Estas estructuras tienen la función de una válvula que facilita el paso del aire desde el interior de los pulmones al exterior. Son las barreras que conforman el aparato fonoarticulador para producir sonidos diferentes y los fonemas que constituyen el lenguaje.

Las características principales de la voz son el tono (grave o agudo), intensidad (volumen) y timbre (característica particular de la voz en cada persona.)

El conocimiento de la composición del aparato fonoarticulador encargado de producir la voz, generará un mayor aprovechamiento vocal y mejoramiento en cuanto a calidad de emisión además de cuidados de salud para mantener una voz sana y libre con ayuda de la técnica vocal.

d. Juego, disposición y compromiso con el texto dramático: aspectos claves para la eficiente expresión verbal.

Es común que en las sesiones de técnica vocal y expresión verbal, se implemente el juego como método de autoconocimiento, preparación, desarrollo y ejecución de las herramientas actorales para utilizarlas a favor de la palabra hablada en la escena, en este caso el texto dramático.

Para comprender mejor esta constante al abordar el trabajo en escena, es importante considerar las siguientes definiciones:

jugar: Del lat. *iocāri*. Conjug. Modelo. u. solo en pasado en acep. 13. 1. intr. Hacer algo con alegría con el fin de entretenerse, divertirse o desarrollar determinadas capacidades. (Real Academia Española, 2017).

juego: Del lat. *iocus*. 17. m. Habilidad o astucia para conseguir algo. (Real Academia Española, 2017).

Por medio del juego se ejercita la imaginación y la concentración. De esta manera se introduce al actor en una dinámica de relajación activa donde los bloqueos pasan a segundo plano e inconscientemente se resuelven y expresan con mayor organicidad, espontaneidad, holgura y creatividad dejando de lado las posibles problemáticas surgidas durante la escena para solucionarlas al involucrar el pensamiento, la voz y el cuerpo.

Además, este tipo de dinámicas ayudan a identificar los vicios del actor para resolverlos y trabajarlos. Este es un medio de preparación o entrenamiento para la escena en donde se puede encontrar interesantes matices.

La particularidad del juego dramático es que no es necesariamente un juego para comunicar, para ser visto, no requiere de ese elemento que fundamenta el teatro, como es el público. Con el juego escénico entramos en la esfera de la composición, del ensayo, organizar una estructura, de transmitir una idea. (Salomón, 2005: 52).

A partir del juego, se abre un espacio libre para explorar y desarrollar mayores posibilidades de ejecución y resolución. Tales cuestiones enriquecen el trabajo actoral al establecer los primeros principios de comunicación a partir de diferentes consignas.

(...) Jaques Lecoq (1921 - 1999) y Philippe Gaulier (1943) además de la compañía británica Théâtre de Complicité, por estar su discurso estético, su práctica actoral, enfocadas al abundante juego en escena. Este juego se traduce a menudo en la búsqueda del placer creativo y por lo tanto lo abordan en un sentido multifuncional, afectando tanto a la palabra, como al gesto. Lo aplican además como herramienta escénica en los diversos contextos que puede generar el oficio teatral: El pedagógico, el proceso de creación, o el de los resultados escénicos de un proyecto. (Cuesta, 2011: 4).

En la búsqueda de otras referencias sobre el juego escénico, este fragmento de la introducción del trabajo de investigación de Juan José Cuestas Dueñas, titulado *El juego como motor en el proceso teatral*, es interesante la manera en que hace mención del juego como medio de provocación, corrección y afinación en la técnica actoral aplicada en escena o en un aula de clases.

Abro este breve paréntesis para recordar lo dicho en el seminario de pedagogía, impartido por el actor y Dr. en Filosofía y Letras Carlos Díaz: “Dar una clase tiene mucho que ver con dar una función de teatro. La docencia como el actor hace su labor siendo presente... antes que maestro somos cuerpo, ocupamos un lugar en el espacio, por lo tanto somos espacio”.

Los estudiantes ven la expresión del cuerpo del profesor, ven todo sin tapujos. Por ello es necesario comprender que la parte física no está desconectada de la psique y de lo emotivo; somos un todo y la voz es el resultado de lo que sucede en el cuerpo pues surge de una necesidad de expresar y comunicar. Por lo tanto, tener voz es tener consciencia de esa necesidad y darse cuenta que va a repercutir en alguien, es por esta razón que todos somos responsables de la educación de todos.

¿Cuál es la educación del otro? Es importante considerar este aspecto; a partir de de esa educación, el docente debe hacer una intervención educativa y es preciso reconocer que el objetivo de la educación es el desarrollo de las potencialidades humanas, pero el aprendizaje implica un proceso. Según Piaget³ en el proceso de aprendizaje partimos de los conocimientos previos, no únicamente a nivel conceptual sino con emociones, la consciencia, el inconsciente; es decir de la experiencia.

Por lo tanto, en el aula es importante saber que somos responsables de construir una experiencia de aprendizaje valiéndonos de distintas herramientas que pueden estar estrechamente relacionadas con lo actoral, como es la voz, la energía extracotidiana, la presencia, la creatividad, la imaginación, y finalmente del elemento del estamos hablando, el juego, para que durante esta dinámica, se ponga en conflicto los conocimientos previos del alumno y a partir de eso, propiciar una reflexión en el aprendizaje.

La educación está estrechamente ligada a la voz y a la palabra, pues estas son reflejo de ella como constructo social. Al encontrarle sentido a la voz y la palabra provocará que la emisión sea más efectiva, pero para que esto sea posible se tiene que llevar a cabo un proceso que requiere tiempo y planificación para que verdaderamente ocurra una modificación conductual.

De una manera similar por medio del juego escénico durante el proceso de montaje o entrenamiento actoral se ponen a prueba los conocimientos previos y se entra en una etapa de desaprendizaje para mejorar el uso de las herramientas

³La teoría del desarrollo cognitivo de Piaget es una teoría completa sobre la naturaleza y el desarrollo de la inteligencia humana. Fue desarrollada por primera vez por un psicólogo del desarrollo suizo Jean Piaget (1896-1980). Piaget creía que la infancia del individuo juega un papel vital y activo con el crecimiento de la inteligencia, y que el niño aprende a través de hacer y explorar activamente. La teoría del desarrollo intelectual se centra en la percepción, la adaptación y la manipulación del entorno que le rodea. Es conocida principalmente como una teoría de las etapas de desarrollo, pero, de hecho, se trata de la naturaleza del conocimiento en sí y cómo los seres humanos llegan gradualmente a adquirirlo, construirlo y utilizarlo. (Terapia Cognitiva, 2015: 1).

actorales, en este caso, la voz. Al ser conscientes de ello, se identifica cuáles son los elementos que sirven y cuáles hay que desechar o transformar.

Por esta razón, es relevante que cada dinámica represente un reto para el actor, una actividad nueva que lo saque de su zona de confort, que lo ponga en conflicto para encontrar nuevas formas de resolución reflejadas, más adelante, en la calidad del trabajo vocal e interpretativo y sea más interesante.

Finalmente hay que entender que el mecanismo del habla se traduce, de forma sencilla, en transformar pensamientos en palabras, y esto ocurre cuando en el proceso de articulación, cuando el sonido se transforma en palabras y las palabras en lenguaje. Por lo tanto, una comunicación eficiente no es más que el reflejo de la libertad y creatividad con que una persona expresa sus pensamientos de forma hablada.

La noción del habla correcta no tiene nada que ver con el desarrollo de la habilidad natural de comunicar nuestros pensamientos y sentimientos libremente. Lo importante para garantizar esta habilidad natural es que siempre exista una conexión sensitiva entre la mente y los órganos del habla. (Ocampo, 2013: 239).

Se pretende deshacerse de la rigidez del habla por medio del juego, involucrando ejercicios de técnica vocal para otorgarle al actor la libertad vocal y expresiva que necesita para interpretar distintos personajes que varían en carácter, corporalidad, tono vocal, estatus social, etc.

(...), con frecuencia hay una brecha entre la vida que corre en la imaginación del actor cuando busca crear la realidad del personaje que está interpretando, y la vida que le da al texto que finalmente debe decir. Es como si la energía y la excitación que un actor siente cuando está trabajando en su parte no pudiera liberarse por completo si él se somete a las palabras, si se deja por el lenguaje escrito. (Berry, 2016: 13).

Ante todo, al actor debe encontrar la energía precisa para decir el texto que ha escogido, evitando el ensimismamiento, porque si su energía es baja no habrá presencia o por el contrario, si su energía es exacerbada lo único que provocará será imprimir una sola emoción al texto de manera generalizada restándole

complejidad y profundidad a lo dicho. Si la energía se enfoca en la manera de decirlo, se interrumpe el proceso mental del personaje y por lo tanto se resta organicidad a lo que sucede en el parlamento.

Cada texto tiene una exigencia distinta, pero lo que es importante es que siempre prevalezca el compromiso de involucrarse de manera directa con cada palabra del parlamento; esta es una responsabilidad que como actores nos compete asumir desde el momento en que recibimos el libreto.

Al mantener los músculos articulatorios entrenados y flexibles, responderán fácilmente a la agilidad de pensamiento del personaje para transmitirse en el habla. La comunicación entre actor y espectador es delicada, por ello es necesario que se entienda y se escuche claramente lo se dice en escena a través de una dicción clara y precisa.

El atributo esencial para reconocer y evitar estas distorsiones es la sensibilidad. Todos los grandes textos tienen un ritmo intrínseco, una textura y un estilo. Un intérprete sensible siempre permitirá que ese ritmo altere su propio ritmo personal, absorbiendo las texturas del texto para encontrar los colores de la voz más adecuados y dejará que la pronunciación se ajuste al estilo. Un intérprete sensible siempre querrá una voz al servicio del deseo de comunicar. (Ocampo, 2013: 240).

Permitir que esto suceda implica identificar patrones de habla arraigados, condicionados por el entorno del actor y que suelen presentarse como una constante si no se trabajan; un ejemplo de ello puede suceder al sentirse inseguro en algún fragmento que no se ha acabado de comprender, por lo tanto, se repite cierta melodía que no deja que el flujo de pensamiento suceda a través de las palabras. Es importante realizar un proceso de práctica constante de rutinas de técnica vocal para encaminarse al juego de la expresión verbal. En el diplomado, cada método de voz (Linklater, Monroy y Berry) cuenta con sus propios procedimientos que están basados en elementos constantes relacionados con el uso saludable de la voz para los artistas escénicos y profesionales del medio.

e. Diferentes métodos, mismo camino: La libertad de la voz; reflexión y comparación de la metodología contemporánea de Kristin Linklater, Fidel Monroy y Cicely Berry.

El ideal para un trabajo en escena es un cuerpo, voz y mente libre de bloqueos, pero el entorno es el que se encarga de presentar esas limitaciones en forma de tensiones innecesarias que disminuyen la efectividad del manejo de las herramientas del actor.

Hice consciente esta cuestión al conocer y practicar los aspectos básicos de tres diferentes metodologías contemporáneas desarrolladas a partir del estudio minucioso de la voz, las cuales fueron implementadas por Kristin Linklater, Fidel Monroy y Cicely Berry.

MÉTODO LINKLATER

La reconocida maestra de voz Kristin Linklater, de origen escocés, desarrolla su metodología en su libro *Freeing the Natural Voice: Imagery and art in the Practice of Voice and Language*, publicado en 1976 por Drama Publishers y desarrollado durante más de 40 años en los programas de entrenamiento actoral en distintas universidades del mundo como Canadá, Estados Unidos, Australia y demás países en Europa.

Kristin fue alumna de Iris Warren, profesora que revolucionó el entrenamiento actoral al descubrir la conexión entre la respiración y la emoción y por consecuencia de la mente y voz para concebirlo como una unidad inseparable. Fue en Estados Unidos, bajo la instrucción de su maestro Trish Arnold, que completó su entrenamiento con la Técnica Alexander, el método Feldenkrais, el Rolfing, el yoga y el taichí.

Antonio Ocampo, con más de 20 años de experiencia actoral, en dirección y docencia en la técnica vocal, fue el primer maestro hispano hablante certificado y autorizado para enseñar y realizar la adaptación de la progresión del “Método Linklater” en castellano.

Esta progresión de ejercicios de técnica vocal está basada en la teoría y la ciencia de la voz; fue desarrollada para liberarla de forma natural a partir de la práctica constante y consciente. El objetivo es que los resultados adquiridos se mantengan a largo plazo y sirvan al practicante en la escena como en la vida diaria.

Es interesante ubicar rastros de las disciplinas anteriormente señaladas que complementaron el entrenamiento de Kristin para el desarrollo de la progresión de la voz en su propia metodología. Durante la estancia en el diplomado pude identificarlo al haber tenido la oportunidad de practicarlas a lo largo de mi vida bajo diferentes circunstancias (con excepción del Rolfing).

Desde el hecho de mantener las direcciones adecuadas del cuerpo manejadas en la técnica Alexander hasta movimientos esenciales del cuerpo practicados de manera conscientes en el método Feldenkrais, y algunos tipos de respiración y posturas realizados en yoga a demás de las cualidades energéticas manejadas en taichí.

Finalmente, cuando uno se aboca al estudio de un aspecto relacionado al arte escénico, en este caso la voz, la recepción de varias disciplinas complementa la investigación y ayuda a desarrollar un método personal que se adapta a las necesidades de un cierto grupo de individuos. Así es como se desarrolla un método y se va modificando con el paso de los años bajo prueba y error.

Este método se centra en el estudio del proceso por el cual la voz transmite pensamientos y emociones. La voz forma parte de la historia de vida y a través de ella el ser humano puede expresar sus necesidades. En este método, la idea

central es lograr una voz libre a través de una progresión de ejercicios que propician una expresión verbal de calidad y creativa.

Los encargados de distorsionar la comunicación son los bloqueos y tensiones adquiridos en la vida diaria, por ello hay que ubicarlos y eliminarlos para propiciar una voz libre en contacto con los impulsos primarios sin ninguna limitante. Para ello, se requiere de una relajación, respiración, dicción y articulación adecuada que tienen como base el uso del pensamiento específico y el deseo inherente de comunicarse.

“Liberar la voz es liberar a la persona y toda persona es indivisiblemente cuerpo y mente”, menciona Ocampo para dar entender que la progresión Linklater busca la organicidad de la voz al tomar en cuenta paso a paso su proceso psicofísico para llevarse a cabo. A menor esfuerzo, mayor resultado, esto implica eliminar tensiones innecesarias y dar espacio en el cuerpo para utilizarlo como un gran resonador.

Por lo tanto es imprescindible conocer el proceso del mecanismo del habla para entender la progresión de ejercicios que ayudarán a desarrollar una voz libre y saludable, en estos cinco pasos se resumen el proceso del habla que maneja Ocampo:

1. Se genera el impulso eléctrico de la corteza del cerebro que llega al sistema nervioso.
2. Ocurre la respiración que es la entrada y salida del aire que pasa por las cuerdas vocales
3. Ocurre la emisión de la voz.

4. Las vibraciones del sonido rebotan en los resonadores (nariz, senos paranasales, paladar duro y blando).
5. Finalmente ocurre la articulación y los que se encargan de ello son la lengua, dientes y labios.

Esta progresión de ejercicios va de menor a mayor rigor sin crear tensión, generando la energía necesaria para la escena a través de la preparación de la musculatura del habla.

En mi experiencia, la maestra Indira Pensado, certificada en el método, nos mostró la progresión dividida en “Universos de la practica Linklater” que son los siguientes:

- **Huesos, columna vertebral:** Involucra el sistema nervioso central. Se desbloquean tensiones para sentir, pensar y decir con efectividad. Es nuestra estructura base de la cual se parte para tener disposición al trabajo por medio del calentamiento de forma franca, concreta y real.

En este punto se puede realizar el desglose de columna vertebral, en el que se suelta, se deconstruye y reconstruye la estructura base del esqueleto (tensión-relajación). Por medio de zarandeos, palmadas, masajes, estiramiento, recorridos mentales de la totalidad del cuerpo, se puede activar.



Ilustración 4: Huesos-Columna vertebral

Dibujo y fotografía Livia Nury Aussenac López

- **Suspiro de alivio:** Es un ligero soplo de aire que surge de la respiración profunda, provocando un leve rebote en el diafragma de manera imaginaria que responde a los impulso respiratorios de manera natural eliminando el estrés al conducir al “pozo de las emociones” que en palabras de la maestra Indira Pensado es el lugar donde surge el contacto con el estado mental y emocional.

En este punto hay tres dimensiones que se llevan a cabo con diferentes impulsos psicofísicos que son la “f” desarticulada, tacto de sonido (suspiro más tacto de sonido: provoca el contacto franco con las cuerdas vocales que ayuda a la relajación) y palabra o frase.

• Fuente de la vida de la voz

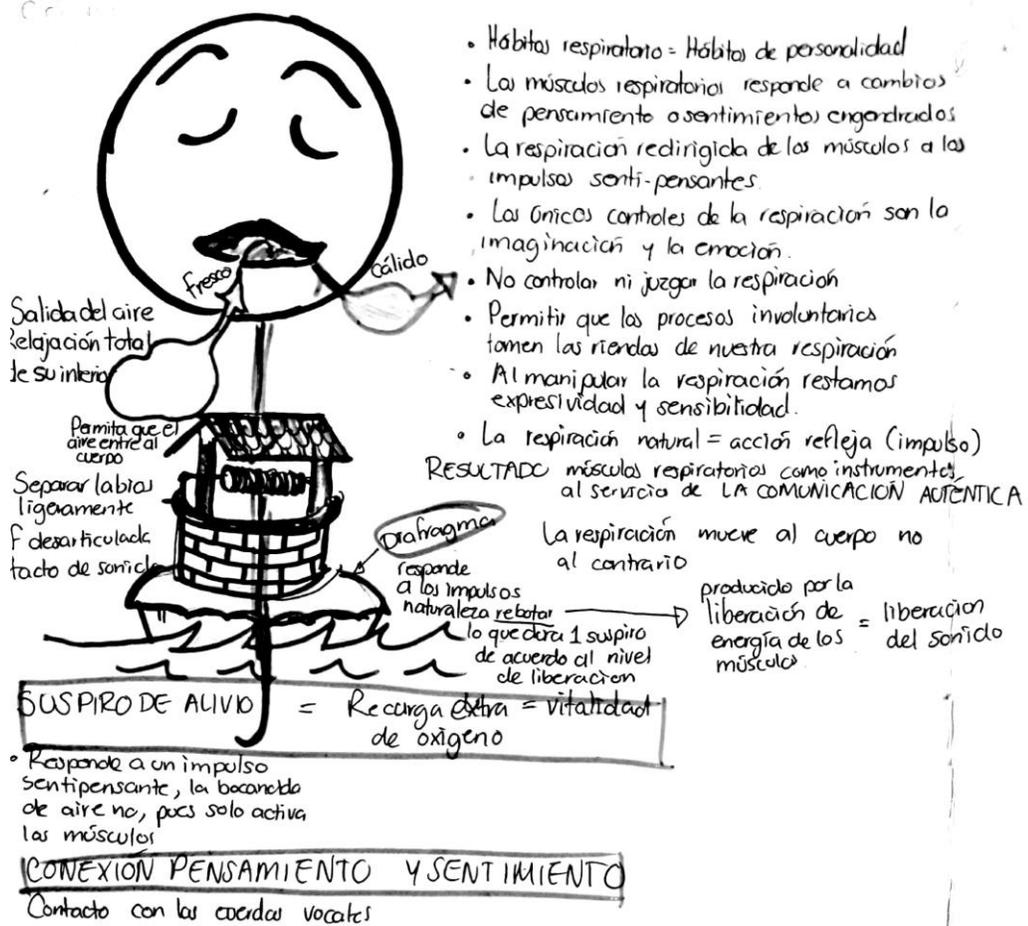


Ilustración5: Suspiro de alivio.

Dibujo y fotografía Livia Nury Aussenac López

- **Homming:** Retención del sonido con los labios cerrados colectando las vibraciones en el cuerpo para expandir el sonido en el espacio. Pueden realizarse en cascadas de sonido, con zarandeos, combinación con tacto de sonido, homming y liberación de vibración con la apertura de los labios.

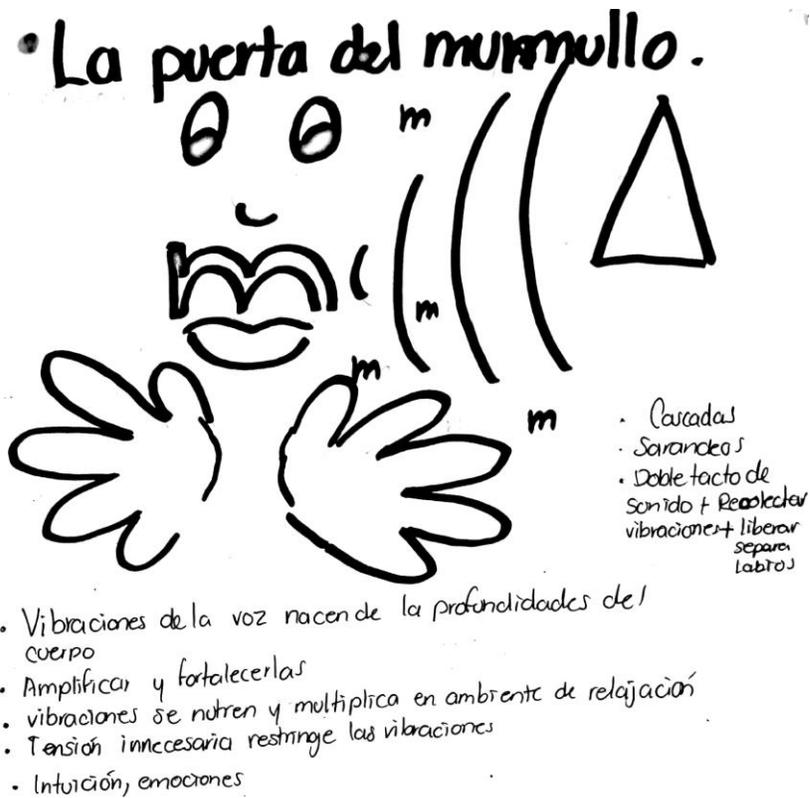


Ilustración 6: Homming.

Dibujo y fotografía Livia Nury Aussenac López

- **Canal de la voz:** En este apartado existen varios subuniversos que son el telón del canal de la voz (labios), el cofre (mandíbula), la diosa iris (lengua) y el portal (canal de la voz que incluye paladar duro y blando). En referencia a los primeros tres, se pueden masajear, estirar o zarandear para activarlos.

En específico es necesario activar el labio superior que es el menos usado. La mandíbula que también se puede masajear con ambas manos en círculos hacia atrás, estirar como un cofre que se abre y cierra o también zarandear con golpecitos. La lengua se puede masajear con los dedos, colocar el ápice en el paladar duro y blando sin tensar o agilizar su movimiento con el ejercicio de la sonrisa felina donde se coloca de la punta

lengua atrás de los dientes frontales inferiores para propiciar su alargamiento en forma de parábola hacia afuera. En cuanto al paladar blando se puede agilizar con el ejercicio de la “k” suspirada hacia adentro y hacia afuera.



Ilustración 7: Labios

Dibujo y fotografía Livia Nury Aussenac López



Ilustración 8: Lengua

Dibujo y fotografía Livia Nury Aussenac López

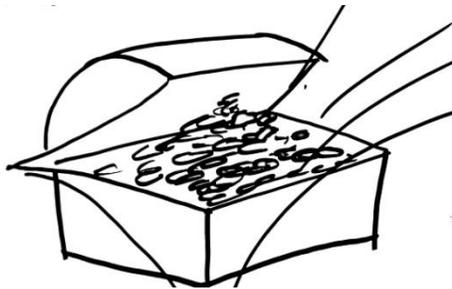


Ilustración 9: Mandíbula

Dibujo y fotografía Livia Nury Aussenac López



Ilustración 10: Canal de la voz

Dibujo y fotografía Livia Nury Aussenac López

- **Resonadores:** Son tres: pecho, boca y dientes. Para activarlos se visualiza la posición de la cabeza similar a la movilidad de un popote, hacia adelante y hacia atrás sin ejercer demasiada tensión, permitiendo que la cabeza conserve la sensación de estar flotando con libertad en conexión con las cervicales.

El resonador dientes se encuentra al bajar la cabeza casi pegando la barbilla al pecho dirigiendo el sonido hacia los dientes superiores frontales; el resonador pecho, dejando la cabeza con la mirada hacia al frente, y el resonador boca mirando hacia el cielo sin colapsar demasiado las cervicales hacia atrás para evitar cargar la cabeza. Estas tres posiciones se activan al fonar con tacto de sonido, doble tacto de sonido con o sin zarandeo corporal.

El popote



Ilustración 11: Resonadores

Dibujo y fotografía Livia Nury Aussenac López

- **El poder de los intercostales:** Para su activación se genera mayor energía en las resonancia medias y altas. Al comenzar se suelta con presión la totalidad del aire que está en el interior a través de la boca con los labios en

el paracaídas



Ilustración 12: El poder de los intercostales
Dibujo y fotografía Livia Nury Aussenac López

forma de una circunferencia similar a la de un popote, después se tapa la nariz con ayuda del dedo índice y pulgar simulando una pinza al obstruir las dos fosas nasales. Se realiza la acción refleja de intentar meter aire creando una especie de vacío al no ser posible. Se abre el compás de las piernas a la altura de las ingles y se mueve el torso a lado, adelante atrás y en círculos para masajear el costillar, cerramos el compás de las piernas, subimos los brazos al cielo y los bajamos hacia los costados dibujando un semicírculo y al mismo permitimos la entrada del aire a los pulmones.

- **Resonadores medios:** Estos son nariz, y los senos paranasales medios y altos. Para activar la nariz se utiliza una respiración similar a la que se usa en yoga: se tapa una fosa nasal y se hacen seis cortas entradas de aire desde la fosa nasal que quedó libre y viceversa. En cuanto a los senos paranasales bajos y altos se inicia gesticulando con cada músculo del rostro. También se puede masajear con ambos pulgares los senos paranasales medios fonando con la sílaba “hi” (ji) y bajando un poco la cabeza y el torso hacia el frente como un desglose de columna dejando tornos, cabeza, cuello y brazos libres al servicio de la gravedad.

Al final, para conjuntar ambos resonadores se emite el sonido desde la nariz, tocándola con todos los dedos de la mano para ubicar la resonancia ahí, y se menciona la sílaba “mi” tres veces (mi-mi-mi), después se fona la sílaba “me” (me-me-me) tocando con ambos índices cada seno paranasal bajo

tratando de que ahí resuene el sonido y al final con cara de sorpresa se coloca el sonido en los senos paranasales altos abriendo ambas palmas de las manos a esta misma altura y emitiendo la sílaba “ma” (ma-ma-ma). Al conjuntar todos los pasos, movimientos y sonidos, la progresión sería de esta manera: “mi-m-mi-mi (nariz), me-me-me (senos paranasales bajos) ma-ma-mai (senos para nasales altos).



Ilustración 13: Resonancias medias y altas
Dibujo y fotografía Livia Nury Aussenac López

- **Resonancias altas:** Son cráneo y cabeza. Con ayuda del movimiento del péndulo que se realiza con un brazo que de forma refleja al dejarlo caer, se genera un desplazamiento con un salto hacia la derecha o izquierda según

sea el caso. Este movimiento se realiza fonando las sílabas “mi” o “me” o también puede ser una vocal solamente. Se juega con la altura de los tonos de acuerdo al registro y nota musical que se toque en el piano.

Después se rasca con el dedo índice arriba del cráneo para emitir una falsa silaba “ki” susurrada al realizar el movimiento de elevar el mismo pulgar al cielo, de igual manera, en el segundo intento se hace lo mismo, pero en esta ocasión el sonido es liberado para ubicar la resonancia en esta zona.

- **Articulación:** En este momento la progresión realizada ha preparado al aparato fonador, se encuentra libre de tensiones y con todos los músculos y resonadores activados listos para la articulación de la palabra en el texto.

Este calentamiento propiciará que se oiga, entienda y comprenda lo que dice el actor. Se ejercita la parte mecánica del habla, el engranaje de fonema (unidad de sonido) a fonema, reforzando el sonido de las vocales y consonantes juntas y ubicando las partes involucradas del aparato fonador (mandíbula, lengua, paladar blando y labios) en colaboración simultánea.

La **dicción** es la parte estética del habla y se registra de manera primordial en la oración o en el resultado de la totalidad de un discurso. Por último la **interpretación** está dentro del ámbito de la expresión verbal que es el destino al que aspira cada actor. Proviene del latín *inter*: medio y *prete*: pensar, por lo tanto hace referencia a la comunicación del pensamiento del personaje por medio de la voz del ejecutante hacia el público, así lo mencionaba el Maestro Llever Aíza en la Clase de Expresión Verbal.

En conclusión la progresión Linklater se resume de manera básica en estas palabras: respirar, sonar o fonar, resonar y articular, es conectar mente con respiración sin tensiones innecesarias.

El maestro Llever Aíza sintetiza el funcionamiento de la voz en dos pasos fundamentales:

1. Surge el deseo de comunicar.
2. El aire entra a los pulmones, se expande el diafragma hacia el piso de la cavidad pélvica y expulsa el aire por la laringe generando vibraciones de las cuerdas vocales cuyo sonido resuena en las cavidades o canales donde rebota el sonido lo cual configura el modo de articulación del fonema que puede ser palatal, alveolar, dental, labial o bilabial.

En clase de Expresión Verbal, el profesor Llever Aíza nos brindó información acerca de las categorías de las consonantes que se dividen en el modo de articulación: oclusivas (P, T, K. No vibran, no duran y utilizan el aire de golpe), sonoras (V, B, L, M, N, Ñ, R –suave-. Economía en la utilización del aire, larga duración y abundante vibración), fricativas (RR, F, G, J, S, C, Z, X).

Abundante consumo de aire, breve duración y vibración), y el punto de articulación: bilabial, lingüodental, lingüoalveolar, palatal y dental. Todo esto viene en el diagrama de conjunto de Venn proporcionado en la misma clase. Se agregan las consonantes africadas que son la CH y X según su empleo y la LL y Y.

El profesor Llever también mencionó que existen varios ejercicios que implican la combinación de consonantes y su repetición por medio de un juego de sílabas, por ejemplo:

1. pi-pe-pa-po-pu/ pu-po-pa-pe-pi/ pi-pe-pa-po-pu-pu-po-pa-pe-pi.
2. pi-pi-pi pe-pe-pe-pe pa-pa-pa-pa-pa/ ku-ku-ku -ko-ko-koi ka-ka-ka-ka-ka-ka.
3. pi-pi-pi pe-pe-pe-pe pa-pa-pa-pa-pa/ pu-pu-pu po-po-po-po pa-pa-pa-pa-pa-pa

4. ipa-epa-apa-opa-upa

Con estos simples ejercicios de fonemas se constata que la articulación consiste en unir todas las piezas que colaboran en el habla para generar y explotar al máximo las posibilidades fonéticas. En lo referente a las vocales, cuyo sonido se genera por la simple vibración de las cuerdas vocales y su resonancia. Ellas se encargan articular a las consonantes y hacen que el lenguaje sea claro y preciso para generar sílabas, palabras, frases y oraciones.

El orden natural, según el método Linklater es: i-e-a-o-u, de acuerdo a su apertura y cercanía que tienen cada una con los labios. Las vocales i-u son cerradas o débiles puesto que la mandíbula no participa en su emisión; a diferencia de las vocales que conforman el triángulo vocálico que son: e (abierta plan medio) –a (más abierta) y o, que como la u se alejan de los labios.

En este punto es importante retomar o aclarar las consignas del método Linklater a través de la visión de Antonio Ocampo, que apuesta por regresar, retomar o reconocer los comportamientos instintivos que han sido regulados durante mucho tiempo, pero que ahora pueden serlo a voluntad consciente para establecer una comunicación clara sin limitantes y tensiones mentales.

En el momento en que se es consciente de ello, de cierto modo se es libre de elegir la manera de conducirse por la vida, pero esto es algo que debe ejercitarse debido al complejo desarrollo psicofisiológico de la voz que ocurre desde la infancia y se arraiga en la vida adulta.

En este apartado es donde entra el concepto de la Conmoción, un estímulo vital que Ocampo la define como “una necesidad de sustento sin la cual la vida cesaría”.

La Conmoción en el centro de la panza construye sobre sí misma una unión neurológica con el mecanismo respiratorio del recién nacido. El aire que había dado vida se convierte ahora en el instrumento principal de supervivencia.(Ocampo, 2013: 28).

Lo cual me llevo al siguiente cuestionamiento: ¿si se preservara este instinto, el adulto funcionaría en una sociedad como esta?, La respuesta es obvia, pues el comunicarnos desde dicha conmoción puede llevarnos hasta la muerte al implicar sentimientos y emociones desbordadas. Ejemplo:

El organismo aprende así la lección elemental de la comunicación: para sobrevivir, necesitamos comunicarnos y esa comunicación empieza con la Conmoción. Esta es una lección de vida o muerte. (...) A partir de esta Conmoción física de hambre y el correspondiente cálido alivio, se establecen las raíces de todos los sentimientos y emociones, desde la tristeza, la ira y el miedo hasta la felicidad, la alegría y el amor. (Ocampo, 2013: 28).

Una de las premisas del método Linklater es recuperar la conexión con los impulsos primarios para apostar por una libertad y expresividad en la voz del actor. Finalmente es aspirar a restablecer la conexión mente y cuerpo, voz, pensamiento, emociones y respiración, todo esto a través del contacto franco guiado por la imaginación y sensorialidad generada en los músculos involucrados en la fonación.

SISTEMATIZACIÓN MONROY

Fidel Monroy Bautista, de origen mexicano, es uno de los maestros más reconocidos del habla hispana, es profesor en la carrera de Literatura Dramática y Teatro de la UNAM desde 1979 y Consultor Académico del CEUVOZ. Desarrolló la sistematización de varios ejercicios de técnica vocal en su libro *Voz Para La Escena: Entrenamiento y Conceptos Fundamentales* producto de sus investigaciones y experiencia pedagógica.

Mediante la explicación teórica y práctica de conceptos y progresiones, Monroy resalta la importancia del control de la respiración para propiciar la emisión de la

voz plena y potente, además de la implementación de la relajación para la introducción a la preparación de aparato fonador y trabajar cuestiones como entonación-matiz, tiempo-ritmo y creatividad vocal.

Parte de estos ejercicios los experimenté bajo la instrucción de la profesora de voz y actriz Elisa Mass, quien es adjunta del Maestro Fidel Monroy Bautista. Ella mencionó que el maestro Monroy no considera la aplicación de sus conocimientos como un método sino una sistematización de ejercicios para la reeducación de la voz basada en los factores comunes de entrenamiento, por lo tanto se requiere de una exploración personal de los elementos que intervienen en la emisión vocal.

Voz para la escena entrenamiento y conceptos fundamentales contiene ejercicios y material de apoyo que lo sustenta la práctica teórica en el ámbito científico. Con la visión de la maestra Mass, los ejercicios en clase y la lectura de la bibliografía principal hile varios cabos que quedaron sueltos y comprendí mejor el funcionamiento de la voz.

Por ejemplo, un aspecto que pude identificar y que también mencionó la profesora en clase es la importancia del control de la respiración, porque es evidente que sin aire no hay voz. Por ello, es evidente que la falta de consciencia de todos los elementos involucrados en la emisión vocal puede limitar la expresión verbal.

La técnica debe estar siempre al servicio de la palabra y por esta razón se aspira a una emisión responsable, artística y creativa. Es importante cuidar que nunca se llegue al cansancio vocal que provoca mayores bloqueos y tensión en los músculos involucrados en la fonación. La recopilación de ejercicios da la posibilidad de ser selectivos para fomentar una práctica constante a través de la variedad de opciones con respecto a cada fase de entrenamiento.

Durante la relajación nos concentramos en la eliminación de tensiones, los cuales varían de persona en persona, por esta razón no puede existir un solo tipo de

rutina que funcione para todos. A partir de esta consciencia, el actor es responsable de detectar tensiones en su vida cotidiana para poder eliminarlas a través de la práctica para dejar atrás un estado de sobresfuerzo y utilizar la energía necesaria enfocada a la alerta mental y física.

La relajación es habitar el cuerpo conscientemente para encontrar un equilibrio óptimo para el movimiento. He ahí la importancia de evitar quedarse dormido en los primeros intentos cuando se realiza un recorrido interior por el cuerpo, ubicando los puntos de tensión para después relajarlos. En algunas ocasiones sacudíamos el cuerpo o bailábamos dejando que este actuara como mejor le convenía, permitiéndole reaccionar a los estímulos musicales y el ritmo de piezas conocidas y apreciadas por nosotros mismos.

Frente a un espejo varias veces realizamos gimnasia facial para activar los órganos que intervienen en la fonación como lengua, labios y combinarlos con muecas de boca, ojos, levantamiento de cejas, etcétera. También llegamos a masajear todo el cuerpo de nuestros compañeros en un momento previo a iniciar la sesión para después activarlo con palmadas.

Como es sabido, la respiración es un acto involuntario que se puede reeducar a través de la consciencia física y mental, por lo tanto es importante el conocimiento de su procedimiento y los órganos involucrados en la realización. Existen varios tipos de respiración, pero la que es funcional para comenzar a reeducar la voz es la respiración total que permite a los pulmones llenarse por completo con la entrada de aire, provocando que el diafragma baje para tener la sensación de un globo que se infla cerca de la cavidad pélvica. Todo este procedimiento requiere tiempo para asimilarlo conscientemente.

La respiración controlada se hacía normalmente acostados en el piso de cúbito dorsal, colocando las plantas de los pies en el piso para propiciar que las lumbares estuvieran en contacto con la superficie. Se inhala en 4 segundos, se sostiene la

respiración en otros cuatro y se exhala en 4. Este tipo de ejercicios cuesta trabajo al principio, en ocasiones se siente un poco de ansiedad al realizar la respiración controlada al ser de manera continua.

Después se prosigue con la preparación del aparato fonador que es lo que comúnmente conocemos como calentamiento vocal, para trabajar en órganos y músculos involucrados en el funcionamiento de la voz. Cada ejercicio suele tener una base y de ahí aumenta a un mayor grado de dificultad, pero sin realizar esfuerzos físicos innecesarios. Debido al rigor de algunos ejercicios, acumulan tensión en los músculos era lo que solía sucederme durante estas sesiones.

Para activar el paladar blando se realiza la posición de bostezo, pero con los labios cerrados sin ejercer tensión para después emitir la letra “m”. Después se coloca la lengua detrás de los alveolos dentales para después emitir una “n”; en esta posición se perciben las vibraciones hasta la nariz. En ejercicio se musitan las vocales de acuerdo en el orden fonético (u-o-a-e-i) para después clavarlas en el espacio con el uso de la voz en distintos niveles de altura y direcciones.

El impulso respiratorio o la columna de aire corresponden a la tercera fase de la respiración que es la espiración donde se produce la fonación; se requiere que esta sea libre, regular y fuerte, por lo que la entrada de aire debe suministrarse adecuadamente. Es necesario evitar trabajar sin aire (apnea) para impedir que sucedan alteraciones en el ritmo de la respiración.

El material de trabajo son los fonemas y distintos trabalenguas combinados con diferentes posiciones corporales como parados de cabeza, cargadas o rodadas hacia el frente o hacia atrás. Recuerdo el ejercicio del “gusanito” en el que una persona inclina el torso hasta que sus manos tocan el piso y la planta de los pies están tocando el suelo, enseguida otra persona se coloca de la misma manera frente a él, pero subiendo sus piernas en la zona lumbar del compañero, levantando la cadera hacia el cielo para disminuir el peso de la persona que lo

está soportando. Ambos tienen que avanzar mientras dicen los trabalenguas sin gritar ni pujar las palabras.

La resonancia es la amplificación del sonido en las cavidades antes de ser lanzado al exterior en el impulso respiratorio (salida del aire). Los resonadores fisiológicos son la faringe, la cavidad bucal, fosas nasales y nasofaríngeas donde se recibe el impacto del aire generando ondas sonoras hacia el exterior. Esto no debe confundirse con las sensaciones vibratorias que pueden ubicarse en la cabeza, pecho, estómago y espalda (a diferencia del método Linklater) que al emitir la voz ocurre la sensación de transmisión de vibraciones al resonar.

Es necesario ubicar estos resonadores, percibirlos y saber manejarlos para mejorar la calidad sonora de la voz. Con el ápice de la lengua tocar los alveolos dentales y emitir la letra “n”. Después colocar la lengua en el paladar blando para emitir la letra “l”. Posteriormente se intenta cantar con la boca cerrada pero con los dientes separados de una manera relajada. Finalmente, se emite el sonido “hum”, como el sonido de un barco, espirando por la nariz para hacer vibrar el paladar y la cavidad nasal.

Para la cuestión del apoyo es necesario adquirir fortaleza en los músculos de la pared abdominal y los músculos pélvicos pues esta zona es considerada la base de la columna de aire, esencial para el correcto impulso respiratorio sin ningún impedimento.

Apoyar la voz significa impulsar el aire sin obstrucción con fuerza y continuidad, mediante el trabajo ejercido por los músculos abdominales y pélvicos sobre el diafragma y, por lo tanto, solo el impulso espiratorio: con ello se logra que la fonación fluya sin jadeos ni desmayos, suministrando de manera controlada el aire espirado y posibilitando también que éste impacte con fuerza necesaria a las cavidades de resonancia.

El correcto apoyo de la voz facilita la fonación, sin importar que el actor trabaje posturas o movimientos cotidianos, inmovilidad aparente o hasta ejecuciones acrobáticas

El apoyo así entendido, proporciona flexibilidad y movilidad al diafragma, contribuye al adecuado manejo de la respiración en el trabajo escénico e influye de manera determinada en la proyección de la voz. (Monroy, 2011: 81).

En algunos casos existe cierta ambigüedad en este término pues cuando nos dicen que apoyemos lo confundimos con pujar el sonido, creando tensión en el área abdominal. Al contrario, tiene que ver con la sensación de espacio registrada hasta la cavidad pélvica aprovechando totalmente la entrada del aire para suministrar la salida de este con fuerza y continuidad como lo menciona el maestro Monroy. Espirar el aire emitiendo una “S” ayuda a ubicar esa sensación y administrar el aire sin cortar la continuidad.

Recuerdo que este ejercicio también lo hacía en la clases de canto con la maestra Luz Angherida integrante de *Los Botes Cantan*, la dinámica se acompañaba con un desglose de columna el cual debía durar la mayor cantidad de segundos en cada intento que se realizaba hasta dejar la cabeza colgando y las palmas de las manos en el piso. Este ejercicio me ayudó a suministrar el aire para alcanzar las notas agudas al cantar. Lo mismo emitiendo las letras “ft”, dejando una ligera pausa entre cada emisión, esta vez es más clara la contracción del abdomen. Otro ejercicio que también es usual en canto y en clases de voz es hacer abdominales y emitir un texto. Pienso que debe prestarse mucha atención en no tensar demasiado las cervicales o pujar el sonido.

La proyección de la voz es el lograr que se comprenda y escuche el texto emitido por el actor, “proyectar la voz implica arrojarla a distancia, hacer llegar al público una imagen por medio del sonido” (Monroy, 2011:91).

Tener una buena proyección es lograr que la voz llegue sin esfuerzo del actor a todos los espectadores. Esta es una circunstancia a la que usualmente nos enfrentamos los actores al tener funciones en espacios abiertos donde no exista superficies duras donde el sonido pueda rebotar, por lo tanto se acude al grito sacrificando el significado del texto. Para ello es necesario aprovechar las cavidades de resonancia propias para magnificar el sonido, propiciar la buena

pronunciación además de implementar la buena postura para que de la columna de aire esté libre.

Es importante no confundir la proyección de la voz con volumen, pues una voz bien proyectada puede ser emitida a bajo volumen y, sin embargo, escucharse claramente en todo el local. (Monroy, 2011:91).

Para ejercitar esta cuestión la persona se coloca de espaldas al grupo, en esta posición dice el monólogo que se usa en práctica escénica; primero en volumen bajo, después en medio a y al final en alto. En cada ocasión debe haber proyección por lo tanto cada palabra tiene que ser comprendida en su totalidad.

Con esta misma variación de volumen, nos colocábamos frente a la pared dibujando con la voz cada una de las vocales en el orden fonético (u-o-a-e-i) alargando el sonido: primero solo con el movimiento de la cabeza y cuello, luego agregamos torso para finalmente usar todo el cuerpo. Este ejercicio en específico me gustaba practicarlo pues por medio de la imaginación podía ver y sentir las vibraciones del sonido en mi cuerpo en movimiento. Realizarlo me daba seguridad para sentir la totalidad de mi voz activada.

El sonido es una sucesión de ondas longitudinales producidas por la vibración de un cuerpo y transmitido a través de un medio elástico como lo es el aire, y que percibimos cuando hace contacto con el tímpano.

El sonido es, pues un estímulo físico que actúa sobre el tímpano; constituye en última instancia una sensación.

La intensidad corresponde a la amplitud de la onda, y es lo que comúnmente conocemos como volumen, y que se hermana de manera definitiva a las ondas que pueden ser percibidas por el oído humano, descartando aquellas que constituyen los subsonidos y los ultrasonidos. Para medir la intensidad de una vibración, se establece una escala de decibeles, además de la frecuencia. (Monroy, 2011:97).

El tono está determinado por la frecuencia de onda, los sonidos agudos son los que tienen mayor frecuencia y los graves responden a menor cantidad y el timbre es lo que caracteriza a una voz de otra (la forma de la onda).

(...) el volumen bajo cotidiano no corresponde pues al volumen bajo teatral, como tampoco lo hace el volumen alto; efectos extremos que el actor debe saber emitir con naturalidad y sin esfuerzos extraordinarios para no gritar ni cansar la voz propia ni el tímpano ajeno (Monroy, 2011: 98).

Por esta misma razón es importante realizar los ejercicios con la relajación adecuada, especialmente cuando se llega al volumen alto. Este aspecto llegó a costarme trabajo, pues hay ocasiones en que la emoción se desborda y se olvida la consciencia vocal por no restarle organicidad, por lo tanto, se requiere práctica para registrar y asimilar la técnica al usar el volumen alto. Jugar con los niveles de volumen y acompañar esta dinámica con el movimiento corporal, direcciones y niveles espaciales ayuda a integrar el sonido con el movimiento emocional.

El buen uso de la palabra, la pronunciación clara y descifrable es a lo que llamamos dicción, por lo tanto la lengua es la principal encargada de realizar esta tarea, debe tener una musculatura necesaria para ello y es importante ejercitarla para propiciar la eficaz vocalización y articulación.

Ejercicios como el del corcho de una botella de vino entre los dientes para facilitar el espacio para el movimiento libre de la lengua sin tensar la mandíbula. Desde esta posición se dicen los textos, se debe tratar que la claridad del sonido no se sacrifique, después de unos minutos se retira el corcho y se dice el texto. Desde este punto se verifica que la pronunciación de las palabras es mucho más clara y sin esfuerzo.

Tiempo-ritmo es un concepto que une a la música con el entrenamiento de la voz hablada, y cuya máxima prueba lo constituye la analogía del tempo-ritmo musical, con el tempo-ritmo de la poesía tradicional, en donde la métrica, puntuación y cadencia, constituye el símil de las acotaciones de las partituras.(Monroy, 2011:121).

En los textos del Siglo de Oro Español, es evidente la aparición de este recurso que está sujeto a la rima, los versos compartidos, el encabalgamiento, el tipo de personaje y su estado emocional, lo cual hace que la manera de conducirse de este tipo de obras sea trepidante.

Tiempo en la música es cada una de las partes o momentos del compás, y se hermana con la voz hablada, en el sentido de la velocidad de la interpretación.

Ritmo, es frecuencia periódica, cadencia en la frase musical y también en el verso. (Monroy, 2011:121).

El ritmo puede establecerse en una armonía compuesta por contrastes, he ahí su complejidad pues la misma puesta en escena y el texto por su construcción sintáctica- gramatical posee un ritmo general que debe desentrañarse y que difiere de escena en escena.

Es importante identificar estas cualidades que en ocasiones se dejan pasar y que repercuten en la organicidad de las emociones manifestadas en escena. Queda entonces el cuestionamiento a la instrucción emitida por director en escena: “¡Ritmo!”, cuando el curso de la obra no fluye energéticamente. No se refiere a que se vaya más rápido sino que se sienta la cadencia natural de la situación delimitada por los estímulos que detonaron la acción dramática en ese momento y cómo lo transforma.

No es necesario ser fiel a la puntuación del texto; a nivel sintáctico funciona para ordenar las ideas, pero muchas veces, tal puntuación no corresponde orgánicamente al habla cotidiana. Independientemente del texto que se trata, se debe conservar esa sensación de naturalidad, aún en el verso sin olvidar las reglas. También puede ser un aspecto develador que apunta la manera de respirar del personaje, el habla, la velocidad de su pensamiento y emociones que maneja, por lo tanto esto, puede ser un agente de transformación creativa.

Para experimentar esta cualidad de una manera más lúdica se transforman los trabalenguas usados en clase en canciones de diferentes géneros musicales como el rap, ranchera, cumbia, entre otros. Este ejercicio ayuda a identificar el tempo-ritmo y sus variaciones según sea el contexto y la situación.

La entonación-matiz es la manera en cómo se dice el texto, modulando la voz y el sonido del habla y que en el idioma se presenta con una melodía o musicalidad según los acentos de cada territorio o país. En el punto de vista interpretativo, tiene que ver con qué es lo que dice el autor y por qué lo dice de esa manera y por qué quiere expresar esas emociones. Por esa razón, de cierta forma se vincula con la línea emotiva del personaje y sus circunstancias.

Esta cuestión la experimentamos en equipo durante las últimas clases de la Maestra Mass, sosteniendo un palito de madera únicamente con el dedo índice, formando de esta manera una cadena o círculo que se mantiene en movimiento mientras se dice el texto. También se debe responder orgánicamente al estímulo del movimiento y la necesidad de no dejar caer el palito de madera. También se dijeron los monólogos con un idioma inventado; esto ayuda a conservar el tren de pensamiento y encontrar otras maneras de decirlo.

El trabajo del actor demanda tener sintonía entre cuerpo y voz y esto difiere de gran medida con las exigencias de cada montaje; por ello que es importante entrenar y desarrollar una resistencia vocal que permita mantener la misma calidad vocal durante la función teatral, independientemente de su duración.

Es pues deseable que para realizar los ejercicios de resistencia vocal, además de una salud física óptima, se maneje a buen nivel los conceptos y ejercicios de respiración, relajación, resonancia, apoyo, proyección y volumen como condición indispensable. (Monroy, 2011:141).

El ejercicio que se llevó a cabo fue la simulación de una pelea, en donde un alumno se enfrentaba al profesor, El alumno tiene que evitar ser tocado en el hombro, parece fácil, pero el dinamismo de la batalla guiada por la maestra Elisa, hacía que la voz de mi compañero cambiara completamente al someterse a estas circunstancias en donde surgía la liberación vocal a través del movimiento como única opción.

Al ejercitar la creatividad y la búsqueda constante en el discurso, se plantearon actividades que tenían como base el juego. Se crearon ambientes a través de sonidos sin palabras y en otra ocasión dimos vida con nuestra voz y el movimiento corporal la representación del mar, el fuego, algún color, el viento, la tierra, etcétera.

Finalmente, me parece sumamente importante que Monroy maneje en su libro ejercicios de liberación residual para finalizar una sesión de trabajo vocal o una función teatral, cortar de cierta forma con esas emociones y el esfuerzo físico y mental que implica invocarlas en escena. Esto puede funcionar con dinámicas de juego o con algún canto para relajar el aparato fonador y el cuerpo a la vez: por ejemplo en clase de la maestra Mass solíamos bailar libremente con canciones mientras las cantábamos para eliminar cualquier tensión en el cuerpo y en la voz.

CICELY BERRY

Cicely Berry es una profesora de origen británico que se graduó e impartió clases en el *Central School of Speech and Drama* y directora del departamento de voz de la prestigiosa *Royal Shakespeare Company* donde se desarrolló todo su trabajo de investigación por más de 30 años. Impartió talleres de voz para distintos países además de escuelas y prisiones. Toma como punto de partida los textos de Shakespeare para alentar a los participantes a hablar y expresarse. El teatro británico en la década de los sesenta, conocida como *la revolución shakesperiana*, se destaca por abocarse a la preparación intensa de la técnica vocal para darle un sentido completo a la palabra. También tuvo gran influencia en el cine trabajando con grandes directores como Bernardo Bertolucci y Julie Taymore.

El momento en que me encontré con los textos de Berry fue en un martes de reunión en la librería de Paso de Gato donde Jaime Chabaud, dramaturgo y director de esta Editorial; Luisa Huertas, actriz y directora del CEUVOZ, y Fidel

Monroy, maestro prestigioso de voz, presentaron la adaptación que realizaron al castellano de su libro *El actor y el texto*.

En este martes de cultura en Paso de Gato, fue gustoso ver a gran cantidad de gente reunida relacionada con las artes en este tipo de eventos. En esta ocasión acudieron alumnos de la Licenciatura en Literatura Dramática y Teatro de la UNAM, de Argos Casa Azul, y de CEUVOZ además de docentes, actores, dramaturgos y directores, cuya presencia y diálogo enriquecieron este encuentro de tradición semanal para compartir información referente al medio.

Se leyeron algunos fragmentos, los cuales me atraparón al instante; en ellos se mencionaba al actor como principal guardián de la palabra y responsable de otorgarle sentido y significado para transmitirlo al público.

Parte del trabajo de Berry ha inspirado a Kristin Linklater, pues busca la sustancia del texto para convertirla en voz. Berry es una apasionada del pensamiento y la palabra, cuya comprensión de esta es el mejor aliado para el intérprete. Sus postulados invitan al actor a tener responsabilidad con lo que expresa y así volver extraordinario lo que dice en escena para quien lo escucha. Responsabilidad de defender nuestra lengua que es identidad. A grandes rasgos esto fue lo que comentó el maestro Fidel Monroy durante la plática introductoria.

Durante la mesa de diálogo, entre los presentadores y el público, también se hizo mención del compromiso que debe surgir a partir de percibir al teatro como una fuerza política importante, pues la energía física de la palabra libera el pensamiento del personaje a través de la voz del actor, cuyo objetivo es precisamente ese: llegar a la palabra viva.

No dar por hecho la oquedad de la palabra en el subtexto de esta para poder mantener el tren de pensamiento durante todo el discurso.”Hablamos como escuchamos”, este aspecto sucede y lo podemos percibir culturalmente a nivel

regional debido a la infinidad de acentos, circunstancias sociales y económicas que se viven en estas partes del país. Esto es importante debido a que en el aspecto escénico, la palabra debe ser emitida según el contexto en que el que el dramaturgo la sitúa.

También se señaló que en la bibliografía de Berry se retoman tres conceptos básicos: relajación, respiración y musculación, que se refiere al trabajo y preparación del aparato fonoarticulador. En conclusión, se retoma a la palabra como origen del pensamiento y posteriormente ésta forma parte del accionar de cada individuo.

La técnica vocal brinda calidad a la voz del intérprete al influir en el mensaje y su transmisión, otorgándole un significado real. Para llegar a este objetivo es primordial prestar atención al entrenamiento vocal llevando a cabo ejercicios de respiración, relajación, dicción articulación, entre otros aspectos involucrados en esta preparación.

Fue tanta mi curiosidad que adquirí el libro y su consecuente bibliografía *La voz y el Actor* de Berry, por lo que comencé a llevar a cabo sus postulados en mi quehacer escénico y me introdujo a atreverme a hacer especial uso de la palabra en la dramaturgia, redescubriendo mi amor por las letras y la estructura compleja del idioma a nivel de sintaxis gramatical.

En sus textos, Berry enfatiza que el actor requiere de un ejercicio preciso y una clara comprensión del texto para liberar sus posibilidades ocultas y ser fiel al instinto del momento. Señala que no hay técnica correcta, solo usos incorrectos de la voz al generalizar la experiencia interpretativa que es el resultado de hábitos adquiridos que impiden la expresividad total de la voz, y estos, no desaparecen por sí solos hay que trabajar en ellos. El primer paso es tener consciencia de que existen y nos limitan. Todo se trata en dejar de hacer para liberar la voz.

La vida y la voz surgen de la emoción, por lo tanto tienen una relación intrínseca que, al tener bloqueos se reflejan tanto en la una como la otra, constriñendo su libertad. El habla es una expresión de la vida interna de la persona, razón por la que Berry considera que el uso de la poesía y el verso provocan ecos en el hablante al conectar con sus experiencias más profundas, a menudo ocultas en el habla cotidiana.

En el ámbito académico, considera que es sumamente importante que el profesor de voz esté involucrado en todo el proceso de puesta en escena, con lo cual concuerdo completamente, pues son demasiados aspectos que atender en tan poco tiempo. Sucede a menudo que en la mayoría de los casos y muchas veces se dan por hecho gran cantidad de aspectos importantes para la interpretación.

Por ejemplo, durante los ensayos o entrenamiento vocal, no se debe separar el sonido de las palabras. Relaciona la expresión de la voz con la profunda comprensión del texto porque el significado debe conformar el sonido, su punto de partida y base de trabajo siempre será el texto.

Esta cuestión me llamó la atención porque en el taller de retribución CEUVOZ (el alumno egresado imparte un taller a su comunidad para compartir el conocimiento adquirido durante el diplomado). Este taller lo brindé a la comunidad teatral de Toluca y se tituló: *La significación de la palabra en el texto dramático*, de acuerdo al programa que manejé, sentía la necesidad de introducir el texto en los primeros ejercicios de respiración, pero no sabía si a nivel de evolución en el proceso era correcto; en los métodos anteriores la articulación del texto surge final cuando el aparato fonador ya se encuentra dispuesto por medio del calentamiento vocal y corporal.

Ahora sé que es posible hacerlo a partir de la palabra para arraigar su significado en la respiración y poder expresar directamente el pensamiento a la hora de emitir el sonido. La transformación vocal proviene de las palabras y los ritmos de la

escritura, por lo que es necesario estar abiertos y perceptivos a lo que nos transmiten a nivel sensorial, registrarlo y aplicarlo en la emisión del texto. Es importante permitir que las palabras actúen ante el estímulo del sonido, pues solo a través de ellas se puede encontrar la flexibilidad y registro en la voz. Por tanto, se deben considerar a las palabras como texto en acción.

Menciona que el ensayo debe servir para profundizar y mejorar el conocimiento colectivo de la lengua y poner especial atención a las sutilezas del contexto perteneciente a la obra a tratar. Asimismo, señala poner atención a la estructura orgánica del lenguaje y la dinámica de cada palabra involucrada. Los ejercicios de articulación entre vocales y consonantes sirven para plasmar el pensamiento concreto en la actividad física.

Por ejemplo, la respiración está especialmente relacionada con la estructura del pensamiento por lo que Berry menciona que cuando un actor se queda sin aire es que no está explorando la estructura del pensamiento con eficacia. En un tipo de texto donde se habla todo el pensamiento del personaje es indudablemente en verso, por ello es importante comprender las reglas de la métrica, no para hacerlo perfectamente, sino para saber cuándo tomar decisiones correctas para no seguirlas.

De esta manera es evidente que el significado está contenido en la estructura del pensamiento por lo que no debe decaer su proceso activo en el habla. Para solucionar esta cuestión Berry menciona que es de gran ayuda aprender a encontrar el origen de las imágenes, su lógica y lugar en la naturaleza. Asimismo, lograr propiciar un equilibrio entre argumento y emoción, examinando la estructura del discurso para sintonizar con el lenguaje y adquirir la consciencia de la libertad. Por lo tanto, todo lo que se diga en el escenario debe llamar la atención del espectador por ello es importante que todos los ejercicios de voz también sean de carácter físico para que el actor libere el vigor físico del lenguaje.

Cicely hace hincapié en que debe considerarse a la voz como una extensión del actor para que la palabra tenga una influencia, transforme y modifique todo lo que dé lugar en ese espacio ficticio. Es la palabra la que contiene el resultado de sus sentimientos y pensamientos, por tanto es donde se debe descargar su energía al igual que en su manera de acentuarla.

Para trabajar en grandes espacios, la energía verbal debe canalizarse mejor en el pensamiento para que la voz se dirija adecuadamente en el espacio, al igual que el tono, al fin y al cabo la función del habla es el de comunicar las necesidades del emisor. La voz es la música de la lengua y la poesía.

En cuanto los aspectos generales de la voz, que como ya se ha mencionado, es el medio por el cual se transmite los pensamientos y sentimientos, es importante considerar que esta debe ser sensible y eficaz para poder expresarlos. Berry dice que el resultado de la voz es una combinación de lo que se oye y cómo se oye, con base en eso es la manera en que uno responde y así se elige usar eso que se oye de acuerdo a la personalidad y experiencia.

La autora menciona que proceso está condicionado por cuatro factores: el entorno (familia o grupo con el que creces), el oído (buena o mala recepción), la agilidad física (el estado muscular de los órganos del habla de acuerdo a su uso frecuente o no frecuente) y la personalidad (la forma inconsciente de tu voz como resultado de los primeros tres puntos). Como podemos observar, la voz es sumamente sensible a lo que acontece alrededor, pues las condiciones de vida determinan el habla.

Berry señala que la voz no suena como la percibes desde el interior de tus cavidades de resonancia, por lo tanto la imagen de la voz es totalmente subjetiva. Es por ello que la crítica de tu voz se asemeja a una crítica de ti mismo; es un aspecto tan personal que puede llegar a ser destructivo. Debido a esta razón, el docente debe tener sumo cuidado al dirigir un entrenamiento vocal para no crear

más prejuicios y tensiones que impidan la liberación de la voz del alumno. En mi caso, durante mi entrenamiento académico sabía que era necesario que el sonido de mi voz resonara y transmitiera mi pensamiento; esto lo experimentaba en los ensayos o clases de actuación, pero durante las clases de voz, por a las críticas y burlas constantes durante cada sesión, me limitaba a evitar cualquier intento o exploración respecto a mi voz, sintiéndome vulnerable y restringida; en pocas palabras no tuve oportunidad de liberarla a través del juego; la sensación de liberación y potencia la traduje en tensión.

Berry indica que para abrir las posibilidades de la voz debe haber un equilibrio entre objetividad y subjetividad. La manera de encontrarlo es al ejercitar los músculos involucrados en la producción de la voz para asegurar una eficacia sonora, pero antes es necesario entender cómo es que esto sucede. En principio, el sonido se define como el resultado de algo que es golpeado y ese algo se resiste al impacto, por lo tanto vibra. Estas vibraciones mueven el aire alrededor y producen ondas sonoras que son percibidas por el oído que luego lo interpreta. Por lo tanto, la respiración es el impulso inicial que impacta con las cuerdas vocales en la laringe y estas al juntarse, vibran.

Estas ondas sonoras resuenan en el pecho, faringe (espacio hueco detrás de la laringe) boca, nariz, huesos y cavidades de la cara y en los espacios huecos de la cabeza. Debido a esto, el tipo de resonancia (timbre) está condicionado por la constitución física de cada persona y esto influye en la voz. Lo importante de tener conocimiento de esto es cómo se usa la respiración y los resonadores para la proyección vocal en cualquier tipo de espacio.

Los ejercicios son importantes para desarrollar la voz pues aumentan la consciencia física de esta y se experimenta la infinidad de resonancias que se puede llegar a tener. Cada ejercicio debe ser un refuerzo de perfeccionamiento y preparación física para poder reaccionar instintivamente ante cualquier situación o estímulo.

La preparación actoral otorga la libertad de acción, por lo que menciona Berry “los ejercicios no deben servir para ser más técnicos sino más libre”, (Berry, 2015:25), estos nos ayudan a conocer más cosas sobre nosotros mismos y sobre la manera en que nos conducimos en la interpretación. Al hacerlos, pude darme cuenta de mis debilidades y fortalezas para saber qué es lo que debo trabajar o prestarle más atención para mejorar.

Aquí, una breve síntesis de las tres fases del desarrollo de la voz que maneja Berry:

1. Ejercicios de relajación y respiración para fortalecer los músculos y partes involucrados en la emisión como labios, lengua, mandíbula, cuello, columna vertebral y así, liberar la voz y desarrollar el sonido potencial que se tiene. Realizarlos con base en la economía de esfuerzo para mayores resultados. Son ejercicios para ampliar la voz y hacerla más sensible.
2. Aplicación de esta libertad y flexibilidad al trabajo, por lo que la cuestión se vuelve más compleja al combinar los ejercicios en el hacer. La eliminación de las tensiones y limitaciones de la vida cotidiana para que no se reflejen en escena. Es el momento en que se cuestiona y ajusta el proceso de interpretación.

Al aplicar estas fases de entrenamiento se pretende que la voz sea más convincente al ser más completa. Por ellos es importante permitirse sentir durante los ejercicios para después verificar sus efectos frente al público.

Al final, resultará sorprendente ser tan convincente un menor esfuerzo que al que se está acostumbrado. Lleva tiempo creer que la libertad funciona. Las tensiones limitan y provienen siempre de la falta de confianza e impaciencia por transmitir, por adquirimos hábitos dañinos. Nos alojamos

en lo que sabemos que funciona y es eficaz, pero la realidad es que nos estamos restando libertad al quedarnos en el mismo lugar.

Por esta razón es mejor no aferrarse a los mismos medios para así poder comunicarnos con el público de una manera franca, sino nos volvemos predecibles. Esta cuestión nos la decía con regularidad Israel Ríos en la Compañía Teatro Lunar, para no quedarnos conformes con lo que ya sabíamos hacer, para poner a prueba lo que somos y descubrir qué es lo que somos capaces de hacer arriesgando todo, desestructurándonos. Es necesario tener un estado de apertura para recibir estas críticas constructivas, además de una necesidad de crecer a nivel profesional.

De esta misma manera se necesita apertura para liberar la voz, porque a veces no es la suficiente energía para llegar al público. Al decir energía no me refiero a volumen o proyección sino al peso y significado de las palabras, que por sí mismas ya la tienen y que a veces no sabemos cómo transmitirlo. Por eso es importante conocer dónde radica la energía para saber cómo utilizarla. El usarla en exceso puede provocar que esta se disperse y, como resultado, el interés del público retrocede ante esa respuesta ansiosa por comunicar.

El equilibrio físico de la voz es igual al equilibrio en la interpretación, es necesario encontrarlo para recobrarlo en cualquier momento. Tener consciencia de la voz es distinguir entre cuáles son los músculos involucrados en su producción y su participación. El buen uso de la energía vocal consiste en utilizar la energía necesaria para liberar la voz sin ningún esfuerzo. Cuando no se fuerza la emoción, se logra una unidad de energía física y emocional.

3. El objetivo es simplificar los ejercicios. En esta fase se verifica que los ejercicios que parecen ser los más simples adquieren un sentido completo y

se transforman en la base que aporta seguridad en la interpretación. Es importante saber por qué son necesarios. Estos ejercicios tienen como requisito solucionar los problemas y necesidades de comunicar para que sean más eficaces al aplicarlos.

En resumen así se sintetiza la metodología de Berry.

La comunicación con el público es compleja y cambia según nos modificamos en el transcurso de la ficción y el material que utilizamos. La meta es la claridad por lo que el sentimiento exacerbado, el ser informativo, el pensar cómo hacer o decirlo; oscurece el hacer con la tensión que surge al querer compensar algo que se percibe que falta. Se señala continuamente lo que se quisiera que la gente viera del trabajo actoral, por lo que se entorpece la auténtica comunicación, no se deja que ocurra de manera natural.

Esto lo menciona Berry y coincido con la idea de que los actores tenemos el constante temor de no ser interesantes cuando todo el mundo es interesante cuando es uno mismo. Es decir “este soy yo”, y a partir de la aceptación se puede cambiar para mejorar en el presente. Se propicia que la voz se abra libre de tensiones mentales. Por lo tanto, para abrir las posibilidades de la voz hay que comenzar por escuchar y escucharnos a nosotros mismos.

Estudiar los recursos sonoros que se disponen, escuchar lo que se quiere decir y lo que el texto contiene requiere tiempo y calma. Escuchar en todo momento como si fuera la primera vez, cuestionar lo que se está haciendo para mantener la voz realmente viva.

Sin embargo, se puede tomar como una base negativa tratar de corregir la voz porque de cierta manera hace sentir al alumno que de algún modo no es suficientemente bueno. La actitud correctiva de la voz es un factor inhibitor que propiciará la formación de un actor constreñido y obligado a utilizarla

correctamente dentro de los límites establecidos del buen habla, por lo tanto no se es fiel a sí mismo.

Por eso a veces muchos actores optan por no trabajar su voz al sentir que esto llegará a limitarlos o lo consideran un aspecto no tan importante a trabajar. También puede ser el temor a perder su acento regional lo cual significa para ellos perder su identidad cultural, pero aferrarse a un modo de hablar limita la voz y todo lo que seas capaz de transmitir.

Las limitaciones mantienen la atención del público en el actor y no en el personaje que está interpretando. La voz debe proporcionar placer no pesar. Una voz afinada es tener consciencia de ritmo de las vocales y consonantes bien definidas. Se debe construir la vitalidad en la propia voz, además de la consciencia de su música para satisfacer las necesidades del texto para ser sensible a la precisión del significado.

Para encontrar el equilibrio se tiene que mantener la verdad esencial de la voz propiciando que ésta sea amplia, maleable y dúctil, y así proyectar sentimientos ajenos a los del actor. Berry insiste en no considerar la voz como un instrumento porque da la sensación de que es algo externo a uno mismo.

Esto se consigue trabajando la técnica imaginativamente. Algo que rescato de la filosofía de Cicely Berry es el consejo de utilizar todos los métodos que tengamos a nuestra disposición. Es por eso que quise cerrar este capítulo con su metodología porque considero que de manera indirecta engloba los dos postulados anteriores, pero a diferencia del método Linklater y la Sistematización Monroy, ella utiliza la palabra como base.

También menciona que cantar es favorable para ampliar la voz porque fortalece la respiración además de que ayuda a encontrar las resonancias de pecho y cabeza, lo cual es una útil experiencia de sentir el sonido rebotando. Cantar no requiere esfuerzo (al aplicar de manera adecuada la técnica sin tensiones), las emociones

no están demasiado involucradas y permite que la voz surja desde el interior con libertad.

Para el actor la palabra debe tener efecto, pues ella contiene el resultado de su sentimiento y de su pensamiento, por eso se le llama palabra diciente en el diplomado de CEUVOZ. Por lo tanto en ella debe radicar la energía y en su acento alargarla o modularla. La voz no solo debe reflejar lo que piensas y sientes, sino también la presencia física.

Una manera de profundizar en el proceso es tener consciencia de la relación entre carácter físico de la voz y el cuerpo conforme abres la respiración en la base de las costillas, el diafragma y el estómago para sentir dónde comienza el sonido y arraigarlo para que todo el cuerpo se involucre y participe en su emisión.

Por eso sirve que se realicen movimientos energéticos y libres en los ejercicios de voz, ayuda a que la voz y el cuerpo se relacionen como un todo, experimentando texturas vocales completamente diferentes de las habituales.

El actor necesita tener una voz arraigada (entrenada) porque así como respirar es vital, el comunicarse también lo es y este es su trabajo. Las palabras están enraizadas en la respiración por lo tanto ejercicios repetitivos no contribuyen al sentido de la raíz física de las palabras y todas sus posibilidades por explorar.

“Cuanto mejor sea el texto, mayores posibilidades ofrecerá” (Berry, 2015:36), tal vez este método puede funcionar en específico para los textos clásicos por el rescate de la carga energética en cada palabra a diferencia de la que usa el lenguaje cotidiano que es más directo en cuanto intensiones, aparentemente, dejando de un lado el subtexto o la carga psicológica.

Berry aconseja que con la práctica es necesario ser selectivos con los ejercicios y su uso que debe ser para la preparación del aparato fonoarticulador y con relación a los problemas más profundos para solucionarlos.

En cuanto a la relajación y la respiración, menciona que la tensión de cualquier tipo disminuye la eficacia del actor porque se siente limitado y esto influye directamente en su confianza, por lo esto le ocasiona mayor tensión. Esta situación puede convertirse en un círculo vicioso al no confiar en la propia voz para obtener lo mejor de ella.

La proyección vocal se logra al saber cómo encontrar la energía y cómo liberarla. Se requiere de respiración directa y limpia, además de utilizarla en su totalidad para realizar el sonido. Por ello es necesario tener consciencia de las vocales, cuando se colocan mal y se refleja con dolor en la laringe porque se está forzando la salida sonido, al estar fuera del registro natural, y por esta razón aparecen los nódulos o callos en las cuerdas vocales.

Es importante siempre tener presente que la adecuada resonancia del sonido requiere de una buena postura para ser posible; si no es imposible brindarle la apertura al costillar, pulmones y que el diafragma baje adecuadamente. Durante el proceso académico en la Licenciatura no sabía por qué nos decían “derechitos, que se note que son actores”, pensaba que era una vanidad o exageración que solo los bailarines y artistas manejan, pero está claro que esta cuestión va más allá de la apariencia.

Respecto a lo anterior, una tensión lleva a la otra. Por ejemplo la tensión en la espalda baja se refleja en tensión en los hombros. Este razonamiento devela que la tensión limita los espacios de resonancia y la capacidad respiratoria porque no hay espacio para efectuarlo. Las resonancias dependen de la respiración y el modo de aplicarla.

Si se respira desde la parte superior del pecho, moviendo toda la caja torácica involucra mayor esfuerzo y poca respiración. Por lo tanto no se reflejará la totalidad de la voz, solo una parte que produce energía vocal dirigida específicamente en la garganta lo cual producirá un “sonido cerebral” porque no hay resonancia física ni cerebral. La resonancia física da apertura a las emociones y sentimientos pues el acto de realizarla mejora indudablemente la comprensión de lo que se dice.

Encontrar la voz y respirar desde el centro, es encontrar el “yo” de la voz, dice Berry, con lo que concuerdo porque es, de cierta manera, estar presente en lo que se dice. Esta cuestión la he experimentado en escena, es como si pensamiento y voz estuvieran conectados sin ninguna limitante, en el aquí y en el ahora. Por eso, utilizar la economía del esfuerzo al involucrar la respiración “total” es donde radica la auténtica energía y la voz se arraiga, pero esto lleva tiempo de exploración.

Arraigar la voz se adquiere mediante la práctica de los ejercicios, pero estos llegan a ser inútiles cuando no hay pensamiento que lo acompañe. Cicely considera que los ejercicios musculares violentos son inútiles pues solo crean consciencia de las condiciones extremas de tensión y de relajación pasiva.

Sobre esta cuestión estoy totalmente de acuerdo, pero surge un cuestionamiento: ¿qué pasa cuando una puesta en escena requiere de un rigor corporal y vocal mayor a lo habitual? Por ello es importante no confundir energía, que fluye en la totalidad del cuerpo con tensión que es energía estancada en una parte específica y que no sirve para nada.

Ante todo esto, es importante tener consciencia del uso diferenciado de los músculos involucrados en el habla. Por ejemplo la postura semi-supina (utilizada en Linklater y en método Alexander que se refiere a recostarse boca arriba con las plantas de los pies en el piso permitiendo que el peso del cuerpo permita el contacto con él de manera natural gracias a la fuerza de gravedad y la relajación

de los músculos) para alargar la espalda y sentir como se expande en el piso sin oprimirla contra él; destensar hombros, separar poco a poco las vértebras, relajar codos, muñecas hacia adentro, liberar la cabeza, ayuda a tener consciencia de la liberación corporal.



Imagen 14 Posición semi-supina. (Buniak, Pablo (2016) Posición Semi-Supina o de Descanso Constructivo. Recuperado de <https://tecnicalexanderbuniak.wordpress.com/author/pablobuniak/>

Registrar estas sensaciones ayuda a tener consciencia de la totalidad del cuerpo para saber qué necesitamos relajar o verificar en cuanto a una postura óptima para la emisión vocal. No es necesario hacer nada sino dejar que los músculos reaccionen a la instrucción de relajación.

Percibir la respiración ayuda a recuperar el impulso natural de esta junto con el movimiento de la caja torácica. Inspirar por la nariz, espirar por la boca manteniéndola abierta y libre, así como la garganta; por lo tanto la espiración debe ser silenciosa. Es necesario impedir que la parte superior del pecho se mueva, debe concentrarse la atención en la parte inferior de las costillas y cuanto más libres estén, es mejor. Dejar que los músculos entre las costillas controlen el aire es lo más importante.

“La acción correcta de los músculos no solo hace que las palabras suenen con claridad, sino que los músculos tengan su propia vibración y, por tanto, resonancia, y de este modo contribuyan positivamente al sonido” (Berry, 2015:102).

Al conocer el funcionamiento de los músculos de manera consciente provocará una mejoría en su eficiencia y resultado en la emisión sonora.

Las vocales dependen tanto como las consonantes de la conciencia de la actividad muscular para su definición, debido a que no ocurren por contacto entre los músculos presión de estos, es más difícil ser consciente de la sensación de resonancia en su movimiento. De vez en cuando, por tanto debes exagerar ese movimiento para obtener la sensación (Berry, 2015:103).

El movimiento de la lengua y su colocación delimita el sonido de las vocales. Hacer ejercicios de mantener la mandíbula abierta y sin movimiento únicamente de los labios, emitiendo diptongos, es un claro ejemplo para ejercitarlas.

También estás trabajando en un espacio muy compacto, lo que hace difícil distinguir las tensiones relativas de los músculos. Por ejemplo, cuando pronuncias una “l” el ápice de la lengua debe estar bastante suelta, y cuando pronuncias la consonante “b” los labios deben tener una leve presión, aunque la parte posterior de la garganta debe estar bastante relajada, o se estrangulará el tono. (Berry, 2015:104).

A partir de esto se puede observar cómo funciona la naturaleza del cuerpo desde la parte más mínima, en el espacio más minúsculo en el que dos sistemas se involucran para la emisión de sonido, se requiere de un equilibrio entre tensión y relajación simultáneamente.

La energía necesaria para realizar las palabras debe ser la correspondiente a los músculos involucrados: no hace falta realizar ninguna otra fuerza. Cualquier tensión en el cuello y en la garganta hace perder la claridad. La tensión es energía que se contiene, por tanto, perdida e irrelevante. Todos los músculos que nos e utilizan deben estar relajados, como si no estuvieran haciendo nada en absoluto. (Berry, 2015:105).

Poco a poco se va desarrollando esta consciencia, por eso los ejercicios deben hacerse despacio y con calma para ubicar qué partes del cuerpo estamos utilizando y cuáles no. Recordamos que toda tensión lleva a un sinfín de tensiones, por ello es importante ser observadores de nuestro cuerpo y sus reacciones ante un estímulo para que conteste a este con la energía debida.

“Las palabras tienen su propia energía y no necesitas empujarlas. En cuanto las empujas nublas su significado y reduces su tamaño”. (Berry, 2015:105), esta cuestión ocasionalmente sucede, todos en algún momento hemos sentido que no conectamos con la emoción, lo cual lleva a la tensión mental para llegar a ese estado y provoca el comenzar a enfatizar las frases o también genera tensiones pequeñas reflejadas en movimientos corporales que de cierta manera tratan de mostrar qué es lo que sucede sin dejar que pase realmente.

Esto me sucedía frecuentemente en mi monólogo en la clase de Verificación Escénica en CEUVOZ, el cual requería de una maniobra ardua ya que el interlocutor cambiaba con cada función pues era escogido entre el público. Es cierto que cualquier estímulo era bueno pero se requería de una gran destreza para adecuar los textos a esta cuestión tan evidentemente variable.

“Firmeza sin presión –ésta es la energía adecuada-es el equilibrio que tienes que buscar” (Berry, 2015:105). Los ejercicios son esenciales para posibilitar un habla clara y para el descubrimiento de la cantidad de energía necesaria para comunicar y compartir el significado de la palabra. Los ejercicios de relajación y respiración se hacen antes de los ejercicios de preparación de la musculación del aparato fonador para transmitir esta consciencia en ellos.

La participación de los labios al hablar –y no me refiero, en último término, a moverlos mucho, sino a la sensación que tienes de ellos- está directamente relacionado con el sentido que tienes de compartir lo que tienes que decir. La inmovilidad en los labios da la impresión de que tienes reservas al hablar: es como una cortina ocultando las palabras.(Berry, 2015:115).

Estos ejercicios son demasiado específicos y tienen una progresión evidente que parte desde los fonemas hasta la combinación de vocales y consonantes en la repetición consciente de diptongos hasta probar con las sensaciones de labios, lengua y respiración al emitir un texto, poniendo la misma atención al funcionamiento y las sensaciones registradas en primera instancia en los ejercicios.

“Sin el lápiz, pero lentamente, haz todo el movimiento muscular completo. Permite a la mandíbula estar muy libre (...)”. (Berry, 2015:121). Evidentemente hay una gran diferencia en el sonido de la palabra y en la sensación física que esta produce en el hablante, además de reforzar la muscularidad que se ha trabajado.

Di el texto sin exageraciones, comenzando a centrarte en el significado pero manteniendo la energía en las vocales y las consonantes. Comienza a unir ambas, como si este enlace hiciese el puente entre el proceso físico y el mental. Cuando estés listo, enlaza este ejercicio con el de la respiración. (Berry, 2015:122).

El método de Berry pone especial cuidado en las palabras y su energía, que es resultado de la unión de las vocales y las consonantes. Es minucioso, requiere de tiempo suficiente para registrar cambios para aplicarlos sin pensar en cómo hacerlo.

En lo personal, surgía la dificultad usar el lápiz entre los dientes sin dejar de ejercer tensión en el cuello y la garganta, pero al ubicarlo mandaba la instrucción de relajar y dejar libres estas partes.

Al prestarle atención a estos ejercicios, puedo darme cuenta del seseo que de repente sigue apareciendo, coloco mi mano frente a la boca al hablar y verifico que el aire que sale de ella no sea demasiado, sino el justo para producir esa sílaba. Tardo mucho tiempo en respirar lo cual crea tensión en la garganta, cuello y lengua. Tener mayor consciencia de la respiración. Esto me sucede frecuentemente cuando leo en voz alta. Verifico mi postura.

El movimiento entre cada vocal es bastante sutil y debería ser sentida de forma muy precisa, ya que la toma de conciencia precisa del posicionamiento de la lengua, que afecta directamente a la definición de las vocales y consecuentemente a la localización del tono. El tono debería ir donde la vocal se hace. (Berry, 2015:126).

Las vocales y diptongos como ai, ei, oi, ou, ie, uo, ie, sirven para localizar el tono y para percibir el movimiento de la lengua al decir. Es preciso intentar tres veces

para notar la diferencia entre la primera emisión a la tercera que, probablemente, será más clara y la que registrarás en el momento de hablar o decir un texto.

Hace que la lengua sea más dúctil y móvil, y que la musculatura contenga su propia resonancia. Puedes sentir las vibraciones en la lengua cuando cantes o hables, y también cuando emitas el tono hacia afuera.” (Berry, 2015:127).

Berry menciona que es necesario experimentar la emisión de las vocales por separado para experimentar su libertad sonora sin ser modificada por una consonante. Requieren total observación y tiempo para percibir su movimiento “porque la claridad de donde se ubica cada una de ellas aporta claridad al discurso”.

Para poder escuchar claramente la diferencia que según la ubicación de estas vocales se produce en el tono, intenta emitir los sonidos con la mandíbula casi cerrada primero, para que la lengua casi no pueda moverse. Serás capaz de hacer las vocales reconocibles, pero escucharás que el tono permanece detrás de la boca. La parte detrás de la lengua está particularmente tensa porque estás teniendo que formar las vocales de un modo muy constreñido, y las vocales mismas no tienen definición. También son propensas a salir nasales, al no haber suficiente salida en la boca. (Berry, 2015:128).

Este experimento es para percibir el movimiento íntimo de cada vocal, pues la mayoría de las personas tiene una definición vocal limitada. Percibo que las vocales son los sonidos más expresivos, pues requieren libertad, apertura y resonancia para emitirse, esto nos dice mucho en cuanto a la capacidad expresiva de hoy en día y de reservarse lo que verdaderamente sentimos para mostrarnos de una manera mesurada, aceptable para la sociedad.

Lo fundamental para tomar en consideración es que incluso una leve falta de libertad en la mandíbula, labios, lengua, restringe el sonido y limita lo que uno puede hacer con la voz. Limita la energía de la voz. Las consonantes al principio de las palabras transportan más impulso que las del final, lo que quiere decir que requieren más aire. (Berry, 2015:129).

Al poner las consonantes después de una vocal pude verificar que se necesita más tiempo de articulación y es menor el impulso de aire hacia el exterior para emitir el sonido producido por esta combinación de fonemas.

(...) pronuncia sólo las vocales. Hazlo conscientemente, modelando cada vocal. Luego haz lo mismo pero con las consonantes, aísla cada consonante o grupo consonántico sintiendo bien todos sus movimientos, Más tarde di una frase de una manera normal, consciente del movimiento de la vocal y la consonante, con el dibujo preciso que ellas hacen. (Berry, 2015:133).

Había realizado este ejercicio, sabía que este tipo de ejercicios tenía que ver con mejorar la dicción, pero de cierta forma solo podía notar el resultado final al decir todo el texto. No sabía, porqué, paraqué y cómo es que funcionaba decir primero las vocales, después las consonantes y al final ambas en la totalidad del texto.

Las combinaciones son innumerables, y es bastante fascinante darse cuenta de la cantidad relativa de vocales y consonantes que hay en un trozo de texto, Es todo parte de la particular medida de las palabras elegidas, y por lo tanto de su significado. (Berry, 2015:133).

Eso da paso a que por medio del sonido que emite un parlamento podamos construir a nivel sensorial y físico un personaje, lo que permite a una creación con mayor profundidad y análisis.

Finalmente concéntrate en el significado por sí mismo se abre enormemente debido al grado de consciencia del peso de las palabras. El dolor descrito está directamente relacionado con la constitución física de las palabras. (Berry, 2015:134).

A partir de esta cuestión se puede percibir totalmente el peso de las palabras lo que me lleva a reflexionar que en el principio de la comunicación primitiva, la cual se daba principalmente basada en sonidos, creo que estos primero sonidos se conservan en las palabras y en cuanto a la cuestión del dolor es más evidente aún.

Coge una parte de estos poemas, unas pocas líneas para comenzar, y repítelas exagerando el movimiento muscular de las palabras hasta que las aprendas. Di las líneas en tiempo estricto, empezando lentamente y aumentando la velocidad a medida que te resulte más fácil, y comienza a bailar con ese ritmo. Dejad que el ritmo de las palabras te dé una libertad de movimiento, de manera que dances vigorosamente, sintiendo el movimiento en todo tu cuerpo, siendo preciso en cada instante.” (Berry, 2015:138).

Me parece hermosa esta manera de abordar el texto porque conectamos mente y cuerpo con las finas sensaciones adquiridas al darle movimiento al texto. El fin de los ejercicios es liberar la voz para poder ser fiel a los instintos del momento.

“Al hacer los ejercicios verás que tus fallos en la técnica tendrán relación con un desequilibrio en tus propios motivos.”. (Berry, 2015:150). Todas estas cuestiones se pueden resolver técnicamente con ejercicios pero también tienen que ver con el pensamiento y cómo se lleva a cabo. Por ejemplo:

- Dicción: No ser preciso con el pensamiento mediante la palabra y generalizar la emoción.
- Enfatizar: No estar seguro en la propia habilidad de comunicar, por lo que se fuerza el sentido y el discurso se vuelve explicativo.
- “Desmayar los finales” Tiene que ver con no recorrer el pensamiento hasta el final de la frase, se piensa demasiado rápido, que también es resultado de la falta de confianza.
- Rigidez de la mandíbula y la falta de movilidad de los labios; está relacionada con el poco interés por comunicar.
- Las vocales apocadas resultan de la falta de sensibilidad del sonido y musicalidad de estas y también con la cuestión de no involucrarse por completo con el sentimiento y tener miedo a mostrar la emoción lo cual mantiene el texto a un nivel lógico.
- Quedarse sin respiración tiene que ver con fugas de aire antes de terminar con la palabra o texto y con la ansiedad de agradar.

- Resonancia exacerbada; tiene que ver con generalizar la emoción y omitir la causa. En resumen estos son algunos problemas en el habla que son analizados por Berry en *La Voz y el Actor*, también menciona lo siguiente:

(...) creo que es importante en cualquier nivel en el que estés, que no te limites sólo a los ejercicios, pues esto resulta artificioso. La voz no será nunca tan buena durante los ejercicios como cuando los hayas hecho, los hayas olvidado y estés utilizando la voz imaginativamente. (Berry, 2015:152).

Este punto de vista me agrada ya que se puede combinar los ejercicios con el texto o viceversa, según las dificultades específicas a tratar.

La evolución en los textos es lo importante, pues al decirlos debe salir la libertad que hayas encontrado con los ejercicios de respiración y musculatura. Debes llevar esa consciencia al habla, de modo que mientras los vas diciendo el énfasis vaya pasando progresivamente de la habilidad técnica a la interpretación del sentido. (Berry, 2015:152).

A continuación mencionaré los puntos esenciales en la evolución de ejercicios en la práctica del método de Berry:

- Ejercita la respiración, conscientemente, con una parte del texto, es decir, abre las costillas y haz que el sonido se arraigue en el diafragma.
- Cantar partes del texto para percibir la necesidad de que el aire entre con abundancia para sentir un aumento de potencia y libertad además de los cambios de ritmo en el texto, (experiencia del canto y decir la frase cantada para poder cantar interpretando).
- Con boca cerrada tararear una canción, colocar las manos en las partes donde resuena el sonido que es en los huesos (cráneo, cara). “Tómame tu tiempo para esto, asegurándote de que la respiración está tras la nota” (Berry, 2015:153). Estos ejercicios se pueden hacer en movimiento, ya sea trotando o caminando de un lado a otro. Primero con consonantes y después con el texto para que la resonancia se concentre en la palabra.

- Decir el texto en voz alta elevando el tono por arriba del registro usual y disminuyéndolo de forma gradual hasta llegar a un tono normal, evita la monotonía en el habla. Por lo tanto ir de graves a agudos y viceversa ayuda a darle color a la voz. Esta cuestión surge por sentir que se habla con falsedad al utilizar una combinación variada de tonos.

“Cuando oyes a la gente hablando, que están comprometidos con lo que están diciendo, te das cuenta de las extraordinarias inflexiones que utilizan y que parecen bastante apropiadas. Cuando llegas al texto impreso, esta libertad de registro desaparece. Necesitas llegar a un punto en el que sientas que puedes reaccionar ante cualquier nota e iluminar cualquier cosa.”. (Berry, 2015:155). Creo que para aplicar este precepto es necesario conservar esa sensación de confianza para poder reaccionar a cualquier estímulo en escena, además de conservar siempre toda la atención en lo que está sucediendo en el momento.

- Trabajar la curva de las inflexiones con el uso de una grabadora, para ajustar lo que oyes en la cabeza y lo que verdaderamente se transmite.

Siempre he creído que la poesía, es con toda seguridad, el mejor material que se puede utilizar, porque te exige en cada ocasión algo muy particular y sutil, además su extravagancia te anima a hacer cosas extravagantes que no son falsas. (Berry, 2015:156).

El lenguaje de la poesía siempre conectará con nuestras emociones más profundas y con ayuda de los sentidos se deposita en la palabra imágenes sensoriales que significan y dan ritmo en el habla.

Como todo tipo de lenguaje tiene su complejidad; qué mejor que el lenguaje poético para registrar cuestiones del ritmo, matices, tempo en la voz. Cicely Berry se enfoca en esta cuestión pero creo que puede ser aplicable en cualquier texto; ya que la sensación de peso y energía en las palabras debe conservarse siempre.

Con esto concluyo que cualquier método es óptimo para mejorar la emisión vocal en el actor; son herramientas que están al alcance y pueden ser modificables según se necesite. La responsabilidad queda en el actor para mantener una práctica consciente y constante de la técnica vocal, de involucrarla en su calentamiento previo a función o como docente en un aula de clases.

3. Hacia la elaboración de un método personal de voz a partir de la práctica consciente de la técnica vocal.

a. “Pensamiento específico”, trabajo y dedicación: aprender aspectos de las distintas técnicas para incorporarlo en la práctica.

Recapitulando y para dejar claro el concepto de “pensamiento específico” manejado comúnmente en el vocabulario de las clases del método Linklater en el CEUVOZ, es importante constatar que está íntimamente relacionado con lo que menciona Ocampo en cuanto al desarrollo de una consciencia física eficaz para prestarle la debida atención al cuerpo y conocer cómo lo utilizamos. Desarrollar este tipo de conciencia requiere tiempo de trabajo y dedicación para aplicarlo en la escena de manera natural.

En el periodo cercano a finalizar el diplomado en CEUVOZ, en la clase de Expresión Verbal con la profesora Elisa Mass hubo una discusión entre los alumnos en cuanto a las diferentes técnicas. Algunos se abocaban más por el método Linklater y otros por los ejercicios basados en la Sistematización realizada por Fidel Monroy. Precisamente esta cuestión despertó la curiosidad para realizar este ensayo, porque al final de cuentas cada cuerpo es diferente por lo tanto requiere de procedimientos distintos, un ejemplo específico es la forma de respirar.

En lo personal consideraba a esta última opción más rigurosa en sus ejercicios que me parecían a primera instancia únicamente “técnicos” a diferencia de la progresión Linklater, pues me daban la sensación de mayor tensión y de resultados inmediatos sin alguna conexión tan estrecha como lo que plantea Kristin en su método. Algunos ejercicios me funcionaban y con otros sentí que había generado mayor tensión corporal y vocal al presentar dolor en las cuerdas vocales y la laringe.

Lo que es cierto es que cualquier ejercicio empleado equívocamente va a generar tensión indudablemente y no hay punto de comparación entre un método y otro porque están basados en distintas experiencia y estudios donde finalmente han

funcionado bajo sus planteamientos y están en continua renovación Cada quién elige y sabe qué es lo que necesita, qué le funciona y qué no: nada es absoluto. Eso sí, su objetivo es el mismo: la libertad, salud, desarrollo y la óptima conducción de la voz en cualquier espacio.

Concuerdo con Grotowski con lo que menciona en su libro *Hacia un teatro pobre*, él dice que una buena conducción vocal se traduce en mantener libre la columna de aire con la apertura de la laringe y la mandíbula sin tensión para que la voz salga de manera potente y fluida. La voz debe amplificarse en los resonadores fisiológicos más la implementación de la respiración total, ubicada en la parte alta del tórax y el abdomen, esta acción permite el desplazamiento correcto del diafragma para la entrada suficiente del aire en los pulmones y su salida sin ninguna obstrucción.

Un ejemplo evidente es que la tensión de los músculos respiratorios provoca inevitablemente una desconexión con el pensamiento, aspecto elemental en el quehacer actoral durante la interpretación. Por medio de la respiración se busca conseguir la relajación activa, y esto se logra a través del pensamiento específico y la imaginación.

Esto se puede obtener al visualizar nuestra columna vertebral, percibir el rebote natural del diafragma, propiciarla apertura del costillar para crear espacio suficiente para la emanación de aire; de esta manera propiciamos esa conexión mente-cuerpo.

Es importante recordar y tener presente que la historia de vida de cada persona y constitución física influye notoriamente en la respiración, porque estos aspectos están estrechamente relacionados, por lo tanto, no hay respiración correcta.

Si se opta por imponer una forma correcta de respirar puede suceder lo siguiente: visiblemente esta manera se asemejará a lo que debería de ser, pero no quiere decir que en verdad esté sucediendo o sea benéfico para la voz.

El tipo de respiración depende de muchos factores. Más que control sobre los órganos respiratorios, pienso que es tener conocimiento sobre ellos. Conuerdo con Ocampo que la respiración no debe ser controlada sino libre ya que esta automáticamente se ajusta de acuerdo a la situación en escena. El cambiar abruptamente la forma de respirar puede ocasionar mayores bloqueos y ser un medio de distracción para el actor.

Sin embargo, también he verificado que muchas veces son efectivos los ejercicios de respiración controlada, porque en lo personal, ayudan de forma inmediata a mejorar técnicamente la dicción y trabajar el seseo para evitar que suceda durante la emisión vocal, administrando mejor el aire en cada frase. En este ejemplo se muestra el resultado de un ejercicio implementado de acuerdo a las necesidades personales de la actriz, por tanto, no todos los métodos son adecuados para todos los actores, cada quien tiene una manera diferente de conducirse manifestando distintos hábitos en tensiones en diferentes partes del cuerpo que desencadenan un sinfín de problemas vocales.

Esta cuestión es sumamente importante en la formación de los actores puesto que somos individuos totalmente diferentes con necesidades diversas. Este es uno de los problemas en la educación que no se ha tomado en cuenta porque los procesos ocurren de manera generalizada y no se explotan las particularidades de cada persona a favor de su crecimiento.

Esto es evidente, pero también es sabido que parte de la responsabilidad del actor recae en la práctica individual como única manera de asegurar verdaderos cambios benéficos para la voz. El cambio para mejorar la emisión vocal comienza al adquirir consciencia de que es necesario un entrenamiento vocal; así es, tenemos la capacidad de elegir pues al tener un amplio panorama de posibilidades permite enfocarse en lo elemental.

Regresar a reconocer el impulso natural de la respiración otorgará libertad a la voz. Por lo tanto, en escena, el control de la respiración no es algo a lo que le preste atención conscientemente, porque idealmente el trabajo ya está hecho en casa, en pocas palabras: asimilado. La práctica previa hace que esta cuestión se convierta en la segunda naturaleza del actor, algo de la que tanto hemos hablado para que funcione de manera orgánica ante cualquier estímulo recibido.

De esta manera, con base en mi experiencia en la práctica de distintos métodos basados en la técnica vocal, reafirmo que el alumno tiene la responsabilidad de investigar las dudas que surgen al respecto de estas prácticas. Ahora, gracias al trabajo de investigación realizado para la elaboración de este ensayo que se aboca a la reflexión en torno al método personal de voz para la escena, se requirió del tiempo suficiente para comprender a fondo los postulados que utilizan cada uno de sus métodos y el porqué de cada ejercicio. Son distintas maneras de abordar la técnica vocal, pero todas buscan obtener el mejor resultado a su manera y con sus recursos.

Cada práctica necesita tiempo y constancia, pero por qué se dice continuamente esa cuestión o por qué es necesario: en la mayoría de los casos, repetir tres veces un ejercicio o dedicarle una hora completa a algo que podrías realizar en menos de cinco minutos. Este es el tiempo justo que implica el realizarlo y aún más cuando se hace por primera vez para después reconocerlo y finalmente asimilarlo.

Para realizar los ejercicios es indispensable involucrarse con totalidad en cuerpo y mente, dedicarle tiempo y práctica consciente para evitar la mecanicidad que no nos lleva a ningún lado. No es “hacer por hacer” porque curiosamente en la mayoría de los casos simplemente es “dejar de hacer”, de pensar tanto, de distraerse, y en especial de esperar resultados inmediatos en algo que apenas se está registrando en el sistema. Es mejor permitirse sentir y tener paciencia si no los ejercicios pierden su objetivo y pasan a ser un simple un movimiento sin ningún fin creativo.

Tales aspectos me llevaron a recordar la falta de concentración que existía al principio en los ejercicios de Expresión Verbal en CEUVOZ, cuya dificultad iba en aumento, pero precisamente para avanzar se requería el tener todos nuestros sentidos en alerta, ejercitar la escucha y la concentración para mantenernos en relajación activa y ser capaces de poder responder a cualquier estímulo que recibiéramos.

No fue fácil, el grupo era disperso y sin poder evitarlo, había demasiadas fugas de energía. Por esta razón, se dejó de tarea realizar el ejercicio del “gran titiritero” del Método Linklater, diez veces por día sin prisa y muy receptivos de las sensaciones que obteníamos al realizarlo.

El fin de este ejercicio, cuyo nombre puede causar cierta extrañeza, es el de percibir la relajación gradual en la parte posterior del cuerpo, para ubicar el contraste evidente entre la tensión y la relajación que natural y orgánicamente actúan al mismo tiempo para funcionar, no una después la otra o que solamente permee un solo estado la mayoría del tiempo.

Primero hay que percibir el peso natural del cuerpo y de sus extremidades. Imaginamos que nuestros codos están atados por unos hilos de oro que son manejados por el gran titiritero quien decide elevarlos, en ese instante el antebrazo y las manos se encuentran en estado de relajación, a partir del codo en dirección a los hombros está la tensión, vemos que tensión y relajación están ocurriendo al mismo tiempo.

Después vemos que hay otros hilos sujetos a las muñecas de cada mano y estas son elevadas y finalmente los dedos. Registramos las diferencia de sensaciones en el cuerpo para que por último el gran titiritero decida cortar los hilos que sujetan a los dedos los cuales caen por efecto de la gravedad generando un ligero rebote, después las muñecas y sucede lo mismo y por último los codos.

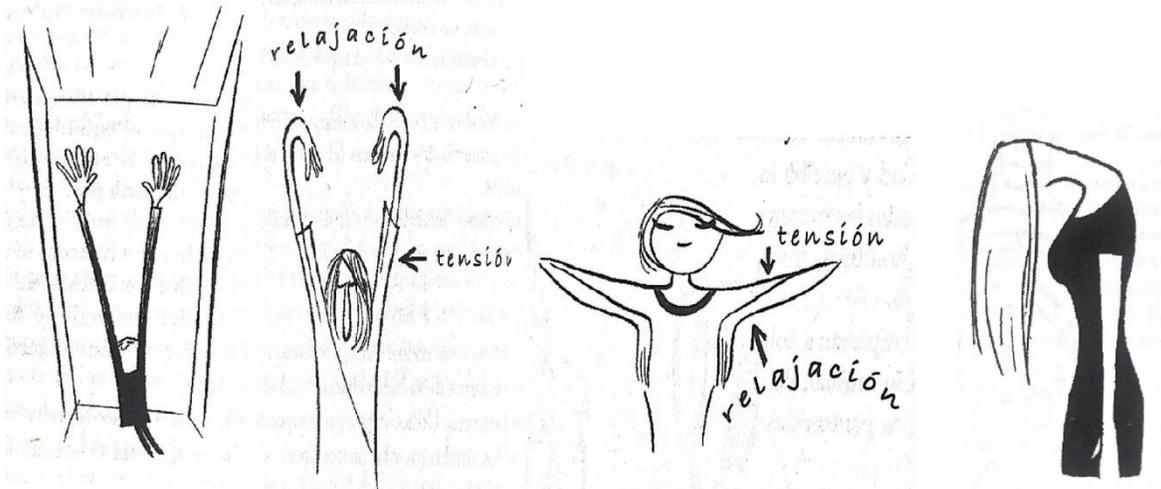


Ilustración 15 (Ocampo, Antonio 2013 La Libertad de la voz natural. El método Linklater: 40-41)

Este tipo de rebote es similar al rebote que ocurre en el diafragma al entrar y salir el aire, y lo verificamos con un suspiro de alivio y después con tacto de sonido o desglose de columna y su reconstrucción.

Al tener consciencia de ello se puede inducir poco a poco cada parte del cuerpo a la relajación que es la liberación espontánea de energía en los músculos, concepto que Ocampo deja claro para diferenciarlo del colapso donde no hay flujo de energía y no es funcional para el actor en escena.

Adquirir esta consciencia de relajación en los músculos externos y que podemos relajar a voluntad (cuando se encuentran tensos es porque la tensión es mental) podemos influir de cierta manera en los músculos internos que son voluntarios, logrando la conexión entre mente y cuerpo mandando la instrucción de relajación a nivel sensorial.

b. Observación, práctica y desarrollo de la consciencia psicofísica del actor: la conexión de la voz, cuerpo y mente.

Cuesta trabajo dejar atrás los hábitos viejos porque nos son familiares en gran medida, y están arraigados en nuestro ser, la mayoría de las veces nos otorgan seguridad. Como ya lo hemos tratado, tenemos el hábito de cargar con tensiones innecesarias que impiden el movimiento libre del cuerpo y de nuestros músculos cuya función principal es moverse, no cargar el peso del cuerpo.

Reconocer las tensiones y aprender a relajarlas es una manera de reeducar el funcionamiento de nuestro cuerpo. Es regresarlo a su función vital lo cual toma bastante tiempo. Visualizar, sentir, percibir cada parte del cuerpo e identificar las sensaciones nos indica la importancia de conocer nuestra anatomía, no solo para ser conscientes de ella sino para que a través de la imaginación y el pensamiento específico se pueda hacer contacto con ella, para poder liberar la columna vertebral y el resto del esqueleto.

Por eso es importante que en el calentamiento se utilice la relajación activa para disponerse al trabajo mediante la liberación de tensiones innecesarias y la concentración de energía. Estiramos los músculos para liberar energía al salir de una mala postura y dar posibilidad a utilizar otras direcciones del cuerpo.

Pero en algún momento me surgió una pregunta, un tanto obvia, pero necesaria de aclarar para no dar por hecho lo supuestamente sabido: si la voz es controlada por el sistema nervioso y los músculos involucrados en su procedimiento la mayoría son involuntarios, ¿cómo mantener un contacto equilibrado y consciente con un sistema que no puedes controlar a voluntad? Pues por medio de ejercicios que sean estimulados por la imaginación y las emociones, en pocas palabras con base en la técnica.

Solo así se vuelve a configurar la relación mente y cuerpo, ya que en la vida cotidiana solemos desconectar estos dos aspectos por inhibir la gran mayoría de las emociones. Es buscar ese equilibrio el hacer con el mínimo esfuerzo.

Dicen por ahí que los mejores actores se mantienen relajados durante el tiempo que están en escena porque de esta manera los músculos se encuentran libres y listos para responder a cualquier estímulo que llegue, cual pantera sigilosa a punto de cazar a su presa, siempre fiel a sus instintos.

Esta cualidad se encuentra en algunos de mis compañeros y colegas de teatro que admiro, la cuestión es: ¿cómo parecer relajado sin colapsar y tener presencia con “el mínimo esfuerzo”, pero con la energía elemental para la escena? En varios momentos me percate que en mi quehacer la situación no fluía debido a la tensión, pero cuando me permitía estar y que las cosas simplemente sucedieran en el momento, realizaba grandes descubrimientos en cuanto a la conducta del personaje y su relación con los demás, lo cual sucede gracias a la escucha.

Todos en algún momento hemos experimentado cuando se permite que ocurra el tiempo necesario para establecer un compromiso verdadero con los procesos internos de la imaginación y de la emoción que, como consecuencia, responden al impulso natural de la respiración en respuesta a un estímulo determinado, y entonces, ocurre la magia: conexión entre cuerpo y voz.

Es dejar de preocuparse en hacer para ser, suena sencillo, pero su complejidad recae en mantener de manera natural esta conexión, que hoy en día cuesta trabajo establecer y mantener, debido a los procesos de socialización que se consideran adecuados para convivir y que censuran las verdaderas intenciones del ser humano. Es dejar aflorar esa autenticidad escondida en muchas ocasiones por tensiones innecesarias.

Por ende, es necesario re-entrenar la musculatura vocal, para poder experimentar la sensación de estar en escena con la energía necesaria sin sentir que no se entiende lo que se dice o intentar forzar una emoción que no ha surgido orgánicamente.

Por otra parte, ya sea en la progresión Linklater o en la sistematización de ejercicios de Fidel Monroy, se comienza con la relajación del cuerpo y paulatinamente se van introduciendo sonidos y movimiento, pero ¿por qué este orden? En conclusión es necesario primero registrar la sensación de relajación y tratar de igualarla en los músculos del aparato fono articulador.

Es preciso dejar el campo libre de tensiones para que los músculos estén al servicio de la imaginación y la emoción con ayuda de la respiración. Hay músculos involuntarios internos, como el diafragma, de los cuales no se tiene control, pero si se puede llevar la sensación de relajación que ya fue inducida en los músculos voluntarios y el movimiento es parte de ello, de manera activa y así ocurre la unidad entre voz y cuerpo.

c. Mediación entre la técnica y la libertad de expresión.

A partir de la conclusión del diplomado en CEUVOZ y con todos los conocimientos adquiridos durante la Licenciatura, dejé a un lado la subjetividad de mi voz para aterrizar en la práctica profesional. Ahora reconozco la manera en que me relaciono con mi voz al dedicarle tiempo al calentamiento previo a función o simplemente en la vida cotidiana al comunicarme y ubicar como se conduce y repercute en mi entorno, sin juzgarla para mantener un contacto honesto la respiración y las emociones. Este es el comienzo de un cambio que va a requerir gran cantidad de exploraciones para verificar en la práctica lo aprendido.

Las rutinas de calentamiento siempre deben ser graduales y enfocadas al tipo de montaje escénico. Esto, en una disposición de tiempo ideal, pero cuando tienes escasos 5 minutos para calentar es necesario encontrar una rutina elemental y básica que englobe la relajación, la respiración y preparación del aparato fonador, para después proseguir a articular palabras, ideas, frases y finalizar con la emisión del texto completo.

A partir de este tipo de situaciones, donde el tiempo apremia, en clase de Técnica Vocal, el Método Linklater con la maestra Indira Pensado, dio tiempo para realizar un calentamiento de 10 minutos en pareja que pasara por toda la progresión que se practicó durante casi 6 meses. He ahí la importancia de llevar un registro o bitácora personal para anotar los cambios percibidos durante la práctica.

Había conocimiento de la progresión, pero no claridad en cómo involucrar el movimiento del cuerpo en cada etapa del calentamiento para que este no fuera estático o involucrara únicamente la voz para olvidarnos del cuerpo, Usualmente esta situación ocurre a menudo en el ámbito teatral profesional. Al finalizar la muestra personal de calentamiento, la maestra Indira hizo unas observaciones:

- Regular el nivel de energía de la voz desde principio a fin para que sea progresivo.
- Dar tiempo al reconocimiento de los huesos y la columna previo al tacto de sonido y al estiramiento “banana” (colocarse sobre un costado y estirar cuerpo, manos y piernas en forma de estrella).
- No olvidar la importancia de la respiración para hacerla evidente durante el calentamiento. Cuando no hay respiración no hay “pensamiento específico” en el accionar, se olvida la consciencia corporal.
- La duración del suspiro de alivio era muy cercano al habla, entre otras.

Por fortuna se logró pasar por todos los universos en el tiempo estimado, pero hubo fallo en la progresión para pasar de un universo a otro. Tomé nota de las observaciones de la maestra y decidí hacer mi propio calentamiento acorde al trabajo que estaba a punto de desempeñar, en esa ocasión era en el ejercicio de verificación en la asignatura de Práctica Escénica a cargo el maestro Ignacio Flores de la Lama.

El espectáculo escénico se llamaba *Tenemos que hablar*, que era una especie de collage escénico compuesto por monólogos referentes a los temas de amor, muerte y violencia en los que se realizaba una confesión crucial a alguien importante lo cual, indudablemente, traería graves consecuencias. Estos textos fueron escritos por alumnos del diplomado y de la carrera de Dramaturgia y Guión en Argos, Casa Azul.

Todo el grupo estuvo a cargo de la producción y dirección del montaje teatral. Decidí escribir un monólogo referente a los feminicidios, situación que permea en el Estado de México y amenaza la seguridad e integridad de las mujeres y niñas. Me basé en algunos de los casos más críticos y realicé el monologo *No estaba*

haciendo nada malo, que en palabras de Sara, la hermana menor de Alejandra (víctima de feminicidio) le dice a su madre que ha decidido salir de su hogar para continuar con la búsqueda del asesino de su hermana, pero antes tiene que confesarle algo. El caso del asesinato de Alejandra fue archivado sin darle seguimiento como la mayoría de estos crímenes de odio, quedando impune ante la negligencia y cinismo de las autoridades.

Pese a la muerte de Alejandra, no ocurre ningún impacto significativo en su hogar. La madre, enferma de gravedad, continua soportando la actitud machista de su esposo, vive bajo su instrucción ejercida a través de violencia verbal y psicológica. En su desesperación y a punto de confesar, Sara, le reclama a su madre la falta de confianza hacia ellas tanto para platicar asuntos de sexo como para pedir permiso para salir con alguien, tabúes y secretos que eran mejor que callarse porque es bien sabido que “es mejor pedir perdón que permiso”.

Con este argumento se abre una brecha para cuestionar que si hubiera sido mejor la relación entre ellas y sus padres, Alejandra hubiera tenido la confianza de decirle a dónde iba y con quién. En la única en la que pudo confiar fue en Sara, su hermana menor y chaperona, quien tuvo miedo de delatarla en el momento en que no llegaba a casa, creyendo que en cualquier momento regresaría, pero no fue así. Sara calló y por esta razón es culpable de su muerte.

Quise reflejar que en estos casos todos tenemos algo que ver con el fenómeno del feminicidio, es un suceso multifactorial que surge desde la educación en casa y la escuela, el tipo de publicidad en los medios de comunicación, la insensibilidad ponderante de las autoridades, el fenómeno del narcotráfico, la trata de personas, y la manera en que la misma mujer fomenta la cultura del machismo y la violencia.

Para su escritura recurrí a la asesoría de mi amigo, director y dramaturgo Alexis Casas Eleno para encontrar la acción dramática y no caer en la estructura de un ensayo panfletario. Hubo varias modificaciones hasta que quedé satisfecha con el

producto, pero surgió un nuevo problema al interpretarlo: seguía pensando como dramaturga no como el personaje pues lo decía de manera informativa lo cual me llevaba a forzar la emoción que no llegaba. No había conexión entre mente y cuerpo, por eso las emociones no fluían, estaba pensando demasiado en el discurso en vez de hacer más las palabras.

Al ser un texto de mí autoría, sentía que esta cuestión me limitaba a experimentar un sinfín de posibilidades para decirlo. Esta era una situación totalmente para mí, que ponía en conflicto mi rol como actriz para interpretar lo que yo misma había escrito, pues ya tenía una idea preconcebida de cómo debería decirse.

Algo en particular pasaba al decirlo: en el punto álgido del monólogo, para darle peso a las palabras de reclamo y dolor, mi barbilla iba hacia adelante recalcando cada palabra y como consecuencia tensando las cervicales; también manoteaba en los momentos de mayor intensidad emotiva. El maestro De la Lama decía que reconocía que era una actriz capaz de conectar con sus emociones, pero estaba sobreactuando la situación, no se veía el movimiento interno del personaje y su progresión, había mucha tensión innecesaria nuevamente.

Después de varios intentos y con las mismas notas, no comprendía qué era lo que estaba haciendo mal, estaba acostumbrada a trabajar de esa manera, ya era un hábito el resolver así en escena. Me costó mucho trabajo asimilar que había otra manera de llegar a ese resultado, interna y sobre todo, orgánica. Observaba a mis compañeros y su desempeño parecía ser muy natural y franco, poco “teatral” más para actuación en cine.

Había escuchado acerca de la manera de actuar en la Ciudad de México que difería con la de Toluca que tiende a irse hacia el melodrama, pero es cierto. El tono de actuación es diferente. Solamente observando y dejando de hacer tanto, concentrándome en lo elemental pude percibir tal diferencia.

En los ensayos y los días de la presentación tuve suficiente tiempo para realizar mi calentamiento personal; combiné la progresión del método Linklater con algunos ejercicios de la Sistematización Monroy como el control de la respiración que era el origen de la tensión corporal; además de practicar ejercicios de volumen clavando con la voz las vocales y números por el espacio para pasar a los ejercicios de resistencia vocal trotando por el espacio y emitiendo el texto en susurro y finalizar con el volumen total, dándole peso a cada una de las palabras con la energía necesaria que se requería como hace mención Berry.

Fue impresionante verificar que la preparación otorga total seguridad en el texto; dio libre apertura al juego de la palabra en escena en cuanto a la evocación de imágenes. Otro gran cambio fue la eliminación de los problemas de dicción, mi lengua era flexible y respondía a la agilidad de mis pensamientos.

Cabe señalar que el reto de esta puesta en escena era que en cada función el interlocutor cambiaba porque este era alguien del público. Era un ejercicio muy interesante porque la disposición es diferente. De todo se aprende y sirve de experiencia tangible para reconocer, ahora sí, de forma consciente, que cada función es diferente al igual que el propio estado de ánimo del actor, lo que sí debe permanecer es la entera disposición a la escena. La responsabilidad del actor consiste en presentar siempre un trabajo de calidad, el calentamiento es la introducción a esta disposición.

Concluido el diplomado tuve la oportunidad de comenzar a verificar lo aprendido en escena en una función especial de *Caféina Love*, adaptación y dirección Francisco Silva, donde en las temporadas anteriores tenía problemas de dicción porque el cambio de pensamiento del personaje de Yolanda de la Vega era abrupto, casi bipolar; y si había prisa en la emisión, eso ocurría. Pero en esta ocasión, supe manejar mi energía de acuerdo al espacio en que se presentó la puesta en escena, fue en una cafetería donde el público está a escasos centímetros de distancia del escenario. Realicé mi calentamiento modificando

algunas cosas pues el lenguaje implementado es cotidiano y cercano a mí, entonces tomé la decisión de ejercitar la musculatura de los labios y de la lengua y después emití el texto a gran velocidad sin descuidar la dicción.

Otra experiencia totalmente diferente me sucedió con la puesta en escena *Sueños Mazahuas*, dramaturgia y dirección Israel Ríos, bajo la producción de Teatro Lunar. Fueron tres ocasiones que surgieron cosas totalmente distintas bajo diferentes circunstancias y espacios.

Una fue en una fiesta infantil, donde el espacio era 4X4 metros, demasiado reducido. Llegamos a montar la escenografía y cinco minutos después comenzaba la función. Esos minutos los ocupé para calentar, pero no me sentí con la plena confianza de hacerlo, admito que sentí pena ante la gente presente en la fiesta como para hacer “tacto de sonido”, vocalizaciones y cantos. Dejé que ese pensamiento afectara, por lo tanto toda la función sentí que luché por mantener la energía a flote y que no se cayera el ritmo de la obra. Sentí que no había podido aplicar lo que había aprendido en el diplomado y notar diferencias en el trabajo que ya conocía.

La siguiente función que recuerdo y que me costó algo de trabajo al presentarse de nuevo los síntomas de la ansiedad, (cuestión que ahora ubico al notar la diferencia al estar ya bajo tratamiento) pero traté de evitar el exceso de tensión para poder disfrutar de la función. Fue en una escuela primaria con alrededor de 800 niños que iban desde el nivel preescolar hasta sexto año. La recepción del público infantil era muy buena, pero ya había pasado un lapso de tiempo que no tenía funciones de esta obra, hubo exceso de confianza y se olvidaron o cambiaron algunas partes y en otras tuvimos que improvisar.

Por otra parte, los niños estaban felices y eso nos hizo disfrutar. Pero precisamente el entrenamiento actoral a través de esa doble naturaleza que surge

de la consciencia corporal, ayude a resolver problemas técnicos que puedan presentarse.

Pero pude sentir el peso de las palabras, en la parte final dónde interpreto a la madre de Soku, su hija (la protagonista, quien se encarga de contar las leyendas de sus ancestros), primero la regaña por estar despierta tan tarde, pero ella le explica que está triste porque se van ir a la ciudad. La madre la tranquiliza diciéndole que necesitan ir debido a la falta de maíz. En la ciudad podrán vender artesanías y conseguir dinero para comer.

Aunque se implementan diálogos juguetones para dar esta explicación no dejan de mostrar la cruda realidad de los pueblos indígenas que son olvidados y marginados por la falta de oportunidades. De nueva cuenta sentí que mi voz se proyectó por todo el espacio y eso lo sé porque los niños participaban con todo lo que escuchaban en cuanto a ese diálogo. Encontré una manera diferente de decir los textos de esta obra que llevaba tiempo de representación por distintos lugares.

La última ocasión en que tuve oportunidad de representarla, fue en Teatro de Cámara "Esvón Gamaliel". De nuevo sentía la ida y venida de los síntomas de la ansiedad, estaba luchando contra el miedo de que fuera a sentirlos con intensidad durante la obra por lo que otra vez quise prevenirme con la eliminación de las tensiones innecesarias y mantenerme relajada.

El resultado fue que estaba bastante baja de energía, Israel me llamó la atención y había razón para hacerlo. Confundí la relajación con la energía, y esta ocasión no era la óptima para la función. Le comenté a Israel que estaba tratando de probar lo que había aprendido en el diplomado; a lo que contestó que le parecía bien que lo hiciera, pero sin perder la vitalidad en escena.

Quedó sumamente clara esa diferencia. Es fácil comprender los conceptos, pero ponerlos en práctica en cada montaje es completamente distinto, en este, por

ejemplo, necesitaba elevar mi tono muscular y energía al ser teatro infantil a diferencia del último en el que estuve en temporada. *Volar*, espectáculo clown, creación colectiva, dirección Israel Ríos. En este caso, el clown es un tono diferente, requiere más sinceridad y naturalidad que en cualquier otro, no hay que hacer de más. Se tiene que respirar con el público, hacerlo cómplice de cada gesto.

Era la primera vez que Teatro Lunar se enfrentaba con este tipo de teatro, representó un gran esfuerzo dejar de “actuar” y ser o mostrar esa parte torpe o inocente y personal, como un niño de 5 años que se sorprende, se emociona, se asusta y sufre con todas las emociones a flor de piel. En este montaje no había casi diálogos, lo que permeaba era la partitura corporal que tenía que ser clara para que el público registrara el mensaje y no resultara confuso con exceso de movimientos.

Resultó incómodo pues el clown tenía que surgir a partir de la burla de sí mismo como la manera de ser, caminar y hablar. Era una exacerbación del “yo” sin llegar a la farsa o la comedia. Esta idea comenzó a cambiar cuando Israel me pidió que desarrollara la rutina del perchero. Recordé que en alguna ocasión la vi en el Centro Histórico de la Ciudad de México. La desarrollaba un mimo de una manera bella, pero graciosa. Me entusiasmé, resultó un reto enorme en escena, solamente es el actor y un objeto que tenía que animar para convertirlo en su compañero de rutina. Quería que fuera sublime, que realmente me moviera de mi zona de confort.

En el arte del clown y el payaso, de Tonatiuh Morales dice que este artista cómico es multidisciplinario, siempre debe tener algo preparado para sorprender al público, implementar alguna habilidad especial como malabarismo o acrobacia circense, tocar algún instrumento, cantar o realizar algún tipo de danza durante su rutina. Parece demasiado para un solo acto, y decidí que iba a romper con todos mis miedos y limitantes.

Fue un proceso que disfruté en su totalidad y en cada instante durante ensayo. Dominar el movimiento del saco con el perchero, cantar, tocar el violín y la rutina de baile con mi compañero imaginario fue hilarante. Considero que ha sido uno de los mejores trabajos en lo que me he dedicado, presté total atención al proceso, fue el único proyecto en el decidí estar. Por fin entendí la necesidad de enfocarse en una sola cosa.

Durante la obra había pequeños momentos en los que cantábamos estrofas de varias canciones. En el tiempo de ensayos, me di la oportunidad de cantar en casa, de grabarme y escucharme pues antes de este montaje hice casting para un musical y era necesario practicar. En el trabajo en casa me permití desafinar, imitar la manera de cantar de otros, vi tutoriales para aprender a aplicar la voz mixta en el canto y la sorpresa fue que redescubrir mi voz cantada.

Pude lograr cambiar de un registro a otro, manejar distintos colores de voz, aumentar la capacidad de aire en mis pulmones y jugar con la interpretación de distintas piezas. Descubrí que se me facilita cantar ranchera y que además me gustaba. Estaba feliz porque podía cantar y es verdad que todos pueden hacerlo, solo que no se está familiarizado con la propia voz y lo que es capaz de hacer.

En función, disfrutaba cantar las estrofas de canciones que aparecían de vez en vez, jugaba con la interpretación; ya no me preocupaba por desafinar o por el volumen. Ahora sabía que era lo que necesitaba en el calentamiento para lograrlo.

Fue interesante lo que sucedió fuera de toda la mala experiencia que puede ocasionar el padecer de ansiedad que a fin de cuentas es tensión mental. Había momentos en que me sentía demasiado ansiosa antes de entrar a función y el calentamiento empezando con la relajación disminuía esa sensación o la eliminaba por completo.

Ante todo, es importante señalar que la ansiedad es un trastorno mental del cual aun no se saben las causas específicas, puede suceder por genética o desatarla una situación específica. La ansiedad es una respuesta exagerada, en el que la adrenalina incrementa poniendo en extremo y en alerta a la persona ante estímulos que generalmente no presentan ningún peligro. Por lo tanto es un desajuste de los niveles de adrenalina, serotonina y dopamina lo cual genera un estado de alerta exagerado que no corresponde al nivel bajo de estímulo que generan situaciones cotidianas.

Los ejercicios que implementaba durante el calentamiento ayudaban en cierta medida, pero fue necesario recurrir a la medicación para regular el desajuste de niveles de estas sustancias que genera el cerebro y el cuerpo. El cerebro al ser un órgano complejo del Sistema Nervioso también se enferma y es necesario darle mantenimiento, haciendo un lado todos los tabúes a cerca de las enfermedades mentales.

Pese a mi padecimiento y lo difícil que resulta vivir con él, quedo con la enorme satisfacción de que hubo un gran cambio en mi voz para bien, que descubrí nuevas habilidades que habían permanecido ocultas por el exceso de tensión y que ahora gracias a la habilidad desarrollada de autoobservación puedo ubicar cuando sucede.

El camino es largo y hay muchas cosas por trabajar aún, por descubrir y desarrollar, pero nunca se debe bajar el nivel de calidad de trabajo. Estoy consciente de mi responsabilidad como actriz y esta postura quiero compartirla en un aula de clase y retribuir a la comunidad teatral: la libertad a través de la voz y el pensamiento.

Es importante realizar cursos extracurriculares con profesores certificados en diferentes metodologías enfocadas a la técnica vocal. Día a día se obtienen avances importantes porque el campo de investigación de la voz es demasiado

extenso. Considero relevante apoyar en la certificación de los maestros de la licenciatura en estas metodologías para ampliar el panorama de posibilidades durante formación actoral.

El intercambio de conocimiento y el debate de opiniones que puede desencadenar en estos encuentros o coloquios pueden resolver muchas dudas para identificar hábitos arraigados y evitar que más adelante se conviertan en vicios de la escena. Prestarle atención a la voz como herramienta actoral es prestarle atención a las tensiones y a las malas posturas, que además de beneficiar en el quehacer actoral, tiene beneficios en la vida cotidiana. También representa el ser consciente del modo en que nos conducimos en escena al interpretar distintos personajes; tal vez existan aspectos que repetimos sin darnos cuenta de ello, provocando que el trabajo que se presenta sea limitado y por lo tanto predecible.

CONSIDERACIONES FINALES

La voz es una cuestión íntima que refleja nuestros pensamientos, darle libertad es permitir que estos pensamientos fluyan a través del sonido y sus múltiples particularidades. No se debe separar el entrenamiento de la voz con el cuerpo, ambas cuestiones van de la mano porque hay reacciones que suceden y se reflejan simultáneamente.

No hay técnica correcta, somos diferentes y cada quien está en un nivel de trabajo que demanda poner atención a cosas que hay que mejorar. Conocer distintas metodologías es tener una biblioteca de sensaciones registradas en mente y cuerpo que, con la práctica y de acuerdo a las necesidades del actor, se convierten en su segunda naturaleza y reflejo condicionado listo para responder a estímulos en escena.

Basta con encontrarse con un aspecto a trabajar, ser consciente de la respiración, musculación involucrada en el habla, su funcionamiento, las resonancias en el cuerpo, el correcto uso del volumen, la práctica de la buena articulación, entre otros aspectos.

Recuerdo perfectamente cómo el maestro Raúl laiza comentaba que su hacer estaba basado en el método de Grotowski, por lo que estuvo por más de 10 años practicando una secuencia corporal, vocal y acrobática que ponía en riesgo el cuerpo utilizando textos de diferentes obras. La práctica diaria lo llevó al perfeccionamiento; su maestro al ver que había asimilado la rutina, cambiaba o dificultaba los movimientos para causarle el conflicto que lo ayudara a crecer profesionalmente al resolverlo de una manera creativa.

Así concibo la idea de un método personal de la voz para la escena, bajo una disciplina ritual que lleve al actor a explorar y conocer todas las posibilidades sonoras. Un método adecuado a sus necesidades particulares, que pueda ser modificable según la ocasión y las circunstancias. Una rutina que lo impulse a explotar su potencial creativo dentro de su propia sonoridad a través de la palabra y su significación con la energía y peso que compete al habla misma. Un tiempo destinado a la autoobservación y autoconocimiento que lo incite de manera activa a siempre buscar algo diferente y salir de su zona de confort. Un conjunto de herramientas que le brinde seguridad necesaria para abordar la complejidad de los textos y escoger la manera de abordarlos.

Al final de cuentas, es un procedimiento que le servirá en la escena y en la vida misma para conducirse de manera saludable, mejorando la comunicación con los otros. Es el retorno al origen, al contacto fiel con los impulsos y emociones. Es el principio de responsabilidad y compromiso con lo que se dice en escena, por eso abogo por vivir la experiencia de la elaboración de un método personal de voz para la escena y considero que Kristin Linklater, Fidel Monroy y Cicely Berry otorgan gran cantidad de herramientas desde diferentes puntos de vista, cuyo propósito es el mismo: liberar la voz.

Finalmente, quiero hacer referencia a mi método personal de voz que he elaborado con base en la experiencia de mi formación académica y el diplomado en CEUVOZ, comenzando con mantener mis cuerdas vocales y laringe saludables, cuidando siempre no ingerir o beber alimentos extremadamente fríos o calientes durante o posterior a ensayos o funciones.

También quiero mencionar que no fumo porque esta práctica además de disminuir mi capacidad respiratoria y ser dañina para mi salud, genera tensión en labios y mandíbula, aspecto que no ayuda en ninguna manera a mantener libres los músculos del tracto vocal. Trato de descansar ocho horas al día y alimentarme

de una forma balanceada, ya que alimentos como el refresco o demasiadas grasas o irritantes también pueden generar daño en el esófago y cuerdas vocales.

Después de tener todos estos cuidados previos revisó como me encuentro en ese momento previo a función o ensayo para saber qué es lo que necesito en ese momento. Es importante mencionar que la elaboración de un método no requiere de una receta con pasos específicos a seguir, ya que siendo de esta manera se restringe a la infinidad de posibilidades de estados de ánimo y montajes a los que un actor se puede enfrentar día a día.

En lo personal mi base es pasar por todos los Universos Linklater mencionados con anterioridad, es el método con el cual me siento segura para ejercitar cada una de mis herramientas actorales y a partir de eso genero variaciones con la combinación de distintos métodos como la Técnica de Cicely Berry, Alexander, Feldenkrais, Monroy, Danza Butoh y yoga.

Esta es una muestra de mi método persona:

- Comenzar la progresión del calentamiento (ir de menor a mayor intensidad)
- Partir del primer universo Linklater Huesoso Columna vertebral, realizando desglose de columna, zarandeo o brincos con todo el cuerpo relajado acompañando el movimiento con una respiración consciente y total para comenzar con suspiros de alivio y conectar con mis emociones
- Si me siento muy tensa o necesito activar mi cuerpo, hago saludos al sol como parte del estiramiento de yoga con ayuda de la respiración profunda y diafragmática llego a una relajación activa y libero la energía total de mi voz con los primeros tactos de sonido que son el primer contacto con las cuerdas vocales (sonido “ha”), homming (labios cerrados emitiendo “mmm”) para concentrar estas vibraciones en mis labios, mandarlas a todo mi cuerpo para utilizarlo como un gran resonador y al estirar libero mi

voz con una cascada de sonido que había sido acumulado (haaaaaaaaa). De esta manera comienzo a jugar con la tensión y relajación de mi cuerpo y encontrar un equilibrio.

- Zarandeo estiro y masajeo mandíbula, labios y lengua y lo implemento con movimientos lentos o rápidos según se requiera (danza butoh e imágenes metafóricas de la flor, viento, tierra, agua)
- Paso por los resonadores (pecho, boca, dientes) emitiendo frases o sonido, caminando por el espacio, observando cada detalle y reconociéndolo.
- Realizo el ejercicio para activar el uso de los intercostales, resonadores medios (senos paranasales, nariz) y resonancias altas como cráneo y cabeza. Utilizo el ejercicio de clavar vocales o dibujarlas en el espacio con ayuda de la voz, canto una canción o digo el texto rápidamente en una sola respiración cuidando mi articulación y dicción (Sistematización Monroy)
- Finalmente repaso las partes del texto que no tenga seguras y conecto con el sonido y su significado, percibiendo el ritmo de los acentos y sus pausas además de la forma de la respiración de mi personaje (Cicely Berry)

De manera general este es mi progresión de calentamiento la cual se va modificando de acuerdo a mi estado y requerimientos del montaje al igual que el tiempo del cual dispongo en ese momento. De esta manera, invito a estudiantes y profesionales de la escena a escuchar las necesidades de su cuerpo, voz y mente para elaborar un método personal basado en la técnica vocal para propiciar un hacer responsable y consciente que les aseguro generará un gran crecimiento en la expresión verbal reflejada en la interpretación actoral.

FUENTES DE CONSULTA

BIBLIOGRAFÍA

- Berry, Cicely (2016) *El actor y el texto*. Ciudad de México: Paso de Gato.
- Berry, Cicely (2006) (2015) *La voz y el actor*. Barcelona: Alba.
- Borragán Torre, Alfonso; De Barrio del Campo, José A.; Gutiérrez Fernández, José N. (1999) *El juego vocal para prevenir problemas de voz*. Málaga, España. Ediciones Aljibe.
- Bustos Sánchez, Inés (2013) *La voz. La técnica y la expresión*. Barcelona, España. Editorial Paidotribo.
- Caballero, Cristian (1994) *Cómo educar la voz hablada y cantada*. México. EDAMEX
- Cuesta Dueñas, Juan José (2011) *El juego como motor en el proceso teatral. Proximidades en los discursos de Huizinga, Caillois, Lecoq, Gaulier y Theatre Decomplicité. Doctorado Artes Escénicas. Institut del Teatre-UAB Trabajo de investigación*.
- Eagleton, Terry (2007) *Cómo leer un poema*. Madrid-España. Ediciones Akal, S.A..
- Grijelmo, Alex (2007) *La seducción de las palabras*. Madrid (España): Punto de Lectura.

- Grotowski, Jerzy. (2008 [1970]) *Hacia un teatro pobre*. México, D.F. Siglo Veintiuno Editores.
- Linklater, Kristin (2006) *Freeing the Natural Voice: Imagery and art in the Practice of Voice and Language*. Hollywood, California: Drama Publishers.
- Monroy Bautista, Fidel (2011) *Voz para la escena: Entrenamiento y conceptos fundamentales*. México, D.F.: Centro de Estudios para el Uso de la Voz/ Escenología.
- Morales, Tonatiuh (2009) *El arte del clown y del payaso*. México. Escenología, A.C.
- Ocampo, Guzmán, Antonio (2010) (2013) *La libertad de la voz natural: El método Linklater*. México: Universidad Nacional Autónoma de México 2013.
- Pavis, Patrice (1998) *Diccionario del teatro: Dramaturgia, estética y semiología*. Barcelona: Paidós.
- Román Calvo, Norma (2003) *Para leer un texto dramático. Del texto a la puesta en escena*. México, D.F. Editorial Pax México.
- Sorges Radovani, Lavinia. (2015) Los problemas vocales del actor en formación (Antioquia) Tesis Doctoral, Evaluación de un Programa de Intervención. Universidad de Antioquia.

FOTOGRAFICO

- Aussenac López, Livia Nury (2017) Ilustración 4-13 de Mapa mental sobre los Universos Linklater, CEUVOZ.

MESOGRAFÍA

- Buniak, Pablo (2016) Imagen 14 Posición semi-supina. Posición Semi-Supina o de Descanso Constructivo. Recuperado de:
<https://tecnicalexanderbuniak.wordpress.com/author/palobuniak/>
- Curiosoando.com (2016). Ilustración 3 de "¿Qué son las cuerdas vocales falsas?". Recuperado de: <https://curiosoando.com/que-son-las-cuerdas-vocales-falsas>
- Domínguez, Adriana (2014). Ilustración 1 de Cuando la voz es más que tu herramienta de trabajo. Recuperado de <http://www.acegicuidadosdelavoz.ecaths.com/ver-trabajos-practicos/38033/-como-se-produce-la-voz/>
- Davani Silvia (2011) Telón de fondo. Revista de Teoría y crítica teatral. Recuperado de www.telondefondo.org
- Ocampo, Antonio (2013) Ilustración 15 La Libertad de la voz natural. El método Linklater: (40-41)
- Real Academia Española. (2014). Diccionario de la lengua española (23.ª ed.). Madrid, España: Autor.
- S/a. (2013) Mala Postura – ¿Cómo afecta a la respiración? Problemi di salute. <http://www.problemisalute.com/mala-postura-como-afecta-a-la-respiracion/>
- S/a. (2018) Ciencia, ¿Cómo funciona el sistema respiratorio? Recuperado de <http://comofuncionaque.com/como-funciona-el-sistema-respiratorio/>

- S/a. (2018) Simbolismo. <https://es.wikipedia.org/wiki/Simbolismo>
- Terapia Cognitiva (2015) Teoría del desarrollo cognitivo de Piaget. www.terapia-cognitiva.mx/wp-content/uploads/2015/11/Teoria-Del-Desarrollo-Cognitivo-de-Piaget.pdf