



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS

LA VOZ HABLADA Y LA VOZ CANTADA
EN LA FORMACIÓN DEL ACTOR
(UN ENFOQUE CONCEPTUAL)

T E S I N A

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LICENCIADA EN LITERATURA DRAMÁTICA Y TEATRO

PRESENTA :

VALERIA BAZÚA VALENTI

ASESOR:

FIDEL MONROY BAUTISTA



CD. UNIVERSITARIA, D. F.

2007



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

A la Universidad Nacional Autónoma de México

A Rodolfo Valencia, Hebe Rosell, Fidel Monroy y Cristina Barragán

A Giovanna, Fernando, Silvana, Ivo y Pia

A Felipe

A Aura

Gracias.

Índice

Introducción	1
Capítulo 1. Fundamentos de la voz.	
1.1 ¿Qué es la voz?	4
1.2 Premisas conceptuales del trabajo con la voz.	9
1.2.1 Técnica vocal	10
1.2.2 Respiración	13
1.2.3 Postura	25
1.2.4 Tensión-Relajación	32
1.2.5 Sonido	34
1.2.6 Resonadores	38
1.2.7 La palabra	41
Capítulo 2. La voz cantada en la formación actoral	
2.1 Diferencias y similitudes de la voz cantada y la voz hablada	48
2.2 Relevancia de la voz cantada en la formación actoral	52
2.3 Una experiencia de formación vocal desde esta perspectiva	57
2.3.1 Entrevista a Hebe Rosell, maestra de voz	57
Conclusiones	69
Bibliografía	78

Introducción

Definir el instrumento del actor es una tarea difícil. El instrumento del actor es todo lo que constituye al ser humano: el cuerpo, la personalidad, la voz, la memoria, el conocimiento, la espiritualidad y todo lo demás que sería imposible nominar. De todos los elementos que constituyen el instrumento del actor, el trabajo de la voz tiene una vital importancia en el desarrollo del mismo. Sobre todo, porque al trabajar la voz se pueden involucrar muchos de estos elementos, y por lo tanto es posible encontrar un medio para el desarrollo integral del ejecutante.

Es fundamental entender la gran importancia que tiene la voz en la vida del ser humano, y el gran papel que juega en el crecimiento y desarrollo del actor. La voz está relacionada intrínsecamente con el cuerpo, la personalidad y el bienestar psíquico del ser humano. Por lo tanto evolucionar la voz depende del desarrollo de los otros aspectos y viceversa.

Al trabajar la voz como un medio para impulsar el crecimiento del ser humano en todos los terrenos, el actor conocerá su capacidad sonora y al mismo tiempo tendrá la oportunidad de adentrarse en la complejidad de su existencia, que lo llevará a un mayor conocimiento de sí mismo. Lo cual es fundamental para el trabajo del actor, puesto que su instrumento, como ya lo habíamos mencionado, está compuesto por sí mismo.

El actor en su arte expresa y la voz es uno de los medios de expresión más fuertes y efectivos con los que cuenta el ser humano. Lo que sucede en el cuerpo se expresa también en la voz, así como se expresa lo que sucede en nuestra psique, consciente e inconsciente. A través de la voz nos comunicamos con las otras personas; la voz hablada es el medio por el cuál expresamos nuestros pensamientos y emociones. Conocerla, manejarla, liberarla es un trabajo que todo actor debe realizar en su vida profesional, porque esto lo llevará a una mejor capacidad comunicativa y expresiva que será de gran valor en su trabajo en el escenario.

Partiendo de estas ideas centrales sobre el trabajo de la voz, presento este proyecto de tesina que marca el fin de mis estudios de Licenciatura¹. Significa el término de un ciclo tanto personal como académico y el inicio de una etapa profesional, por lo que me interesa hacer un análisis y reflexión acerca de lo que fue mi mayor interés durante la carrera. El estudio de la voz representó un campo de exploración e investigación tanto física como analítica, que me abrió una serie de interrogantes con respecto al desarrollo de este campo, sus procesos de formación, las metodologías de aplicación y en general su importancia para el trabajo actoral.

Me doy cuenta que desarrollarme vocalmente ha sido de vital importancia en mi formación como actriz. He encontrado el trabajo con la voz como la mejor vía para lograr una expresión plena, puesto que ejercitándola involucro todo lo que constituye mi ser y a la vez me abre caminos hacia un trabajo actoral completo. En este sentido, reconozco que dentro de todas las disciplinas que involucran el estudio del teatro, si bien importantes todas ellas, particularmente trabajar y estudiar la voz es a lo que he dedicado más tiempo y pasión durante mis estudios, convirtiéndola en una vía de exploración integral que me impulsa a seguir indagando sobre los procesos internos que la constituyen, por lo que he decidido realizar este trabajo intentando acotar su abordaje en el siguiente enunciado: **la voz hablada y la voz cantada en la formación del actor. (Un enfoque conceptual).**

La formación en voz que recibí en la carrera fue complementada con cursos y talleres fuera de la institución universitaria. En estos espacios enfocados hacia el estudio y entrenamiento de la voz, tanto hablada como cantada, aprendí un universo de conocimientos que ampliaron y complementaron mi formación. Esta experiencia extra-curricular me dejó un mayor conocimiento de lo que la voz humana significa en el contexto tanto social, como personal y artístico. Así como un contacto más íntimo con mi cuerpo y mis capacidades creativas y expresivas.

¹ Licenciatura en Literatura Dramática y Teatro en la Facultad de Filosofía y Letras de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM)

Una concepción más amplia de qué es lo que constituye el instrumento del actor y una idea más clara de como debo trabajar me y entrenarme para continuar con mi desarrollo profesional en la actuación.

Encontré, también, que estos elementos son fundamentales para el desarrollo de un actor, por lo que esta tesina se enfoca a fundamentar la importancia de la voz en la formación actoral y a partir de ello elaborar una propuesta que contiene premisas conceptuales fundamentales a considerar durante el trabajo vocal. Esto con el fin de que el actor o estudiante de actuación enriquezca su formación y entrenamiento en la voz.

La argumentación se basa en una investigación sobre el significado del estudio y desarrollo de la voz para el teatro en términos de la formación y el desempeño actoral y de la importancia que tiene conocer, trabajar y educar la voz en dicha disciplina. Así mismo, investiga la relevancia que tiene estudiar la voz cantada en el desarrollo de un actor. Distingue las diferencias y similitudes que tiene el canto con respecto a la voz hablada y cómo éstas ayudan al desarrollo artístico del ejecutante.

Capítulo 1. Fundamentos de la voz

1.1 ¿Qué es la voz?

Todos, alguna vez, hemos sentido el poder que tiene la voz humana para afectar nuestras emociones y decisiones. Tal vez eso nos llevó a preguntarnos: ¿Qué hay en la voz que nos puede provocar cambios de ánimo, que nos puede convencer de algo o incluso persuadirnos a creer o a hacer algo? ¿Qué tiene nuestra propia voz que puede comunicar, reflejar y evocar un sentimiento o estado de ánimo en otros cuando hablamos, leemos en voz alta o cantamos? ¿Qué es la voz? ¿Para qué sirve una voz?

La voz es un aspecto muy misterioso del ser humano. Es difícil definirla como una sola cosa porque abarca y significa muchos aspectos de la vida. No tiene límites, no tiene forma precisa, no tiene una ubicación fija. Comúnmente se cree que la voz se ubica y produce en la laringe y la boca, cuando las cuerdas vocales vibran con el paso del aire:

Lo que llamamos voz se produce por un instrumento maravillosamente complejo, que consiste en unas membranas en forma de juncos albergadas en una caja ósea, tres cámaras de resonancia, una salida controlada por la lengua y los labios, y un fuelle; todo ello sujeto al ajuste sensitivo que realizan más de treinta músculos.²

Sin embargo, éste instrumento maravillosamente complejo involucra muchas más cosas en su producción que sólo los órganos vocales. “No puedes separar tu voz del resto de ti. El impulso para comunicar vocalmente viene de y utiliza toda tu persona, no sólo los órganos vocales...tu voz...es la expresión de ti mismo y lo que tu ser está haciendo.”³ La voz vive en todo nuestro cuerpo y todo nuestro ser.

² Selden, Samuel “Voz y movimiento”, en *Desarrollo Profesional de la Voz*, Ruiz Lugo Marcela y Fidel Monroy Bautista, Primera Edición, México, Grupo Editorial Gaceta, 1993. p 409.

³ McCallion, Michael *The Voice book*, 3a edición, New York, Routledge, 1998. “You cannot separate your voice use from the rest of you. The impulse to communicate vocally comes from and uses your whole person, not merely the vocal organs... your voice...is an expression of yourself and what all of that self is doing.” p.3

Ésta no actúa de manera autónoma, la voz y el cuerpo están siempre vinculados. Como atinadamente lo explica Eugenio Barba: “La voz es una prolongación de nuestro cuerpo... El cuerpo es la parte visible de la voz... La voz es cuerpo invisible que obra en el espacio. No existe separación ni dualidad: voz y cuerpo.”⁴ La voz no se origina cuando las cuerdas vocales vibran por el paso del aire, es la expresión más íntima y precisa de nuestro ser y su origen, se encuentra en todo el cuerpo, la mente, y en lugares que quizás sean imposibles de nominar específicamente.

La voz humana tiene características y cualidades únicas en comparación a todo el resto del mundo animal. Nuestras complejas formas de lenguaje nos distinguen de todos nuestros compañeros animales. “...es de principal importancia que nunca dejemos de ver a los humanos como seres capaces de definir sus vidas, ellos mismos, y sus relaciones con los otros a través del lenguaje.”⁵ Con la voz y el lenguaje definimos una parte importante de nuestra personalidad y el tipo de relaciones que entablamos con nuestro entorno y las otras personas.

Cicely Berry plantea que la voz es:

...el medio por el cual, en la vida cotidiana, nos comunicamos con otras personas, a través de la voz hablada expresamos nuestros precisos pensamientos y emociones. Es la más intrincada mezcla de lo que escuchamos, cómo lo escuchamos, y cómo inconscientemente elegimos usarlo en la luz de nuestra personalidad y experiencia.⁶

Sin duda estudiarla y trabajarla nos puede brindar un gran conocimiento sobre nuestra personalidad y nosotros mismos en general. Además de perfeccionar nuestra comunicación.

⁴ Barba, Eugenio “Entrenamiento Vocal”, en *Desarrollo Profesional...op. cit.* pp. 557-558

⁵ Wade, Andrew “What is a voice for? Training and the rise of the vocal cords” en *The Vocal Vision views on voice*, Acker, Barbara y Marion Hampton, New York, Applause Books, 1997. “...it is of prime importance that we never cease looking at human beings as people who are able to define their lives, themselves, and their relationships to others through language.” p. 140

⁶ Berry, Cicely, *Voice and the actor*. New York, Wiley Publishing 1973. “The voice is the means by which, in everyday life, you communicate with other people...it is through the speaking voice that you convey your precise thoughts and feelings...The voice is the most intricate mixture of what you hear, how you hear it, and how you unconsciously choose to use it in the light of your personality and experience.” p.7

La voz es el medio de expresión más consistente y poderoso, que posee el ser humano:

...de las diversas formas en las que nos expresamos, la voz es por mucho la más íntima revelación de nuestro ser esencial. Está enraizada en las profundidades de nuestro ser primitivo y aspira a la altura de la conciencia espiritual. Incluye cada instinto, emoción, sentimiento y humor que podemos experimentar y los expresa todos con las más sutiles modulaciones.⁷

Ésta viaja a través de nosotros mismos y de nuestro cuerpo; puede servir como un puente para conectar diferentes partes que con el tiempo se han desconectado. El cuerpo entero es como: “un instrumento musical...y la experiencia sensorial de la música de su voz actúa no sólo en nuestros oídos, sino también resuena en nuestros huesos y viaja por nuestros nervios, y llega a nuestros más profundos sentimientos, experiencias significantes y memorias.”⁸ A través de la voz podemos sentir y conocer nuestro mundo interior, cómo y en dónde estamos en él.

Kaya Anderson, miembro y fundadora del Roy Hart Theatre,⁹ habla de las repercusiones que el trabajo de la voz puede tener en el ser humano. Ella, al igual que otros miembros de esta agrupación, dice:

La voz es el músculo del alma y puede unificar al cuerpo con el alma. Esta unificación es posible sólo si el que investiga y trabaja su voz es capaz de sentir, escuchar y reconocer las inmensas fuentes de energía e inspiración psíquica que

⁷ Barrie Coghlan, “The Human Voice and the Aural Vision of the Soul,” First International Conference on Scientific Aspects in Theatre, Karpaczi, Poland, September 1997 *Apud* Kalo, C. Laura, George Whiteside y Ivan Midderich, “The Roy Hart Theatre: teaching the totality of self”, en *The vocal vision...op. cit.* “...of the various means by which we express ourselves, the voice is by far the most intimate revelation of our essential self. It is rooted in the very depths of our primitive being and yet aspires to the height of spiritual awareness. It encompasses every instinct, emotion, feeling and mood which we can experience, and it expresses them all with the most subtle modulations” p. 196

⁸ Park, Sue Ann, “Voice as a source of creativity for acting training, rehearsal, and performance”, en *The vocal vision... op. cit.* “...the whole body as a musical instrument...and the sensory experience of the music of its voice acts not just on our ears, but also resonates in our bones and travels our nerves, accessing our deepest feelings, significant experiences, and memories.” p. 107

⁹ Fundado en 1969 por Roy Hart, quién basaba su trabajo en el de su maestro Alfred Wolfsohn. Quien fue un pionero visionario de la idea de que liberar la voz humana está intrínsecamente conectado con el desarrollo de la persona y a la disciplinada liberación de energías y emociones bloqueadas. El Roy Hart Theatre es famoso por ir más allá de los límites vocales de lo que es conocido como un sonido aceptable.

la voz puede evocar, y si está haciendo esfuerzos para evolucionar hacia una integración de su personalidad.¹⁰

Los resultados del trabajo con la voz tienen una relación directamente proporcional a las premisas acerca de lo que significa la propia voz en cada ser humano y la actitud con la que se lleven a cabo las investigaciones y ejercicios planteados para su desarrollo. Esto es, lo que concebimos acerca del trabajo que hacemos está directamente relacionado con la calidad del resultado que obtenemos.

Paul Silber, del Roy Hart Theatre, sobre lo que significa la voz para ese grupo dice: "...nuestra comprometida creencia en la voz como un unificador de cabeza y cuerpo, corazón y agallas [entrañas]; intelecto e instinto ha sido comprobada."¹¹ Cuando se trabaja para encontrarlo, la voz en el cuerpo puede funcionar como un puente entre la sexualidad y lo espiritual, entre lo conocido y lo desconocido. Roy Hart explicaba en una entrevista que él había encontrado que "un desarrollo pleno de la voz, esto es conectar todo sus tonos expresivos con un sentimiento encarnado, incluye todo lo demás y forma un puente vital entre la cabeza y el cuerpo, el consciente y el inconsciente."¹²

Por otro lado, Sergi Wilfart, habla de la voz como una vibración que viaja a través de diferentes niveles: "...resulta que el instrumento humano emite unas vibraciones que no son sólo intelectuales y mentales: toda la riqueza de la comunicación vibratoria reside en un conjunto que partiendo de la sexualidad, alcanza lo espiritual pasando por lo afectivo."¹³ Entonces, la voz vive en diferentes latitudes y longitudes del ser y por lo tanto expresa y comunica muchas partes de la vida.

¹⁰ Kaya Anderson, "Voice my soul," The Phoenix Theatre, program notes, San Francisco, 19 January 1990. *Apud* Kalo, C. Laura, George Whiteside y Ivan Midderich, "The Roy Hart Theatre: teaching the totality of self", en *The vocal vision... op. cit.* "The voice is the muscle of the soul and it can unite the body with the soul. That is, if the searcher is able to feel, to hear and recognize the great sources of energy and psychic inspiration which the voice can evoke. And if the searcher is making efforts to evolve towards the integration of his personality." p.196

¹¹ Paul Silber, "*If... Roy Hart in performance...*" Track 2. "Roy's and now our committed belief in the voice as a unifier of head and body, heart and gut; intellect and instinct has been proved to be well founded."

¹² Roy Hart, "The Objective Voice", Seventh International Congress of Psychodrama, Tokyo, 1972. *Apud* Kalo, C. Laura, George Whiteside y Ivan Midderich, "The Roy Hart Theatre: teaching the totality of self", en *The vocal vision... op. cit.* "I have found that full development of the voice, that is connecting all its tones of expression to embodied feeling, includes everything else, and forms a vital bridge between head and body, the conscious and the unconscious." p. 192

¹³ Wilfart, Serge, *Encuentra tu propia voz*, Barcelona, Urano, 1999, p. 24

Además, Wilfart dice que:

Trabajar la voz estimula y exalta al ser humano en todos los terrenos en los que es capaz de desarrollarse: reestructuración del cuerpo en su mecánica respiratoria, su verticalidad, su reequilibrio y su relajación musculares; neutralización del psiquismo, pero también surgimiento de una espiritualidad que, poco a poco, repercute en la manera de ser.¹⁴

La voz está relacionada intrínsecamente con el cuerpo, la personalidad y el bienestar psíquico del ser humano, y por lo tanto su desarrollo depende del desarrollo de los otros y viceversa.

Considerando que el instrumento del actor es todo lo que constituye al ser humano: el cuerpo, la personalidad, la voz, la memoria, el conocimiento, la espiritualidad y todo lo demás que sería imposible nominar: el trabajo de la voz tendrá una importancia vital en el desarrollo de cualquier actor. Al trabajarla se involucran muchos de estos elementos y a través de ella es posible encontrar un medio para el desarrollo integral del ejecutante.

La voz es un medio de expresión vital y una parte fundamental de la expresión y comunicación de un actor. De la calidad y profundidad del trabajo de la voz y la palabra depende la efectividad de la comunicación que se entabla con el espectador. Cicely Berry dice: "...el actor tiene que aprender que la manera como entrega un texto, le da una interpretación específica al oyente, y por lo tanto debe comenzar a conocer la voz de manera objetiva, y debe ajustarla como corresponde."¹⁵

El actor debe conocer y educar su voz a profundidad para ser capaz de controlarla y usarla en la manera precisa que disponga cualquier situación. Debe entrenarse, de igual manera, para que sus reacciones vocales sean espontáneas y verdaderas. Esto con el fin de construir una actuación entrañable y entablar una comunicación con sí mismo, el público y sus compañeros actores.

¹⁴ *Ibidem.*, p.83

¹⁵ Berry, Cicely, "The secret voice", en *The Vocal Vision...op.cit.*, "...the actor has to learn that how he/she delivers a text gives specific interpretation to the listener, and so he/she must begin to know the voice objectively, and must adjust it accordingly." p. 26

A continuación citaré las valiosas palabras de Roy Hart sobre su propio proceso con la voz:

Es porque me propuse cantar ocho octavas o mas, usando todo mi cuerpo, voluntad e imaginación para hacerlo, que mi actuación parece tan inmediata y abarcadora. Para educar mi voz a producir a voluntad una gran variedad de timbres y matices que se relacionan con la experiencia inmediata, tuve que adquirir en mi cuerpo el conocimiento de mi extensa humanidad. El trabajo de mi vida ha sido darle una expresión física a la totalidad de mi ser. Esto significa traer un enorme territorio inconsciente a la conciencia.¹⁶

La voz humana es el instrumento más flexible que se conoce. Es una parte importante del trabajo de un actor, su estudio y práctica debe ser constante pues la flexibilidad de la voz permite y aclama su desarrollo continuo. Para un actor descubrir su propia voz es una forma de enriquecimiento tanto personal como profesional.

1.2 Premisas conceptuales del trabajo con la voz

Una vez planteada la importancia que tiene la voz en el trabajo del actor, con la ayuda de la revisión de ciertos autores, tales como: Cicely Berry, Thomas Hemsley, Kristin Linklater, Michael McCallion, Patsy Rodenburg, Sergi Wilfart, me ocuparé de ahondar en los conceptos que me parecen necesarios de concebir y discutir antes y durante el entrenamiento y desarrollo de la voz para obtener un mejor resultado a la hora de realizar la práctica vocal. Para esto, dividí en los siguientes apartados las partes en las que consta el trabajo con la voz, puesto que me parece que podemos lograr obtener una visión global del trabajo centrando la mirada en estas partes:

- Técnica vocal

¹⁶ Roy Hart, *loc.cit.* "It is because I have aimed to sing eight octaves or more, using my whole body, will and imagination to do so, that my acting performance appears as immediate and embracing. To educate my voice to produce at will a great variety of timbres and nuances that relate to immediate experience, I had to gain in my body the knowledge of my comprehensive humanity. My life's work has been to give bodily expression to the totality of myself. This means bringing an enormous unconscious territory into consciousness."

- Respiración
- Postura
- Tensión-relajación
- Sonido
- Resonadores y
- La palabra.

1.2.1.1 Técnica vocal

La voz, al ser una parte tan importante del instrumento del actor, debe estudiarse, entenderse y manejarse para lograr responder de manera lúcida y específica a cada tarea que la vida profesional presente. Este control se alcanza a través de la experiencia y de un trabajo minucioso de la técnica. Acerca de la experiencia, en efecto, no hay mucho que disertar salvo que se obtiene con el tiempo y con base en un trabajo consciente y entregado. Sin embargo, acerca de la técnica hay mucho que decir y por esto dedicaré este apartado exclusivamente a ella.

Empezaré respondiendo la siguiente pregunta: ¿Qué es la técnica y por qué es importante? Thomas Hemsley, al referirse a qué es la técnica para los cantantes tradicionales nos regala unas palabras muy valiosas que encajan perfectamente en nuestro caso: “la técnica... debería de ser una cuestión de aprender cómo movilizar, reforzar y refinar el impulso para expresar emociones y pensamientos a través del sonido vocal...”¹⁷. Esta definición funciona tanto para el canto como para la actuación, la manera de expresar estas emociones y pensamientos es lo que distingue a ambas disciplinas.

¹⁷ Hemsley, Thomas. *Singing and Imagination: A human approach to a Great Musical Tradition*, New York, Oxford University Press INC., 1998. “Technique... should be, a matter of learning how to mobilize, strengthen, and refine the impulse to express emotions and thoughts through vocal sound...” pp. 7-8

Siguiendo con la argumentación antes expuesta, el aprendizaje de la técnica se lleva a cabo a través de un conocimiento profundo de cómo está constituido nuestro instrumento, de cómo funciona, de sus infinitas posibilidades, y de un entrenamiento consciente y constante.

Cuando hablo de un entrenamiento o ejercitación consciente de la técnica me refiero a emprender una lucha continua contra la mecanización de cualquier acción. Esto se logra, a grandes rasgos, estando en el aquí y el ahora. La técnica se practica ejercitando y existen miles de ejercicios distintos. No obstante si estos ejercicios no son realizados con completa conciencia de qué es lo que se está trabajando y a dónde se pretende llegar con el trabajo, el actor nunca logrará la maestría de su disciplina. Es decir, de nada sirve repetir un millón de veces un ejercicio de fonética, si no se hace conscientemente y utilizándolo para conectar con algo más, como por ejemplo el fin de refinar nuestra expresión.

Esto nos lleva a otro aspecto de la técnica vocal y a una importante cualidad del trabajo con la voz. Para precisarla, utilizaré una analogía planteada por Patsy Rondenburg: “La voz es como un tapiz tejido, todos los hilos del trabajo están interconectados. Cada idea que menciono y cada ejercicio...está fusionado con algo más adentro del tejido.”¹⁸ Esto es, mientras trabaja, el actor siempre debe estar consciente de que los seres humanos funcionamos y vivimos como un todo, por lo tanto, trabajando una cosa se trabaja otra y así sucesivamente. Sin duda, a veces hay que prestar mayor atención a un aspecto que a otro pero no podemos olvidar todos los otros aspectos que se están trabajando. Si un actor trabaja ejercicios de dicción no puede olvidar trabajar su postura, porque entonces no logrará perfeccionar ni una cosa ni la otra. No se debe olvidar nunca que a la hora de la verdad, es decir en el escenario, el actor trabaja con todo su instrumento todo el tiempo. Qué mejor manera de entrenarse para ese momento que siempre trabajar en conjunto.

¹⁸ Rodenburg Patsy, *The right to speak, working with the voice*, New York, Routledge, 1992. “The voice is like a woven tapestry, all threads of the work are in connected. Every idea I mention and every exercise we do is fused to something else within the scheme.” p. 117

Por esto, resaltamos que la aprehensión de la técnica por parte de un actor es de suma importancia, ésta permite al actor estar seguro de sus capacidades y de estar al máximo en cada ensayo y presentación, y también de entregarse enteramente a su trabajo y de recibir, de igual manera, todo lo que su profesión pueda darle.

Otra cosa que me parece importante tomar en cuenta en relación al trabajo con la voz, es que se trata de una disciplina continua que debe de buscar siempre la libertad. Es como construir un edificio flexible que en repetidos momentos se derrumbará y entonces lo tendremos que volver a construir una y otra vez. Además, aquello que construimos nunca dejará de sorprendernos porque será siempre un producto del presente.

Patsy Rodenburg dice también sobre el trabajo con la voz: "...nada en el trabajo de la voz sucede instantáneamente o a través de la fuerza. Debemos experimentar, jugar gozar el trabajo pero nunca empujarlo, predecirlo o juzgarlo..."¹⁹ Siempre se debe buscar que lo que hagamos sea lo más natural y orgánico posible, forzar los resultados no servirá nunca, puesto que si los cimientos no están bien afianzados, el edificio no podrá erigirse jamás.

La técnica vocal permite a los actores aprender a trabajar con sus voces y a través de ese esfuerzo se puede encontrar la manera de, utilizando las palabras de Patsy Rodenburg, "...adueñarnos de nuestra voz."²⁰ O en otras palabras usadas por Sergi Wilfart "encontrar nuestra propia voz", o en palabras de Kristin Linklater "liberar la voz natural".

Al estudiar la voz desde un punto de vista técnico, el actor toma conciencia de su voz y su cuerpo, liberándolos de tensiones involuntarias que no lo permiten actuar de manera espontánea y natural. A medida que desarrolla este trabajo, se vuelve más capaz de comunicar y expresar sus emociones y pensamientos de

¹⁹ *Ibidem.*, "...nothing in voice work happens instantaneously or through force. We should experiment, play and enjoy the work but never push, predict or judge it." p.13

²⁰ *Ibidem.*, "...take ownership of our voices." p. 113

acuerdo con lo que disponga la situación en la que se encuentre durante su actividad profesional.

“Encontrar nuestra propia voz” quiere decir aprehender todas las posibilidades y capacidades expresivas de nuestra voz haciendo consciente lo que sucede en nosotros cuando trabajamos con ella. Descubrir el yo de nuestra voz significa liberarnos de las represiones impuestas e inculcadas por nosotros mismos y la sociedad, así como de los prejuicios de una *buena o mala voz* o una *bonita o fea voz*. Hay que entender que nuestra voz es hermosa por el simple hecho de ser. “Adueñarnos de nuestra voz” es ser capaces de expresar nuestras emociones y de decir lo que queremos. Es disfrutar de nuestra voz, tal y como es, abierta, potente, flexible y hermosa.

El estudio de la técnica vocal lleva al actor a tener una expresión clara, precisa, con forma y contenido, para que sus palabras sean verdaderas y le sirvan para tener la capacidad de crear una comunicación con su compañero actor y su público.

1.2.2 Respiración

La respiración es el inicio de la vida. Al nacer, nuestra primera respiración autónoma es el comienzo de nuestra vida independiente en el mundo exterior. La respiración es el proceso por el cual nuestro cuerpo se llena de oxígeno y también es la fuente del sonido. Permitirnos respirar profundamente es sentirnos en el presente y conocernos.

La respiración es una acción refleja que nos acompaña durante toda nuestra vida, cuando dejamos de respirar dejamos de vivir. La respiración es como un cordón umbilical que nos une al universo. Mientras más profunda, sincera y consciente sea nuestra respiración más conectados con el universo y con nosotros mismos estaremos. En palabras del maestro zen Shunryu Suzuki: “Cuando inhalamos, el aire entra al mundo interior. Cuando exhalamos, el aire sale hacia el mundo exterior. El mundo interior es ilimitado, y el mundo exterior también es

ilimitado. Hablamos de *mundo interior* o *mundo exterior*, pero en realidad hay sólo un mundo. En este mundo ilimitado, nuestra garganta es como una puerta oscilante. El aire entra y sale como alguien que pasa a través de una puerta oscilante.”²¹

La respiración se lleva a cabo en tres pasos: el primero es la inhalación, después la exhalación y el tercero, el más sutil de todos, es el momento en el que nuestro cuerpo no tiene aire, justo antes de volver a inhalar. Como en la respiración la actuación es un acto de pedir, dar y recibir, de humildad y generosidad. Cuando inhalamos pedimos, al exhalar damos y cuando estamos en la quietud del instante en el cual nuestro cuerpo no tiene aire, recibimos. Por esto, el reencuentro con la respiración, con todo lo que eso significa, es crucial en un actor y por supuesto también en el trabajo con la voz. Sergi Wilfart dice lo siguiente sobre el canto, pero yo lo extenderé a la actuación puesto que me parece que se aplica de igual manera: “...el canto [y la actuación] es generosidad y, por lo tanto,...la espiración también debe serlo. Pero esa espiración generosa, necesaria para trabajar la voz exige, como es natural, una inspiración intensa, completa y profunda.”²² Realizar una inspiración-espiración completa y profunda es un proceso complejo y es, en parte, en lo que consiste el trabajo con la voz.

La respiración “...le da a la voz poder y propulsión...es esa columna de aire que inicia, sostiene y apoya a la voz. Cuando se *te va el aire* naturalmente no puedes hablar. Así que la respiración tiene una crucial importancia en cualquier acción vocal.”²³ A pesar de que la respiración es un proceso natural e inherente al ser humano, en la mayoría de los casos y por diferentes razones, se encuentra bloqueada e inhibida.

²¹ Suzuki Shunryu, *Zen's Mind, Beginner's Mind*, 5a edición, New York & Tokyo, Weatherhill, inc., 2002. “When we inhale, the air comes into the inner world. When we exhale, the air goes out to the outer world. The inner world is limitless, and the outer world is also limitless. We say “inner world” or “outer world”, but actually there is just one whole world. In this limitless world, our throat is like a swinging door. The air comes in and goes out like someone passing through a swinging door.” p. 29

²² Wilfart, Serge...op. cit., p. 83

²³ Rodenburg, Patsy. *The Right...op. cit.*, “The breath bellowed by the lungs and housed within the rib cage, gives the voice power and propulsion. The breath is that column of air that initiates, sustains and supports the voice. When you are “winded” or “out of breath” you naturally cannot speak. So breath is of crucial importance to any vocal action.” p. 115

“La naturalidad de la respiración es uno de esos sanos procesos que se corrompen y pervierten debido a las presiones de la vida.”²⁴ El resultado de esta desviación es una respiración mediocre, es decir, superficial, que concierne solamente a la parte superior del cuerpo y que está severamente inhibida por diversas tensiones ubicadas en esta parte y alrededor de la columna. Además, como lo plantea Cicely Berry: “Si tu respiración está limitada a la parte superior del cuerpo tu voz reflejará sólo una parte de ti.”²⁵ No sólo no permite que la voz refleje todo el ser, además, esta respiración inhibida no permite una voz entera y saludable ya que la persona no produce una columna de aire arraigada en el centro del cuerpo, que sirva de sostén y alimento para la voz.

El trabajo con la voz busca la respiración natural. La respiración mediocre no permite una voz saludable, mientras que la respiración natural es el pilar de una voz potente y capaz.

A continuación citaré a Patsy Rodenburg quien describe claramente qué sucede en el cuerpo durante la respiración natural:

Tú inspiras y luego espiras. Inhalar y Exhalar... Cuando inhalas, una serie de acciones cruciales suceden simultáneamente: los pulmones se llenan y expanden mientras los lados, la parte trasera y la delantera de la caja torácica se abren, el diafragma se mueve hacia abajo y hacia fuera y los músculos del bajo vientre se liberan. Todo esto sucede en un espléndido movimiento... Cuando exhalas, todos los músculos del cuerpo se mueven juntos hacia dentro, una vez más, simultáneamente convergiendo para apoyar la exhalación del aliento... Este aire saliente crea una corriente que hace contacto con la voz y le da poder, como un calor que nace de pronto, siseando y resonando a través de un hueco de aire. Esta corriente o columna de aire llena y sostiene la voz mientras producimos sonidos o hablamos. Ningún movimiento es requerido en los hombros o parte superior del pecho, esta área está libre y relajada... Cualquier tensión o movimiento

²⁴ Rodenburg, Patsy. *The Right... op. cit.*, “The naturalness of breathing is one of those healthy process that become corrupted and perverted by life’s pressures.” p. 146

²⁵ Berry, Cicely, *Voice and... op. cit.*, “if your breathing is limited to the upper part of the body your voice will reflect only part of you.” p. 22

en la parte superior del torso dificulta que el flujo de aire baje a los pulmones y, a la inversa, impide el libre flujo de la respiración que va hacia fuera.²⁶

Además, al respirar, el movimiento natural del diafragma provoca como respuesta movimientos en la parte inferior de la columna y la pelvis. En este mismo orden de ideas Kristin Linklater dice:

Estos movimientos no están reducidos a la parte frontal del cuerpo pues la zona lumbar debe estar libre de tensión para permitir el completo uso del aparato respiratorio. La parte inferior de la columna vertebral se alargará después y se acortará en respuesta a las necesidades de la respiración, ayudando a crear el mayor espacio posible dentro del torso en donde los pulmones se podrán expandir.²⁷

Lo que el trabajo con la voz busca es que el cuerpo y la respiración funcionen conjuntamente, libres de tensiones y capaces de reaccionar a su propio ritmo y espontáneamente a diversos estímulos. Para obtener esto tenemos que emprender un trabajo de reconstrucción del cuerpo, volviendo a encontrar nuestra verticalidad, liberándonos de las tensiones que nos provocan las posturas inadecuadas y pervierten nuestro funcionamiento respiratorio.

“Cómo un primer paso en el trabajo con la voz, uno nunca debe olvidar la sensación de una respiración honesta y natural.”²⁸ La memoria de esta sensación la tenemos todos los seres humanos puesto que cuando somos bebés la efectuamos la mayoría del tiempo. Cuando los bebés lloran emiten un sonido que

²⁶ Rodenburg Patsy, *The Right... op. cit.*, “You breathe in and then you breathe out. Inhale and Exhale...When you inhale, a crucial series of actions happens simultaneously: the lungs fill and expand as the sides, back and front of the rib cage open, the diaphragm moves down and out and the lower abdominal muscles release. All this in one superb motion... When you exhale, all the body’s muscles move in together, converging simultaneously again, to support the exhalation of breath... this exiting air creates a current which contacts and powers the voice like heat suddenly rising, hissing and rumbling through an air shaft. This current or column of air fills and sustains the voice as we make sounds or speak. No movement is needed in the shoulders or upper chest. This area remains free and relaxed... Any tension or movement in the upper part of the torso blocks air from going down into the lungs and conversely impedes the outward release of breath.” pp. 144-145

²⁷ Linklater, Kristin, *Freeing the natural voice*, Hollywood, Drama Book Publishers, 1997. “These movements are not confined to the front of the body, and the lower spine must be free of tension to allow full use of the breathing apparatus. It will then lengthen and shorten in response to large breathing demands, helping to create the greatest space possible inside the torso into which the lungs can expand.” P. 33

²⁸ Rodenburg, Patsy. *The Right... op. cit.*, “As an early step in the process of working on the voice, one must never forget the sensation of an honest natural breath.” pp.145-146

es, “poseedor de toda la riqueza fonémica... [a la que] corresponde sin duda una abertura y una amplitud respiratorias reales.”²⁹ Su respiración está controlada por su cuerpo, no su mente. Toda su acción está centrada en el vientre, no en los hombros ni en la parte superior del pecho. Lo que se observa es un acción como de bombear desde el abdomen y al mismo tiempo un pujido con la parte inferior del torso. Lo que resulta en una verdadera amplitud de todo el cuerpo.

Sin embargo, mientras que un bebé puede llorar y gritar durante mucho tiempo sin quedarse afónico, la mayoría de las personas no mantienen esa capacidad, por el contrario, si utilizamos nuestra voz con más frecuencia o en volúmenes más altos de lo que acostumbramos es probable que terminemos afónicos. El bebé es capaz de usar su voz de esa manera porque: “... en respuesta a cualquiera que sea el estímulo que le provoca gritar, sólo lo hace. Porque el bebé no ha aprendido a intervenir en el camino de su propio funcionamiento eficiente, él usa su cuerpo en la manera en la que éste está diseñado.”³⁰ Mientras crecemos y tenemos que adaptarnos a la vida, pareciera que aprendemos a interferir con el funcionamiento natural de nuestro cuerpo, cosa que tenemos que desaprender para lograr un funcionamiento pleno de nuestra voz.

El primer paso en el trabajo con la respiración es, en pocas palabras, aprender a no interferir mientras el cuerpo hace lo que sabe hacer y de esta manera obtener el máximo de nuestras capacidades. Como lo dice Kristin Linklater: “La respiración natural es reflexiva, y el único trabajo que se puede hacer para restaurar su potencial es remover las tensiones que la limitan y proveerla de diversos estímulos.”³¹ Debemos de “comenzar a desarrollar la habilidad de observar sin controlar. La meta es remover nuestros habituales

²⁹ Wilfart, Serge... *op. cit.*, p. 32

³⁰ McCallion, Michael... *op. cit.*, “The baby, in response to whatever stimulus is provoking it to yell, just does it. Because the baby hasn’t learned to get in the way of its own efficient functioning, it uses its body in the way it was designed to be used.” p.3

³¹ Linklater, Kristin... *op. cit.*, “Natural breathing is reflexive, and the only work you can do to restore its potential is to remove restrictive tensions and provide it with a diversity of stimuli.” p.25

controles musculares y permitir que el proceso involuntario se encargue de lo que sucede.”³²

El proceso de liberar y remover las tensiones musculares que se han vuelto habituales en la vida diaria puede ser un proceso muy difícil. Implica confrontarnos con muchas angustias, controles, bloqueos, miedos y dudas que se han construido en nuestro cuerpo. Pero el fin último es tomar conciencia de la simplicidad de una respiración natural y de lo fácil que es llevarla a cabo. Esta conciencia, también, puede generar mucha angustia y pánico, porque simplemente no estamos acostumbrados a ella.³³

Adicionalmente, como dice Thomas Hemsley: “La respiración es un proceso natural; la habilidad para respirar de diferentes maneras como respuesta a diferentes necesidades debería ser un proceso natural. Pero para que este proceso natural suceda en una forma eficiente y espontánea, la buena postura es esencial.”³⁴ La buena postura, centrada y abierta, permitirá al cuerpo reaccionar con la respiración de manera espontánea y natural, de acuerdo con la situación en la que nos encontremos.

“Hay muchas maneras de respirar, apropiadas para diferentes actividades humanas; y es importante que la respiración se ajuste espontáneamente a la actividad en cuestión...”³⁵. Siguiendo en la misma línea de argumentación McCallion explica: “Nosotros cambiamos nuestra respiración en respuesta a la emoción, y cada emoción tiene su propio patrón respiratorio...”³⁶ Ahora bien, no interferir en la propia variabilidad de la respiración, que depende tanto del tipo de actividad física que estemos haciendo, como de la emoción que estemos viviendo

³² *Loc. cit.*, “...begin to develop the ability to observe without controlling the aim is to remove habitual muscular controls and allow the involuntary process to take over.”

³³ Rodenburg, Patsy. *The right...op. cit.*, “The simplicity of the natural breath becoming conscious how easy it ought to be, terrifies many people. It terrifies them because the process can be subject to so many unnatural holds, blocks, hesitations and panics that have been built in.” p. 145

³⁴ Hemsley Thomas...*op. cit.*, “Breathing is a natural process; the ability to breathe in different ways in response to different needs should be a natural process. But for this natural process to happen in an efficient and spontaneous manner, good posture is essential.” p. 30

³⁵ *Ibidem*, “There are many ways of breathing, appropriate to different human activities; and it is important that the breathing should adjust spontaneously to the activity in question.” p. 97

³⁶ McCallion, Michael...*op. cit.* “We change our breathing in response to emotion, and each emotion has its breathing pattern...” p. 43

y de los pensamientos que estemos teniendo, se hace posible cuando renunciamos al control consciente de la respiración y permitimos que ejerza su cualidad de acción refleja.

Michael McCallion dice que debemos aprender a respetar la *ritmicidad* de la respiración, sin importar que tan larga o corta sea la frase que tenemos que decir o cuánto aire más o menos tomemos. Por *ritmicidad* se entiende: "...el modo de funcionamiento de los centros de inspiración y expiración en el cerebro, y podemos mantener el estado de *ritmicidad* mientras respiramos en todo tipo de ritmos... *Ritmicidad* en este caso significa el libre y continuo intercambio de impulsos para inhalar y exhalar en estos centros respiratorios."³⁷ Para este fin retomo la importancia de desarrollar la habilidad de *observar sin controlar*, porque de esta manera se logra tener conciencia de cómo funciona nuestra respiración y al mismo tiempo dejarla actuar libremente sin bloqueos ni tensiones restrictivas.

Cito de nuevo a Thomas Hemsley quien explica como funciona el control de la respiración:

Toda la respiración envuelve el músculo de la respiración, el diafragma, y el diafragma trabaja automáticamente si se le permite hacerlo. Los intentos de controlar la respiración tensando los músculos del abdomen meramente resultan en un bloqueo de energía. El control de la respiración lo lleva a cabo el cuerpo entero, con la fuerza centrada en el vientre y guiada por la intención... [del actor], estimulada por la imaginación.³⁸

Durante el trabajo y estudio de la voz se debe intentar continuamente eliminar los bloqueos de energía que no permiten el libre flujo de la respiración y por lo tanto del sonido. Además de ubicar bien el centro de nuestro cuerpo, la pelvis, y sentir la

³⁷ *Ibidem*. "It is the mode of functioning of the centres of inspiration and expiration in the brain, and we can maintain the state of rhythmicity while breathing to all sorts of rhythms... Rhythmicity in this case means the free and continuing exchange of impulses to breathe in or breathe out in this respiratory centres." p. 48

³⁸ Hemsley, Thomas... *op. cit.* "All breathing involves the breathing muscle, the diaphragm; and the diaphragm works automatically if it is allowed to do so. Attempts to control breathing by stiffening the muscles the muscles of the midriff merely result in a blockage of energy. The control of the breath is preformed by the whole body, with the strength centred in the lower belly, and guided by the singer's intention, stimulated by imagination." p. 99

fuerza que emerge desde él. De igual manera ejercitar la renuncia del control consciente de los actos reflejos del ser humano para permitir fluir nuestras emociones y necesidades.

La respiración está regida por músculos que actúan involuntariamente y de forma muy compleja y sutil. El control y bloqueo de la respiración puede dañar las interconexiones que existen entre la acción de estos músculos y la emotividad del ser humano. Como lo explica Kristin Linklater:

Los músculos involuntarios de la respiración son sutiles, complejos, poderosos y se encuentran muy adentro en el cuerpo... El control consciente de la respiración destruirá su sensibilidad para cambiar los estados interiores, y limitará severamente la conexión refleja de la respiración y el impulso emocional...*no puedes imitar una acción refleja.*³⁹

Respetar la *ritmicidad* es liberar los bloqueos y tensiones que interfieren con el funcionamiento natural de nuestra respiración. Todo es parte de establecer un diálogo con nosotros mismos, de encontrar un espacio interno para estar con nuestro cuerpo y escucharlo, y de esta manera poder experimentar el gozo de entender su delicado y complejo funcionamiento.

...el sistema nervioso involuntario trabaja mejor...si permites que la respiración te diga lo que quiere. No vale la pena desperdiciar energía controlándola o sosteniéndola conscientemente...el control máximo de la respiración lo ejercen los pensamientos y los sentimientos.⁴⁰

Se trata de dejar hablar al cuerpo y aprender a escucharlo. Y de no inhibir las emociones, pensamientos y reflejos que surjan.

³⁹ Linklater, Kristin...*op. cit.*, "The involuntary breathing muscles are subtle, complex, powerful and deep inside the body...Conscious control of the breath will destroy its sensitivity to changing inner states, and severely curtail the reflex connection of breathing and emotional impulse...*you cannot imitate a reflex action.*" P. 25

⁴⁰ *Ibidem.* "...involuntary nervous system does it best...if you allow the breathing to tell you what it wants, you do not have to waste energy controlling or sustaining it consciously...the ultimate controls of breath are thoughts and feelings." p. 34

En aras de eliminar el control sobre la respiración es recomendable que "en vez de darnos mensajes activos cómo: *toma aire, saca el aire, inhala, exhala*; pensemos o nos demos mensajes pasivos como: *deja que la respiración se reemplace, deja a la respiración caer, o descender, la respiración que llega, la respiración que se va*".⁴¹ Los mensajes pasivos nos dan una sensación de tranquilidad en el cuerpo. Nos llevan a permitir que el cuerpo respire a su propio ritmo y siguiendo las necesidades del momento.

Por ejemplo el mensaje que dice *deja que la respiración se reemplace*, nos da la idea de que la respiración trabaja por sí sola, que tiene su propio ritmo y que nosotros sólo debemos de abrirnos y permitir que el proceso suceda. Sobre todo, las palabras *deja* y *reemplazar*, nos ayudan a entender que no hay necesidad de apresurarnos a inhalar.

A veces respiramos más de lo que necesitamos porque nos angustiamos al pensar que no tenemos suficiente aire, y luego con el miedo de quedarnos sin aire lo sujetamos para mantenerlo adentro de nuestro cuerpo. Al hacer esto cerramos la garganta y tensamos el torso. Esto produce una rigidez en el cuerpo contraindicada para el trabajo con la voz y para la actuación en general.

La contracción de estos músculos, que deberían de estar liberados, no da lugar para que los músculos que se encargan de la respiración trabajen adecuadamente, lo que resulta en la interrupción del funcionamiento natural del sistema respiratorio. Por lo tanto, al actuar de esta manera estamos interfiriendo con la *ritmicidad* de la que habíamos hablado. Además, esta interferencia del sistema respiratorio, que a su vez provoca una postura rígida e inadecuada, generalmente tiene malos efectos en la fonación.

Para evitar este mal funcionamiento, los mensajes que dicen *la respiración que llega* y *la respiración que va*, pueden servir como importantes estímulos para

⁴¹ *Loc. cit.* "That, instead of sending active messages to yourself, such as 'breathe in,' 'breathe out,' 'take a breath,' 'inhalation,' 'exhalation,' you send passive messages such as 'allow the breath to replace,' 'let the breath drop in,' or 'fall out': 'incoming breath' and 'outgoing breath'."

no tener la angustia de *quedarse sin aire*. A través de ellos podemos entender que el trabajo es abrirse a recibir el aire que viene y a despedir el aire que va. Particularmente el mensaje *la respiración que va* nos da la idea de acompañar a la respiración mientras sale de nuestro cuerpo, sin necesidad de tensar los músculos del abdomen para empujar su salida.

Por lo general nuestro ritmo *habitual* de respiración es más apresurado que nuestro ritmo *natural*. Esto ocurre por diferentes causas. La primera es que, al llevar un ritmo ajetreado de vida, rara vez nos damos tiempo para que el proceso termine y vuelva a empezar a su debido tiempo. La segunda es que dada la anatomía del cuerpo humano cuando respiramos con la parte superior del torso tomamos relativamente menos aire y realizamos más esfuerzo que si lo hiciéramos con la parte inferior.

Si pensamos en cómo está formado nuestro torso, es obvio que hay bastante espacio para que exista movimiento en su parte inferior. En esta sección las costillas están pegadas a la parte de atrás de la columna, pero en la parte de enfrente están unidas por músculo. Además, los dos últimos pares de las costillas están flotando, no están sujetas por enfrente. Mientras que, los primeros seis pares, por el contrario, están firmemente adheridos a la columna por atrás y al esternón por delante. Por lo tanto, si se respira con la parte superior del torso, toda la caja torácica se tiene que mover, lo que provoca un gran esfuerzo a cambio de una cantidad relativamente pequeña de aire⁴² y esto, da como resultado un ritmo acelerado de respiración. Por esto, cuando entramos en nuestro ritmo natural de respiración nos sorprendemos por la cantidad de tiempo que podemos estar sin inhalar y no sentirnos cortos de aire.

Thomas Hemsley nos propone otro mensaje pasivo con que trabajar: “Si los cantantes [y actores] pueden sentir sus cuerpos como resonadores que necesitan

⁴² Berry, Cicely, *Voice and... op. cit.* “...it is obvious that there is considerable room for movement in the lower part of the chest, where the ribs are attached to the spine at the back, but to each other, by muscle, in the front. In fact, the bottom two pairs are floating – that is, not attached at all in the front. The top six pairs of ribs are firmly attached to the spine at the back and to the sternum, or breastbone, in the front. If you breathe from the upper part of the chest, therefore, the whole rib cage has to move and you use a great deal of effort to get relatively small amount of breath.” p. 21

ser estimulados para vibrar, en vez de pensarlos como fuelles que lanzan aire; entonces muchos de los problemas con la respiración simplemente desaparecerán.”⁴³ Porque de esta manera utilizaremos sólo el aire necesario para la actividad o frase en cuestión. Lo que nos lleva al siguiente punto a discutir, cuánto aire es necesario inhalar cuando trabajamos con la voz.

Con la misma línea de argumentación que hemos seguido, la respuesta a esta cuestión no es difícil. A continuación Patsy Rodenburg expone el caso claramente: “La cantidad de la inspiración es lo que la capacidad del cuerpo, la emoción y el pensamiento requieren para realizar una determinada tarea en un determinado momento. Aliento y acción están equiparados.”⁴⁴

Dado que “...la respiración refleja el estado de nuestra mente...”⁴⁵ debemos refinar el impulso que controlará el aliento. El impulso contiene tanto la emoción y pensamiento como el deseo de expresar y comunicar algo. Como lo precisa Michael McCallion: “...nuestra respiración cambia en respuesta a nuestro deseo de expresar un pensamiento o emoción en palabras y sonidos. En otras palabras, la precisión de nuestra motivación para una línea o frase afectará nuestra habilidad de darle respiración de la manera adecuada.”⁴⁶ Refinar nuestra motivación y su conexión con la respiración y el deseo de comunicar es de suma importancia al estar en el escenario. Con este logro es posible expresar lo que se quiere ante el público.

Existen dos formas de respirar, por la nariz o por la boca. Ninguna es mejor que la otra, sin embargo sus características son diferentes. Recuerdo que alguna vez un profesor dijo que no se debía de respirar por la boca porque al inhalar pasaba aire frío a las cuerdas vocales y las lastimaba. Aún ahora no entiendo

⁴³ Hemsley, Thomas...*op. cit.* “If singers can sense their entire bodies as resonators, which need to be stimulated into vibration, rather than as bellows for blowing out air. Then many of the ‘problems’ of breathing simply disappear.” p. 100

⁴⁴ Rodenburg, Patsy, *The right... op. cit.* “The quantity of the intake is what the body, emotion and thought capacity require in order to fulfill a given task at a given moment. Breath and action are equalized.” p. 144

⁴⁵ Hemsley, Thomas...*op. cit.* “Since breath reflects our mental state...” p. 100

⁴⁶ McCallion, Michael... *op. cit.* “And, most importantly from our point of view, our breathing changes in response to our desire to express a thought or an emotion in words and sounds. In other words, the accuracy of our own motivation for a line or phrase will affect our ability to give it breath in the right way.” p. 43

porque decía eso, la respiración por la boca es completamente natural y hasta necesaria en ciertos casos.

Con el mismo ejemplo de un bebé que llora podemos afirmar que nunca vemos a un niño respirar por la nariz entre sollozo y sollozo, porque respirar por la nariz toma mucho más tiempo que si lo hacemos por la boca. De hecho los cantantes rara vez respiran por la nariz mientras cantan: “En cualquier caso, para el cantante la respiración nasal es prácticamente impensable, porque exige demasiado tiempo...Se trata, sin dudas, de una respiración muy relajante pero practicable tan sólo en casos de pausas particularmente largas.”⁴⁷

De igual forma sucede con los actores. Hay casos en los que no se puede tomar aire por la nariz porque tenemos varios parlamentos juntos, o aun entre una línea muy larga debemos respirar por la boca para reabastecernos de aire.

La respiración por la nariz es la forma de tomar aire más auténtica. Durante la vida cotidiana tomamos más aire por la nariz que por la boca. Pero es importante no descartar ninguna de las dos formas. Sergi Wilfart distingue ambos tipos de respiración de la siguiente manera: “...la diferencia entre la inspiración bucal y la inspiración nasal se ha clarificado: la primera remite a la redondez, a la fuerza bruta que emana del vientre del bebe. La segunda verticaliza esa efervescencia primitiva dándole una dirección controlada.”⁴⁸

La decisión de cuándo respirar por la nariz y cuándo por la boca no debe de ser predispuesta, porque entonces estaríamos controlando conscientemente la respiración. En realidad es muy sencillo, en palabras de Wilfart: “Se respira por la nariz o por la boca según las necesidades del momento, ni más ni menos.”⁴⁹

Como ya se comentó anteriormente, respirar es un proceso natural y reflexivo del cuerpo. Tenemos que aprender a confiar en nuestro aparato

⁴⁷ Wilfart, Serge...*op. cit.* p. 83

⁴⁸ *Ibidem*, p. 85

⁴⁹ *Ibidem*. p.87

respiratorio, al hacerlo y colocándonos en una postura adecuada, se logra una respiración que sólo nuestro cuerpo sabe hacer.

Un estudio profundo de la respiración le da muchas ventajas al actor. La respiración consciente permite estar en el presente y proceder naturalmente en nuestro cuerpo y lleva a liberar tensiones que están obstruyendo su libertad.

Entender la respiración como un derecho al que todos somos acreedores cambia nuestra actitud. Es alarmante pensar que hay muy pocas personas que ejercen ese derecho constantemente. Una respiración profunda y natural es el primer paso para ejercer nuestra libertad.

1.2.2 Postura

Hay que destacar que este apartado sigue al de la respiración por razones que en nada tienen que ver con un orden secuencial o de importancia. Ningún intento de trabajar con la respiración será exitoso si no se trabaja a la vez la postura corporal, dado que la postura y la respiración están interconectadas.

Como explica Thomas Hemsley: “Los malos hábitos de respiración son usualmente adquiridos... [y son] el resultado directo de una mala postura...”⁵⁰ mientras que “...los buenos hábitos de la postura...son, en el sentido más amplio, esenciales para la buena salud. Los malos hábitos de la postura resultan en una respiración pobre y en una general falta de vitalidad, tanto física como mental.”⁵¹

El trabajo del actor requiere de mucho esfuerzo tanto físico como mental y emocional. Por esto es de suma importancia que esta energía no se gaste, ya sea en forzar, o en tensiones que resultan en un bloqueo de energía. La buena postura será esencial para facilitar y eficientar el uso del cuerpo y de la energía. “El propósito de una buena postura es disponer al cuerpo de manera que se permita

⁵⁰ Hemsley, Thomas... *op. cit.* “Bad habits are usually either acquired...the direct result of bad posture...” p.97

⁵¹ *Ibidem.* “good postural habits...they are in the widest sense essential to good health. Bad postural habits result in poor breathing and general lack of vitality, both physical and mental.” p.29

la libertad máxima y eficiencia de acción. El... [actor] debe estar listo y ser capaz de reaccionar sin perder la compostura.”⁵²

La postura correcta abre al cuerpo para que la respiración y la voz fluyan libremente. “...la eficiencia del aparato vocal – dice Linklater - depende de la alineación del cuerpo y de la economía con la cual este funciona.”⁵³ También la postura procura que la voz se sostenga correctamente en el cuerpo y se coloque de la manera más pertinente en sus resonadores.*

La base de una buena postura consiste en estar *bien centrado*. El actor debe de reestablecer correctamente un centro de gravedad que le permitirá moverse con más libertad. Con el centro del cuerpo sucede lo mismo que con la respiración, es más, ambos son causa y consecuencia de sus malas ubicaciones. Debido a una mal formación de la verticalidad del cuerpo desde que somos niños, a las tensiones y presiones de la vida y a los malos hábitos, el centro del cuerpo está generalmente ubicado en la parte superior del pecho. Esto provoca un equilibrio corporal pobre, puesto que el cuerpo no reposa en las piernas como debería de hacerlo.

Determinadas vértebras de la parte inferior de la columna –sobre todo la L3- permiten al ser humano correctamente verticalizado garantizar una buena continuidad entre el raquis y las piernas. Pero muchos adultos...sacan las nalgas y, al inspirar para producir esfuerzo, acentúan el movimiento...su cuerpo no reposa en las piernas como y donde debería de hacerlo, lo que los conduce a un desequilibrio que no es sólo fisiológico, ya que también desestabiliza zonas enteras de su personalidad.⁵⁴

⁵² *Ibidem*. “The purpose of good posture is to dispose the body in such a way as to permit maximum freedom and efficiency of action. The singer must be ready and able to react without losing poise.” p.32

* Más adelante en el apartado de “Resonadores” se hablará con mayor detalle sobre los resonadores de la voz.

⁵³ Linklater, Kristin...*op. cit*, “...the efficiency of the vocal apparatus depends on the alignment of the body and the economy with which it functions.” p.20

⁵⁴ Wilfart, Serge...*op. cit*. p. 35

Por esto, es necesario que durante el trabajo con la voz el centro del cuerpo descienda de la parte superior del pecho al bajo vientre. “No se trata de imponer al individuo un nuevo centro de gravedad, sino de permitirle descubrir, mediante sucesivas aproximaciones, su propio centro; una especie de núcleo, de foco, que la tradición japonesa denomina *hara*.”⁵⁵ El lugar gráfico del centro se sitúa ligeramente debajo del ombligo. “...la conciencia de este centro como la fuente de energía debe de ser practicado...”⁵⁶, porque en este lugar se encuentra la verdadera fuerza del ser humano.

El actor encontrará muchos beneficios al redescubrir su centro de gravedad natural en el cuerpo. Este “...sentimiento de fuerza en el centro del cuerpo, en el bajo vientre y en la pelvis permite la libertad y flexibilidad, el estado boyante de todo lo que está arriba de éste.”⁵⁷

Consideramos que, para el actor, es esencial poseer la libertad de reaccionar espontáneamente a lo que sucede en la escena y de utilizar su cuerpo y su voz en amplitud, dado que necesita estar presente y alerta en todo lo que dice y hace.

A continuación citaré a Thomas Hemsley en lo que me parece una descripción muy atinada de una postura correcta:

...esta buena postura... el estado de alerta, sorpresa y elegancia. Imagina que estás dando un paseo por el bosque en un bello día de primavera. De pronto escuchas un ruido extraño que te sorprende. (Estás sorprendido -no choqueado-) Te quedas inmóvil, situado y alerta. Todos tus sentidos están despiertos. Escuchas con toda tu atención, olfateas a tu alrededor. Abres la mandíbula como preparándote para beber. Levantas el pecho, y juntas fuerza en tu bajo vientre. Te preparas para accionar, y estás listo para reaccionar en cualquiera que sea la manera apropiada cuando se revele la fuente del sonido. Todo tu cuerpo está balanceado, inmóvil, controlado; listo

⁵⁵ Wilfert Serge... *op. cit.* p. 35

⁵⁶ Hemsley, Thomas... *op. cit.* “...awareness of this centre as the source of energy should be practices.” p. 32

⁵⁷ *Ibidem*, “...a feeling of strength in the body’s centre in the lower belly and the pelvis, which allows freedom and flexibility, buoyancy, of everything above it.” p. 34

para atacar, para escapar corriendo, o simplemente para alegrarse ante la aparición inesperada de un amigo: estás listo para cantar [o actuar].⁵⁸

En efecto, la buena postura debe permitir al actor estar con todos sus sentidos y posibilidades al actuar.

Debemos de tener cuidado, sin embargo, de no mecanizar la postura. Esto sólo nos llevará a estar rígidos en vez de listos y conscientes. Es importante que el actor aprenda a distinguir entre “el sentimiento de libertad que viene de la postura y la coordinación física, y la relajación extrema [el cuerpo que se colapsa]; distinguir entre estar alerta, balanceado, y la rigidez. Entre la tonicidad y la tensión enfermiza.”⁵⁹ Sucede a menudo que, en vez de aprehender la postura con la intuición y buscarla a través del sentimiento de estar bien plantados en la tierra, libres y listos para reaccionar, la hacemos mecánicamente e imitamos las que creemos que son las características de una buena postura. Pero esto no basta, porque sólo nos llevará, a la larga, a una postura rígida, sin libertad de acción.

La buena postura requiere que la espalda esté lo más recta y alargada posible. “...Si tu espalda no está lo más recta posible las costillas no se pueden abrir apropiadamente, hay poca posibilidad de movimiento en la parte inferior de la caja torácica... [lo que obstruye la respiración natural].”⁶⁰ La espina dorsal tiene curvas naturales y balanceadas en el cuello y en la zona lumbar. Pero si estas curvas se exageran se provocan automáticamente otras curvas para compensar y mantener el balance del cuerpo, que a su vez provocará tensiones debido a la mala alineación de la columna.

⁵⁸ Hemsley, Thomas... *op. cit.* “...this good posture...the state of surprised, poised, alertness. Imagine that you are taking a walk in the woods on a beautiful spring day. Suddenly you hear a strange noise which surprises you. (You are surprised- not *shocked*.) You become very still, poised, alert. All your senses are awake. You listen intently; you test the air. You open the jaw as if preparing to drink. You raise your chest, and you gather strength into your lower belly. You prepare for action, and are ready to react in whatever way is appropriate when the source of the noise is revealed. Your whole body is balanced, still, controlled; ready to attack; to run away, or simply rejoice at the unexpected appearance of a friend; you are ready to sing.” p. 30

⁵⁹ *Ibidem.* “It is therefore vital for singers to be able to distinguish between the feeling of freedom that comes from poise and physical coordination, and relaxation; to distinguish between balanced alertness and rigidity, between tonicity and unhealthy tension.” p. 29

⁶⁰ Berry, Cicely, *Voice and... op. cit.* “...if your back is not as straight as possible the ribs cannot open properly, there is little possibility of movement at the bottom of the rib cage.” p. 20

Tener el pecho libre de tensiones y relajado será de vital importancia también. Porque de esta manera los pulmones tendrán espacio para expandirse y trabajar. Además, en el pecho está una caja de resonancia muy importante, y mantenerla viva y expandida permitirá que se cree un efecto vibrador dentro de ella. Esto le será de mucha ayuda a la voz, le brindará solidez al tono y confianza al actor. Por ningún motivo se debe permitir que el pecho se colapse o se ponga rígido. También la posición correcta de la cabeza es de vital importancia para la voz y la postura. Su posición afecta directamente a la de la columna vertebral ya que reposa sobre el final de ésta y además se trata de la parte más pesada del cuerpo.

El ser humano, a diferencia de los demás animales vertebrados, es bípedo y se yergue en una posición vertical. “Entonces tenemos dos direcciones que operan simultáneamente todo el tiempo: hacia delante, hacia donde apunta nuestra cabeza, y hacia arriba, hacia donde apunta nuestra columna.”⁶¹ Por lo tanto, la correcta posición de la cabeza es cuando ésta mira hacia delante pero al mismo tiempo se erige hacia arriba.

Para que la cabeza pueda lograr esta posición correcta los músculos del cuello tienen que estar libres:

En el momento en el que liberamos el cuello para que la cabeza, mientras mira hacia delante, pueda ir hacia arriba, hacemos posible que toda la columna vertebral siga la dirección de la cabeza. Cuando esto sucede, la espalda se alarga; mientras se alarga, los hombros asumen su correcta colocación y se le permite a la caja torácica llenar su propio espacio. Así que la espalda no sólo se alarga sino que se ensancha.⁶²

⁶¹ Michael, McCallion... *op. cit.* “So we have two directions operating simultaneously all the time: forward, the way our face points, and up, the way our spine points...the head is facing forward but going up.” p. 18

⁶² *Ibidem.* “The moment we release the neck so that the head, facing forward, can go up, we make it possible for the whole spine to follow the direction of the head. When this happens, the back lengthens; as it lengthens, the shoulders assume their correct placement and the ribcage is allowed to fill its proper space. So not only does the back lengthen, but it widens.” p. 19

De igual forma, cuando la cabeza está correctamente posicionada sobre el cuello y el cuello está liberado, la cabeza es libre de moverse en cualquier dirección sin perturbar el balance de los órganos vocales. Porque cuando el cuello no está tenso la cabeza se mueve desde la parte superior de la columna vertebral y no junto con el cuello.

Este alargamiento y ensanchamiento del cuello y la espalda es vital para la voz. Cuando esto sucede, el cuerpo tiene el correcto espacio para respirar y la voz para resonar en la caja torácica, el cuello y la cabeza. Esto permite al sonido llenarse de color y armónicos.

Por el contrario si el cuello está tenso y los huesos que lo componen están colapsados y no existe una correcta relación entre ellos, la voz puede estar brutalmente afectada. Primero porque la respiración está bloqueada y segundo porque la forma del cuello está contrariamente modificada. Esto tiene un mal efecto en la resonancia y la afinación. Además, las cuerdas vocales se encuentran detrás de la manzana de adán y, por lo tanto, cualquier tensión y mala posición del cuello afectarán directamente en éstas.

La posición de la mandíbula también es muy importante y digna de una revisión específica. Dado que en esta zona del cuerpo se forman las palabras y de su correcta postura dependerá que éstas se formen con claridad. A continuación, una vez más citaré a Thomas Hemsley que explica la posición de la mandíbula:

La mandíbula está abierta en la parte de atrás como se abre cuando realizamos la acción de masticar - no la acción de morder. La mandíbula inferior se suspende de manera ingrávida, y paralela a la mandíbula superior, separada por aproximadamente el ancho de un dedo. En esta posición es posible combinar el máximo espacio para la faringe con la máxima libertad de acción para los labios y la parte frontal de la lengua, que es necesario para la dicción clara y limpia...El peso de la mandíbula debe estar perfectamente balanceado por los músculos que la sostienen...La posición de la mandíbula es, de hecho, esa que ocurre naturalmente cuando

una persona bien balanceada tiene una repentina sorpresa placentera. Se logra también practicando una fuerte y tranquila sonrisa interior (una verdadera sonrisa interior – la sonrisa de Buda – no una calculada y superficial imitación).⁶³

Cualquier tensión innecesaria en la mandíbula, por lo tanto, inhibirá el correcto funcionamiento de los músculos del habla y no permitirá al actor tener una dicción clara y limpia.

Después de revisar qué es lo que conforma una buena postura, es claro que la clave está en encontrar el balance adecuado entre los diferentes componentes de nuestro cuerpo, un poco de menos es igual de malo que un poco de más. Como lo dice atinadamente Thomas Hemsley: “La respuesta es, como siempre, el *equilibrio*.”⁶⁴

La postura correcta que he descrito anteriormente no debe por ningún motivo inhibir el movimiento del actor en el escenario. “El movimiento se lleva a cabo en gran parte por los movimientos de las extremidades, que deben estar libres para moverse sin afectar el balance en la relación entre la cabeza, el cuello y la espalda. Este movimiento libre y balanceado puede y debe de practicarse en cualquier momento en la vida cotidiana.”⁶⁵ El esfuerzo por adquirir una buena postura no debe, por ningún motivo, crear ningún tipo de rigidez en el cuerpo, si esto sucede querrá decir que no se ha logrado la postura adecuada. Por el contrario, la buena postura debe de permitir siempre la completa libertad.

⁶³ Hemsley, Thomas... *op. cit.* “The jaw is opened at the rear as if for the chewing motion – not the biting motion. The lower jaw hangs weightlessly, and parallel to the upper jaw, separated by about one finger’s width. In this position it is possible to combine the maximum pharyngeal space with the maximum freedom of action for the lips and the front part of the tongue which is necessary for crisp clear diction...The weight of the jaw should be exactly balanced by its supporting muscles...The position of the jaw is in fact that which occurs naturally when a well-balanced person has a sudden pleasant surprise. It is also achieved by practicing a strong, calm, inner smile (a true inner smile – the smile of Buddha – not a calculated superficial imitation.)” pp. 35-37

⁶⁴ *Loc. cit.* “The answer is, as always, *balance*.”

⁶⁵ *Loc. cit.* “Such movement is largely achieved by movements of the limbs which should be entirely free to move without disturbing the balance on the relationship between head, neck, and upper spine. This is something that can be, and should be, practiced at any moment in everyday life.”

1.2.3 Tensión – Relajación

Para tener una vida sana y productiva es esencial tener la capacidad de relajarse, "...la relajación es una acción preliminar a, y concomitante de, cualquier actividad eficiente."⁶⁶ Especialmente en el caso del actor, pues su trabajo involucra su cuerpo, su voz y sus emociones en una actividad muy enérgica. La relajación juega un papel principal en su entrenamiento y se debe abordar de una manera específica, pues la manera de comprender y de llevar a cabo la relajación jugará un papel crucial en la eficiencia de su trabajo.

Sea cual sea la actividad que realicemos en la vida diaria, la tensión acumulada en el cuerpo no nos permitirá realizar adecuadamente nuestras tareas. Para el actor la tensión de cualquier tipo resulta en pérdida de efectividad.

Se puede hablar de dos tipos de tensión: la tensión correcta y la tensión incorrecta. La tensión incorrecta es: "El tipo que está bloqueada en el cuerpo e impedirá que la voz haga su verdadero trabajo. Este tipo de tensión es fundamentalmente insidiosa y perjudicial...debe de ser controlada y derrotada para que la voz se libere."⁶⁷ Este tipo de tensión junto con estrés en el cuerpo pueden privar a la voz de sus riquezas y resonancias e impedir a cualquier persona respirar, pensar, sentir y hablar.

Esta tensión incorrecta, que con el tiempo el actor aprende a reconocer como su principal enemigo, generalmente se vuelve una pesadilla constante dado que es tratada de una manera errada. Cuando se piensa en liberar la tensión, se piensa en hacerlo a través de la relajación. Se cree que la relajación es la respuesta a todos los problemas de tensión y estrés, cuando esto no es del todo cierto.

⁶⁶ Hemsley, Thomas... *op. cit.* "...relaxation is an essential preliminary to and concomitant of any efficient activity." p. 28

⁶⁷ Rodenburg, Patsy, *The Actor speaks, voice and the performer*, New York, Palgrave Macmillan, 1992. "The kind that is locked inside the body and will prevent the voice from doing its proper work. This sort of tension is more fundamentally insidious and damaging...it must be brought under control and defeated if the voice is to be liberated." p. 9

De hecho, Thomas Hemsley dice que: “La palabra *relájate* es sin duda una de las más abusadas de nuestro tiempo...”. Porque al intentar controlar la tensión solamente buscando la relajación no se ataca al problema desde la raíz. Se debe profundizar también en la verdadera causa que está creando la tensión y el estrés, que es: una postura no balanceada. “La tensión es el resultado de la falta de equilibrio y porte. La cura para la tensión no es simplemente la relajación, sino también recuperar la postura.”⁶⁸

Lo que suele suceder es que como se relajan las tensiones superficialmente, esto es, sin buscar corregir la postura, no se consigue una relajación duradera y al cabo de poco tiempo nos reencontramos una vez más con los mismos problemas de tensión con los que habíamos empezado.

Además estos intentos equivocados de relajación mientras se actúa o entrena, son probablemente, responsables de muchos de los problemas vocales y de tensión enfermiza que existen. Generalmente lo que pasa es que al buscar la relajación como alivio inmediato, el actor flaquea y deja de utilizar todo su cuerpo al actuar. Lo que lo lleva a recaer solamente en los músculos que producen el sonido, esto da como resultado una voz forzada y cansada que a la larga puede lastimar seriamente el aparato fonador.

Por esto, Thomas Hemsley aconseja que en vez de indicar al actor *relajarse*, es más apropiado y más acertado utilizar expresiones tales como: *porte*, *estado de alerta*, *tonicidad*, o *flotabilidad*.⁶⁹, para evitar los malos entendidos y el abandono erróneo de la postura.

De igual forma, es importante que en su entrenamiento y trabajo, el actor siempre busque la sensación de estar bien plantado en la tierra y bien centrado, y debe tener en cuenta que este sentimiento “...no tiene nada que ver con flaquear

⁶⁸ Hemsley, Thomas... *op. cit.* “Tension is the result of lack of balance or poise. The cure for tension is not simply relaxation, but recovery of poise.” p. 28

⁶⁹ *Ibidem.* “Indeed “relaxation” is perhaps the most abused word...today. Expressions such as “poise”, “alertness”, “tonicity”, “buoyancy” are more appropriate and also more accurate.” p. 6

debido a una relajación inadecuada.”⁷⁰ Para esto debe aprender a distinguir entre la relajación que busca liberar energía y la relajación que se siente antes de dormir, puesto que esta última inspira al cuerpo a colapsarse y no le permite estar alerta y con la disponibilidad constante que requiere su trabajo.

El tipo de relajación que el actor debe aprehender busca: “...desarrollar una conciencia física a través de una relajación específica. Cuando los nudos de tensión se deshacen, liberan energía atrapada en el cuerpo, creando un estado vivo de conciencia y potencial movilidad.”⁷¹ Encontrar el balance entre esta relajación que genera energía y la tensión correcta necesaria para que el cuerpo se mantenga balanceado, posicionado en su verticalidad natural y listo para realizar cualquier acción, será de vital importancia para una actividad energética con demanda física y emocional, como es la que ocupa a los actores.

1. 2.4 Sonido

Ya hemos estudiado la respiración y la postura. Ahora hablaremos de la voz como tal. Del sonido que se produce cuando el aire expelido a través de la respiración hace vibrar las cuerdas vocales. El sonido siempre deberá depender de la respiración y la postura.

Existe un gran tabú alrededor del sonido de la voz. Es muy común que las personas piensen y crean que su voz es fea o aburrida; o incómoda al oído, o que no fueron dotados con una voz bella. Pero como dice Patsy Rodenburg: “... no hay voces aburridas, ni feas, ni malas voces, sólo voces perdidas.”⁷² Los malos hábitos que inhiben a la respiración, a la postura y crean tensiones en el cuerpo, también

⁷⁰ *Ibidem*. “The feeling of being well grounded and well centred has nothing to do with...sagging, with inappropriate relaxation.” p. 32

⁷¹ Linklater, Kristin ... *op. cit.*, “...to develop physical awareness through specific relaxation. As unnecessary knots of tension undo, they release trapped energy into the body, creating a lively state of awareness and potential mobility.” p. 20

⁷² Rodenburg, Patsy, “Re-discover lost voices” en *The Vocal Vision...op. cit.* p. 37

suprimen la libertad de la voz haciendo que se pierda su riqueza. “Así que no es la voz la que está mal sino los hábitos que suprimen su libertad.”⁷³

Hay muchas voces atrapadas en el cuerpo, bloqueadas de muchas maneras, físicas, psicológicas y sociales. El trabajo debe ser desenterrar todas las capacidades y riquezas de cada voz, que en cada individuo son infinitas. Es un trabajo que requiere de mucha iniciativa por parte del actor, puesto que romper con barreras y bloqueos implica afrontarse de diferentes maneras consigo mismo.

El trabajo con el sonido tiene mucho que ver con la respiración, la postura y la liberación de tensiones. Lo natural y sano es que los sonidos emitidos por los seres humanos sean vibraciones que ocurran en todo el cuerpo. Los niños generalmente lo hacen, pero con el paso del tiempo en la mayoría de los cuerpos adultos estas vibraciones están muy reducidas, y a veces hasta extinguidas: “Cuando todavía se encuentra en buen estado respiratorio y vocal, el niño hace vibrar todo su cuerpo para emitir sonidos. Dominado por las tensiones que se acumulan con el paso del tiempo, su cuerpo deja de vibrar. Pero toda comunicación verdadera es de origen vibratorio.”⁷⁴ Esta represión de las vibraciones del sonido en el cuerpo tiene severos efectos en la comunicación humana. Para el teatro y el actor esto puede ser perjudicial dado que parte del fenómeno teatral consiste en construir una comunicación entre todos los que de él forman parte.

El actor debe liberar su voz, permitir y sentir al sonido vibrar en todo su cuerpo. La imagen de hacerse un masaje interior con la voz suele ser de mucha ayuda para entender esto. Cuando la voz vibra en el cuerpo, el sonido encuentra sus riquezas y el actor tiene un poder de comunicación más profundo. “De ahí la importancia de reparar el instrumento, de desarrollar de nuevo el cuerpo sonoro, para que se restablezca la comunicación más allá del lenguaje verbal intelectualizado.”⁷⁵ Es importante que el actor nunca olvide que la voz no sólo se

⁷³ *Ídem. The right... op. cit. p. 14*

⁷⁴ *Wilfart Serge... op. cit. p. 35*

⁷⁵ *Ibidem. p. 37*

origina en la garganta, sino que involucra todo el cuerpo. Pensar que la voz se origina en la garganta es una visión muy reducida de ese importante y poderoso instrumento que es la voz.

Es difícil que el actor logre conmover y realmente comunicar algo al público utilizando su voz meramente como algo que se origina en los órganos vocales. Es más acertado pensar que la voz se origina, al igual que la respiración en el centro del cuerpo. “Las personas tienden a estar condicionadas a un sentido físico inconsciente de que comunican desde la parte trasera de la cara. Aquí estarás retado a encontrar un centro de comunicación dieciocho pulgadas [46 cm.] más abajo de lo que esperabas.”⁷⁶ Si movemos nuestro centro de comunicación de la cabeza al vientre, o *hara*, o centro del cuerpo, entonces utilizaremos todo el cuerpo al emitir sonidos, retirando excesos de fuerza y peso de la laringe, enriqueciendo nuestra comunicación y dándole más vida a la voz.

De igual forma el uso del centro como generador de sonido nos llevará a tener una voz que sigue instintos y que no es guiada por el pensamiento. Como lo explica Wilfart: “Si el aliento y el sonido bien controlados se unen correctamente en la parte inferior del cuerpo, es decir, en el *hara*, es posible independizar el sonido de lo mental, liberar la zona superior del esquema corporal y someter a la laringe sólo a una débil presión, en lugar de imponerle un soplo de huracán. El sonido es emitido entonces por simple presión...”⁷⁷

Emitir los sonidos desde el centro del cuerpo también es llamado por Cicely Berry “enraizar la voz”. “Enraizar la voz” se refiere a echar las raíces de nuestro sonido en el centro de nuestro ser, encontrarnos en nuestra voz. De esta manera todos los sonidos que emitimos son verdaderos y profundos. Cicely Berry lo explica de la siguiente manera: “Lo que estás haciendo es adentrarte en tu centro para encontrar el sonido. El aire entra, el sonido sale - estás tocando tu centro,

⁷⁶ Linklater, Kristin...*op. cit.*... p. 35

⁷⁷ Wilfart, Serge... *op. cit.* p. 34

estás encontrando el yo de tu voz. Cuando encuentras esto es como si pertenecieras, estás presente en lo que estás diciendo.”⁷⁸

Shunryu Suzuki dice acerca del yo: “Lo que llamamos yo es solamente una puerta oscilante que se mueve cuando inhalamos y cuando exhalamos.”⁷⁹ Encontrar el yo de nuestra voz es concomitante con una respiración profunda, porque cuando la respiración llena y habita nuestro interior el sonido que sale es la expresión de ese mundo interno.

De esta manera el actor debe buscar su verdadera y profunda voz, que expresará el presente de todo su complejo ser. “Y cuando digo profundidad debe entenderse un fundamento: en toda voz hay un aspecto genésico, afectivo, espiritual. Porque la sexualidad y la afectividad vibran en unos lugares donde muchas personas se sienten incómodas si no han resuelto determinados problemas.”⁸⁰ Este tipo de búsqueda y trabajo con la voz lleva a cada quien a resolver problemas distintos y personales, a desenredar nudos y a conocerse a través de la liberación de la propia voz. A recuperar su *cuerpo sonoro* y disfrutar de las vibraciones de su cuerpo y de la comunicación.

Estos sonidos arraigados en el centro, que vibran en todo el cuerpo, conforman una voz que llama, que convoca. Una voz natural, no forzada, sin prejuicios estéticos que acotan sus posibilidades. Es más valioso conocer y aceptar nuestra voz que moldearla conforme a estándares conocidos. El actor no gana con buscar la voz que cree bonita, gana con permitir salir lo que existe en su interior.

⁷⁸ Berry, Cicely, *Voice and... op. cit.* “What you are doing is reaching down to your centre for the sound. The breath goes in, the sound comes out – you are touching down to your centre, you are finding the “I” of your voice. When you find this it is as though you belong, you are present in what you are saying.”

p. 22

⁷⁹ Suzuki, Shunryu ... *op. cit.* p. 29

⁸⁰ Wilfart, Serge... *op. cit.* p. 23

1.2.5 Resonadores

Después de que se ha logrado reconstruir la respiración natural, la postura adecuada y el cuerpo sonoro; y el sonido se ha arraigado bien en nuestro centro, podemos entrar al tema de la amplificación de la voz. Es fundamental que mientras nos aventuramos en las áreas de la resonancia siempre tratemos de mantener el trabajo del cuerpo y la respiración en el lugar correcto. Porque como apunta Cicely Berry: “Utilizar la resonancia o no, depende de la respiración y la completa libertad, o relajación – buena postura.”⁸¹ Entonces, no debemos olvidar que las primeras etapas del trabajo con la voz deben permanecer siempre en nosotros, como las raíces de un árbol, mientras éste crece ellas se arraigan más en la tierra.

La cuestión con los resonadores es la siguiente: la voz depende de la respiración para empezar el sonido, y el sonido depende de los resonadores para su calidad. “Los resonadores son lo que amplifican las notas y les dan su calidad tonal. Ellos permiten al intérprete hacer la música vocal convenir a cualquier partitura o texto.”⁸² En nuestro cuerpo existe un gran potencial de resonancia o amplificación de cualquier sonido.

En teoría todo el cuerpo resuena la voz pero en la práctica la voz realmente no llega hasta el vientre, aunque si se pueden sentir las vibraciones del sonido en él. Por esto, el trabajo de recuperación del cuerpo sonoro será importante antes de comenzar a utilizar los resonadores. Cuando el sonido es profundo y logra vibrar en todo el cuerpo es más fácil ubicarlo en los diferentes resonadores y obtener timbres ricos de expresividad.

Los más obvios e importantes resonadores se encuentran en el pecho, la garganta, la cara, la nariz y la cabeza. Krisitn Linklater ordena los resonadores de la siguiente manera:

⁸¹ Berry, Cicely, *Voice and...op. cit.* “Whether you use this resonance or not depends on the breath and complete freedom, or relaxation – good posture, in fact.” p. 20

⁸² Rodenburg, Patsy, *The Actor...op. cit.* “The resonators are what give notes their amplifications and tonal quality. They enable the performer to make the vocal music to suit any score or text.” p. 7

La voz encuentra sus más satisfactorios resonadores donde hay huecos claramente definidos y túneles vacíos en la arquitectura del cuerpo, tales como la laringe, la boca, la nariz; pero la estructura huesuda del pecho, los pómulos, la mandíbula, los acústicamente poderosos huecos de los senos paranasales, el cráneo, los cartílagos de la laringe y las vértebras de la espina dorsal también contribuyen a la resonancia.⁸³

Todas las partes por las que pasa el aire y después el sonido contribuyen a la resonancia, los huesos también.

Empezar a descubrir el funcionamiento de los resonadores y las inmensas capacidades de enriquecer el sonido en el cuerpo es un trabajo parecido a limpiar telarañas en recovecos del cuerpo a los que hace mucho no prestamos atención. Esta acción de limpiar pasajes nos llevará también a descubrir nuevos lugares de nosotros mismos, de nuestro cuerpo y nuestra personalidad. Como apunta Cicely Berry: "...la resonancia física abre áreas de entendimiento, de sentimiento, de resonancia emocional, y a veces el acto de hacer sonido aumenta tu comprensión."⁸⁴ Mientras más rico, profundo y limpio sea ese sonido más comprenderemos sobre nosotros mismos y nuestro alrededor.

Trabajar los resonadores le da otras ventajas al actor, sobre todo para fines de su ejecución en el escenario. El actor se tiene que escuchar claramente cuando está en acción, sus palabras tienen que fluir fácilmente y ser entendidas por el público. Los resonadores humanos son los conductos por los cuales la voz se hace nítida y precisa.

Específicamente, los resonadores de cabeza, tan comúnmente olvidados en el entrenamiento vocal de los actores, son los principales responsables de un mejor sonido. "Los resonadores de cabeza transportan el sonido en el espacio.

⁸³ Linklater Kristin... *op. cit.* "The voice finds its most satisfying resonators where there are clearly defined hollows and empty tunnels in the architecture of the body, such as the pharynx, the mouth, the nose; but the bony structure of the chest, the cheekbones, the jawbone, the acoustically powerful sinus hollows the skull, the cartilages of the larynx and the vertebrae of the spine all contribute to resonance." p. 9

⁸⁴ Berry, Cicely, *The Voice and...* *op. cit.* "...physical resonance opens up areas of understanding, of feeling, of emotional resonance, and sometimes just the act of making sound increases your understanding." p. 22

Ellos producen armónicos que pueden penetrar con facilidad cualquier acústica muerta. Invirtiendo en los resonadores de cabeza, tu voz se volverá más clara y más perspicaz.”⁸⁵ Mientras más excitada está la emoción y el pensamiento, más necesita la voz subir hacia la cabeza; mientras más sea nuestra necesidad de hablar y comunicar más utilizaremos estos resonadores. Por eso es importante trabajarlos, quitarles las telarañas, para que cuando nuestra emoción y necesidad de comunicar esté trabajando correctamente, la voz sea libre de utilizar los resonadores que más le convengan.

Esto, por supuesto, no significa que debemos olvidar el resto de los resonadores; por el contrario, los resonadores de cabeza no funcionarán adecuadamente si el resto del cuerpo no está siendo utilizado de manera correcta. “Mientras más resonadores utilices, más clara será tu voz y más fácil será sonar y proyectar la voz.”⁸⁶ De igual forma, “Si usas todos tus resonadores, tu voz está siendo trabajada económica y eficientemente.”⁸⁷ Cuando la voz está bien colocada en el cuerpo y se utilizan sus amplificadores naturales, no hay necesidad de usar la fuerza para hacerse escuchar. La cantidad de energía utilizada para hacer sonido es la justa, pues todo nuestro instrumento vocal está funcionando para la expresión de nuestro ser a través del sonido.

Trabajar con los resonadores forma parte del conocimiento de nuestra propia voz, cómo fluye, se acomoda, amplifica, vibra, resuena en nuestro cuerpo; y como todo eso se conecta con nuestra personalidad, memoria, emoción y comunicación. Entender estas posibilidades infinitas nos lleva a aprender, también, que la voz puede ser imaginada como algo líquido que se moldea de muchas formas según su contenedor. Por ejemplo, pensar que la voz es agua y que nuestra emoción y cuerpo son sus contenedores que la moldearan siempre de una manera distinta. Pensar y sentir a la voz como algo que tiene su propio peso y

⁸⁵ Rodenburg, Patsy. *The Actor... op. cit.* “The head resonators carry sound in space. They produce harmonics that can pierce with ease any dead acoustic. By investing in the head resonances, your voice will become clearer and more acute.” p. 94

⁸⁶ *Ibidem.* “Each human resonator acts as an amplifier. The more resonators you use, the clearer our voice will be and the easier it is both to sound and project the voice.” pp. 92-93

⁸⁷ *Ibidem.* “If you use all your resonators your voice is being worked economically and efficiently.” p. 94

que mientras más libre es de fluir más poderes y capacidades tiene. Al estudiar de esta manera se construyen nuevas relaciones y asociaciones entre nosotros y nuestra voz. Esto enriquece nuestro crecimiento artístico y sobre todo nos engrandece como seres humanos.

1.2.6 La palabra

La palabra en nuestro tiempo y sociedad ha perdido mucho peso. Hablar bien es una virtud que se encuentra cada vez menos. En la educación la expresión oral ha perdido importancia y las nuevas generaciones se interesan cada vez menos por el placer de expresarse correctamente a través del habla. Este desinterés sin duda ha deteriorado la comunicación entre los seres humanos y ha sumado al ejercicio de la actuación una dificultad más.

Kristin Linklater sostiene: “El error ha sido el destierro de las palabras del cuerpo. La comunicación humana se ha fragmentado y debilitado, hasta llegar a ser falsa.”⁸⁸ En el inicio “el lenguaje empezó de una manera instintiva, primitiva, física. El rugido extendido de dolor, placer o cólera, se articuló en una comunicación más detallada a través de músculos en el cuerpo que respondían a las demandas de un intelecto que estaba evolucionando.”⁸⁹ Las palabras, en su forma más instintiva y natural, tienen conexiones muy complejas y sutiles con el cuerpo y las emociones. Son capaces de despertar sensaciones muy profundas y verdaderas cuando se les permite vivir en nuestro interior.

Es curioso que a pesar de que el lenguaje fue creado gracias a la evolución del intelecto humano esta misma evolución le ha quitado mucho de su poder. En general los seres humanos, sobre todo las sociedades occidentales, han demeritado el poder sensual de la palabra. Se ha concebido a la razón, la lógica,

⁸⁸ Linklater, Kristin... *op. cit.* “The mistake has been the banishment of words from the body. Human communication has become fragmented and weakened, even false.” p. 172

⁸⁹ Linklater, Kristin... *op. cit.* “Language began instinctually, physically, primitively. The extended roar of pain, pleasure or rage, was articulated into more detailed communication by muscles in the body responding to the demand of an evolving intellect.” p.173

las ideas intelectuales y el habla como una cosa separada del cuerpo, las emociones y el instinto. “El problema para nosotros es que las palabras parecen estar apegadas a las ideas y desapegadas del instinto. Los sentimientos, apegados al instinto y experimentados físicamente, tienen que luchar para obtener una expresión verbal porque las palabras parecen pertenecer no al cuerpo sino a la cabeza.”⁹⁰ Esta preconcepción social niega el verdadero origen de las palabras, desde la totalidad del ser, de su instinto, intelecto, cuerpo, emoción. Dando como resultado un empobrecimiento de la comunicación humana.

Kristin Linklater sostiene que para cambiar esto: “...tenemos que tomar el riesgo de darnos el gusto de la experiencia sensual que las palabras pueden darnos cuando regresan a su hogar correcto en el cuerpo. Nuestro riesgo es que las vibraciones del sonido producirán sensaciones de mucho placer; también pueden producir un camino directo a la emoción pura.”⁹¹ Muchas veces sentir un placer profundo e incitar emociones que no vivimos cotidianamente produce miedo. Las personas por lo general prefieren no incurrir en este riesgo y se protegen quitándoles al cuerpo y la palabra su verdadero lugar.

La palabra es el medio último de comunicación del actor, pues contiene el resultado de su pensamiento y de su emoción; la exactitud con la que se formen las palabras será responsable de qué tanto se logren transmitir mensajes al espectador. Por esto, el redescubrimiento de la conexión entre el cuerpo y la palabra será de vital importancia para la construcción de un buen actor. Él deberá de “reestablecer la conexión visceral entre las palabras y el cuerpo”⁹² y tomar conciencia de la naturaleza sensorial y del poder emotivo de éstas para poder utilizarlas como medios de comunicación profundos y efectivos.

⁹⁰ Linklater, Kristin... *op. cit.* “The problem for us is that words seem to be attached to ideas and detached from instinct. Feelings, attached to instinct and experienced physically, have to struggle for verbal expression because words seem to belong not to the body but in the head.” p. 172

⁹¹ *Loc. cit.* “To change this we have to take the risk of indulging in the sensual experience that words can give us when returned to their right-ful home in the body. Our risk is that the vibrations of sound will produce sensations of extreme pleasure; they may also provide a direct road to pure emotion.”

⁹² *Ibidem.* “...reestablish the visceral connection of words to the body.” p. 174

Patsy Rodenburg dice lo siguiente sobre una buena voz: “Regularmente me preguntan *¿Qué es una buena voz?* A lo que yo con frecuencia respondo, *Una que no me haga reflexionar sobre como se está produciendo*. También añadiría, una que me haga notar cosas acerca de un texto hablado.”⁹³ De igual forma Cicely Berry enfatiza que: “Una de las cosas cruciales para el actor, es que se de cuenta de la particularidad de la palabra, puesto que afectará su trabajo ya sea en poesía o en prosa.”⁹⁴

Descubrir las particularidades de la palabra es benéfico tanto para el actor como para el espectador. Cuando el público logra escuchar claramente las palabras su atención es más prolongada y tiene más oportunidades de encontrar significados y de enriquecerse con lo que está sucediendo.

Por esto es crucial que el actor dedique una buena parte de su entrenamiento y formación al estudio y trabajo con la palabra. Ahora bien, como puntualmente lo indica Patsy Rodenburg: “La nota importante que se debe enfatizar sobre el trabajo de la palabra es que tiene que estar conectado con la respiración y la voz. Muy a menudo, los actores trabajan el habla aislada del cuerpo, respiración y voz. El habla es la punta de un iceberg. Está conectado con todo lo demás de nosotros.”⁹⁵

Una vez más regresamos a la premisa que hemos utilizado desde el inicio; no se debe olvidar el todo mientras se trabaja una parte. La base del trabajo con la voz debe estar bien seguro y arraigado en el actor para que éste pueda comenzar con esta etapa del trabajo en la que intenta comunicar palabras con autoridad e

⁹³ Rodenburg, Patsy *The Actor... op. cit.* “I’m regularly asked, ‘What’s a good voice?’ I often answer, ‘One that I don’t notice’ I would also add, one which makes me notice things about a spoken text.” p. 164

⁹⁴ Berry Cicely, *The voice and... op. cit.* “The particularness of the word is one of the crucial things for an actor to realise as it will affect whether he is using poetry or prose.” p. 161

⁹⁵ Rodenburg Patsy, *The Actor... op. cit.* “The important to stress about speech work is that it must be connected to breath and voice. So often, actors work on their speech in isolation from their body, breath and voice. Speech is the tip of an iceberg. It is connected to the whole of us.” p. 183

imaginación. “Después de todo, hablar y llamar la atención de un público requiere de todas las acciones de nuestros cuerpos, corazones y mentes.”⁹⁶

Trabajar con la palabra implica aprender a manejar la energía vocal que hemos encontrado en nosotros mismos y convertirla en palabras llenas de fuerza y significado. Cicely Berry dice que debemos encontrar cómo: “...transformar esa energía [nuestra propia energía vocal] y mandarla vía la palabra...es necesario encontrar cómo vincular la energía vocal con la energía de la palabra.”⁹⁷ Lograr esta conexión es parte del proceso que nos llevará a apropiarnos de las palabras, a hacerlas nuestras, que es, sin duda, una parte muy importante de este trabajo.

Apropiarse de las palabras tiene que ver con muchas cosas: la respiración, la postura, el interior de cada ser humano único e irrepetible; tiene que ver con adueñarnos de lo que estamos diciendo y comunicarlo como sólo cada uno de nosotros puede hacerlo en el instante en el que lo hace. Tiene que ver con la relación que establecemos con las palabras y como accedemos a ellas: “...relacionar el ser secreto con la formación de las palabras.”⁹⁸

La meta es lograr relacionar el cuerpo, nuestro ser secreto y las palabras para así poder encender el centro emocional de ellas y crear momentos entrañables a través de lo que decimos y sentimos. Patsy Rodenburg dice lo siguiente: “Respirando profundamente y hablando cada palabra, empiezas a apropiarte y a conocer las palabras de diferente manera y más orgánicamente. Podemos conocer las palabras en diferentes niveles: en la cabeza, en el corazón y después en todo el cuerpo.”⁹⁹ En el lenguaje del actor la palabra es una acción orgánica que sólo puede ser ejecutada por el cuerpo en conjunto con la emoción y

⁹⁶ *Ibidem*. “After all, speaking and engaging an audience requires every action of our bodies, hearts and minds.” p. 175

⁹⁷ Berry Cicely, *Voice and...* “...transform that energy [own vocal energy] and send it out via Word....It is necessary to find how to link the vocal energy with the energy of the Word... p. 43

⁹⁸ *Idem*. “The secret voice” en *Vocal Vision...* *op. cit.* “...work has always been to do with relating the secret self to the forming of words...” p. 25

⁹⁹ Rodenburg, Patsy, *The Actor...* *op. cit.* “By taking breath deeply in the body and speaking each word, you begin to own and know the words differently and more organically...We can know words on different levels: in the head, in the heart and then in the whole body.” P. 174

el pensamiento. Es una acción orgánica total que sucede cuando se logra acceder a las palabras desde lugares interiores nuevos y profundos.

No debemos olvidar que "...un texto hablado es revelado a través de un individuo que es único..."¹⁰⁰, y que para lograr verdadera y completamente apropiarse de una palabra primero se debe hacer un trabajo de conocimiento y experimentación de lo que significa para nosotros, además de un análisis detallado de los contenidos del texto. Porque cada persona tiene una manera propia de vivir y entender lo que se dice; además, a pesar de que se repita lo mismo nunca es igual ya que ningún instante es el mismo, como lo explica Patsy Rodenburg:

Las palabras tienen que volverse personalizadas. Cuando las palabras pasan a través de todos nosotros, nuestra experiencia naturalmente las filtra y las transforma singularmente. Nuestra relación con las palabras es propia y cambia constantemente, de ahí la novedad y exploración de las palabras que un gran actor puede hacer cada noche. Nadie puede experimentar las palabras de la misma manera que alguien más. Cuando un actor entra en esta área del trabajo, su contribución imaginativa al teatro ha comenzado.¹⁰¹

De esta manera el actor no sólo comunica lo que dice el autor, sino que además re-significa las palabras de acuerdo con la emoción utilizada en ese momento.

El actor ha cambiado el leer por el hablar, ha hecho suyas las palabras. El deseo del público de escuchar el contenido de las palabras estará satisfecho.

Igualmente es importante que el actor hable con claridad. Pero la claridad no es sólo tener una buena dicción. La claridad se obtiene, como dice Cicely

¹⁰⁰ Linklater, Kristin... *op. cit.* "...a spoken text is revealed through an individual who is unique...every detail of what the text contains should be understood by the speaker." p. 185

¹⁰¹ Rodenburg, Patsy. *The Actor...* *op. cit.* "The words must become personalized. As words pass through all of us, our experience naturally filters and transforms them singularly. Our relationship with words is our very own and constantly changes, hence the newness and exploration of words that a great actor can make every night. No one can every experience words in quite the same way as someone else. When the actor enters this area of work, his or her imaginative contribution to theater has begun." p. 205

Berry: “Cuando la intención, el sonido y la palabra están juntos...”¹⁰² La claridad permitirá al actor compartir los significados de la palabra con el oyente.

El sonido de la palabra tiene que ser preciso y para eso debe estudiarse a profundidad la mecánica con la que se forman las palabras. El actor debe percibir todos los movimientos que ocurren en la boca a la hora de articular las palabras, para entender el delicado y preciso funcionamiento de la articulación. Ésta percepción especializada permitirá después que los músculos de la articulación efectúen su trabajo con energía y precisión.

A continuación citaré el recuento que hace Kristin Linklater de las áreas de articulación:

Existen ocho áreas generales de articulación en la boca: dos labios, la parte de enfrente de la lengua, la parte alta de la cresta de la encía, la parte de en medio de la lengua, el cielo de la boca, la parte de atrás de la lengua y la parte de atrás del paladar duro. Las consonantes se forman cuando dos superficies de articulación se encuentran e interrumpen el paso de la respiración y el sonido. Las vocales se forman cuando los labios y la lengua se mueven para moldear el flujo de las vibraciones en formas diferentes.¹⁰³

Sin duda una parte del entendimiento de cómo funciona el complicado proceso del habla es familiarizarse con el sutil movimiento de estas partes del cuerpo. Muy pocas veces nos damos cuenta de todo lo que sucede en éste espacio tan pequeño, de cuáles son sus partes y de qué manera las utilizamos para formar palabras.

A pesar de que los músculos del cuerpo nunca tendrán la habilidad de reflejar la agilidad del pensamiento. Es un hecho que: “En la economía con la cual

¹⁰² Berry, Cicely. *The Voice and...* *op. cit.* “When the intention, the sound and the word are together you have clarity.” p. 130

¹⁰³ Linklater, Kristin... *op. cit.* “There are eight general areas of articulation in the mouth: two lips, the front of the tongue, the upper gum ridge, the middle of the tongue, the roof of the mouth, the back of the tongue and the back of the hard palate. Consonants are formed when two articulating surfaces meet and interrupt the flow of breath or sound. Vowels are formed as the lips and tongue move to mold the flow of vibrations into different shapes.” p.10

las palabras se forman radica la exactitud del pensamiento que materializan... [y por lo tanto]...los músculos de la articulación deben de ansiar esa habilidad con el interés de una revelación exacta de la mente.”¹⁰⁴

Esta habilidad se adquiere a través de entender y reconocer el funcionamiento de la articulación y de las partes que la conforman, utilizando esta conciencia para liberar a los músculos de tensiones restrictivas. Después de haber comprendido cómo se coordinan los músculos para moldear la forma de las vocales y a su vez cortar con las consonantes, será mejor dejar que el manejo inconsciente se encargue del resto. La mecánica con la que hablamos y formamos palabras es muy sutil y compleja, como es la de la respiración o la de la laringe, para intentar controlarla conscientemente.

Cuando logramos liberar los labios y la lengua de tensiones y hábitos restrictivos y los músculos de la articulación son capaces de ser tan ágiles y precisos como sólo ellos pueden ser; entonces “el único criterio para hablar con claridad es pensar con claridad.”¹⁰⁵

Lo que estamos buscando es despertar al público a interpretar y vivir lo que se está diciendo. Esto se logrará cuando al actor se deje afectar por las palabras que dice. Cuando permita que las palabras caigan profundamente en su cuerpo. De esta manera cuando salgan estarán impregnadas de su propia experiencia sensorial, emocional, imaginativa y física. Se busca que este trabajo lleve al actor a hacer descubrimientos vocales y de sí mismo que en conjunto con su intelecto construirán su actuación.

¹⁰⁴ *Loc. cit.* “In the economy with which the words are formed lies the accuracy with which they realize thought... the articulating muscles should crave that ability in the interest of accurate revelation of the mind.”

¹⁰⁵ *Ibidem.* “...the one criterion for clear speaking is clear thinking.” p.146

Capítulo 2. La voz cantada en la formación actoral

2.1 Diferencias y similitudes entre la voz hablada y la voz cantada

Si analizamos a primera vista este tema, nos puede parecer que hablar y cantar son dos acciones distintas que se pueden diferenciar fácilmente. Pero cuando nos sumergimos en el mundo del habla y el canto podemos descubrir que la línea que divide estas actividades es muy sutil y que el momento en el que dejamos de hablar para cantar o de cantar para hablar es difícil de definir y que dicha definición depende del enfoque que le demos al estudio de ambas disciplinas.

Cuando hablamos utilizamos la voz hablada y cuando cantamos utilizamos la voz cantada. Sin embargo, no nos estamos refiriendo a dos voces diferentes, puesto que ambos medios de expresión utilizan y manifiestan la misma voz. “En principio, la voz hablada es la misma voz, con una energía ligeramente diferente, que la voz cantada y viceversa.”¹⁰⁶

Para hablar o cantar se requiere un acercamiento energético diferente hacia la voz y el cuerpo y un manejo del sonido distinto. Puesto que: "Al cantar se sostiene una altura, un tono; al hablar, esa altura se pierde enseguida, pues se emplean cuartos de tono, octavos de tono e incluso dieciseisavos de tono en la inflexión y la entonación."¹⁰⁷ Se requiere una energía diferente para sostener un tono y alargar un sonido, que para decir una palabra hablada y construir una frase.

Adicionalmente Thomas Hemsley dice: “Así como se usan los mismos músculos para correr y caminar, pero de maneras, en gran medida diferentes, los mismos músculos se usan para hacer un suave gemido [para hablar] y para cantar...Es hacer algo considerablemente diferente con los mismos músculos...No

¹⁰⁶ Rodenburg, Patsy, *The Actor... op. cit.* “In principle, the spoken voice is the same voice, with slightly different energy, as the singing voice and vice versa.” p. 137

¹⁰⁷ Linklater, Kristin... *op. cit.* “In singing you sustain a pitch, in speaking you come off the pitch immediately, employing quarter tones, eighth tones, even sixteenth tones in inflection and intonation.” pp.44-45

puedes aprender a ser un velocista exitoso haciendo caminatas regulares. ¹⁰⁸ Efectivamente un cantante no puede aprender a cantar estudiando sólo el habla y el lenguaje, pues esta disciplina utiliza la voz de manera distinta de como lo hacen las disciplinas que se refieren a la voz hablada, como es la actuación. Sin embargo, tanto para actores y cantantes el estudio de las dos es importante.

Se ha construido la idea de que la voz cantada y la voz hablada son dos cosas distintas, que deben estudiarse de manera diferente. “Una noción muy equivocada es la de dejar de pensar en una voz *entera* y en cambio la segmentamos en una *voz cantada* o *voz hablada*. La voz es entera, es un todo y tiene múltiples usos. ¹⁰⁹ Cuando se estudia el canto y el habla como dos cosas diferentes se pierde la oportunidad de desarrollar la voz íntegramente.

Para cantar se necesita conocer las palabras, entender cómo se articulan y analizar su significado, porque lo que se dice es una parte importante del mensaje que conlleva el canto. Por el contrario, cuando alguien que trabaja la voz hablada no está consciente de las posibilidades musicales de su voz, éste pierde la oportunidad de desarrollar a fondo las diferentes cualidades del sonido, tales como el timbre, el color, el tono y el manejo del volumen.

Además, al estudiar la voz como un entero se puede constatar que los fundamentos de la técnica vocal son casi los mismos en ambas formas. “Los principios vocales entre cantar y hablar son exactamente los mismos, sin embargo, tienen excepciones menores.”¹¹⁰

Es claro, sin duda, que para cantar se requieren habilidades que no se necesitan para hablar. Es decir, se necesita conocer el complejo universo de la música. Pero en principio, los fundamentos son los mismos, pues para realizar

¹⁰⁸ Hemsley, Thomas... *op. cit.*, “Just as the same muscles are used for walking and for running, but used in importantly different ways, so the same muscles are used in making a gentle moan [or speaking] and singing... It is doing something significantly different with the same muscles...You cannot learn to be a successful sprinter by going for regular walks.” pp. 5-6

¹⁰⁹ Rodenburg, Patsy, *The Actor... op. cit.* “One very wrong notion is the way we stop thinking about a *whole* voice but segment it into a *singing voice* or *speaking voice*. The voice is whole and it has multiple uses.” p. 269

¹¹⁰ Rodenburg, Patsy. *The Right... op. cit.* “The vocal principles between singing and speaking are exactly the same, however, with only minor exceptions.” p. 268

ambas actividades utilizamos la misma voz, que vive en todo nuestro cuerpo y que está conectada con todo nuestro ser de la misma manera.

Sin embargo, el canto contiene el habla. “Palabras, armonía, y ritmo – o cabeza, corazón y entrañas – todos deben de ser parte del arte de cantar”¹¹¹ Los buenos cantantes saben utilizar el habla y el lenguaje, porque están conscientes de que todas las canciones contienen un texto que se debe articular, trabajar y significar. “El cantante de canciones, el intérprete que une de mejor manera las palabras y la música, recibe más adulación y pura adoración en nuestra sociedad que ningún otro tipo de artista: Sills, Jagger, Janis Joplin, Callas, Sinatra, Caruso, Streisand; no importa el estilo, el ser humano que es capaz de fusionar las energías de las palabras y la música toca el corazón de nuestro ser colectivo.”¹¹²

La voz humana tiene muchas posibilidades y estudiarla en su conjunto nos permite desarrollarla al máximo, porque: “hablar y cantar en realidad son el resultado final de un conjunto de series de acciones físicas reflexivas y colocaciones del cuerpo, de las cuales uno simplemente debe darse cuenta para conseguir dominio y control sobre el instrumento vocal.”¹¹³ La noción de que la voz hablada y la voz cantada son dos cosas diferentes, en vez de dar claridad a su estudio, se vuelve una idea que cohibe el desarrollo de las capacidades totales de la voz.

Con respecto a la disociación de la voz, Sergi Wilfart dice lo siguiente:

Se afirma, pues, que el individuo tiene dos voces: una para hablar y otra para cantar. Yo, rechazando este axioma, acepté a todo el mundo. Entonces constaté que el alumno que se presenta a clases de canto se pone a cantar, de forma

¹¹¹ Hemsley, Thomas... *op. cit.* “Words, harmony, and rhythm – or head, heart, and guts – must all be part of the art of singing.” p. 14

¹¹² Wesley, H. Balk, *The complete Singer-Actor: Training for Music-Theatre*, USA, University Minnesota Press, 1977. “The singer of songs, the performers who best unite words and music, receive more adulation and sheer worship in our society than any other kind of artist. Sills, Jagger, Janis Joplin, Callas, Sinatra, Caruso, Streisand, no matter what the style, the human being who is able to fuse the energies of words and music touches the very core of our collective being.” p.10

¹¹³ Rodenburg, Patsy, *The Actor... op. cit.* “speaking and singing are really the end results of a whole series of reflexive physical actions and body placement which you simple must become aware of in order to gain mastery and control over your vocal instrument.” p. 5

absolutamente natural, con el mismo reflejo vocal y respiratorio que cuando habla. Y resulta que la mayoría de nosotros utilizamos mal la voz hablada, que no es más que una secuencia de la curva total de la voz cantada normal.¹¹⁴

Todo ser humano cuenta tanto con la capacidad de cantar como con la capacidad de hablar. “Puede ser que no todos seamos grandes cantantes – pocos de nosotros somos – pero todos podemos cantar tanto como podemos hablar.”¹¹⁵

De hecho, en un pasado no muy lejano cantar no era un privilegio para aquellos que tuvieran el *don de cantar*, como a menudo sucede hoy en día. Para toda la gente, cantar era parte de la vida diaria:

En las comunidades pre-industriales, cantar y corear eran/son una parte integral de la vida de cada persona en un pueblo o una tribu. Muchas actividades, desde la cuna hasta la tumba, estaban acompañadas por la voz melódica...Por lo tanto esto no puede más que satisfacer una necesidad básica humana, la cual no creo que pueda haber desaparecido en doscientos años o menos de industrialización.

Durante la mayor parte de la historia humana, cada niño nacía en una comunidad que asumía que iba a cantar, como nosotros asumimos que cada niño va a aprender a hablar.¹¹⁶

El canto es una necesidad humana que es fundamental recuperar como parte de la vida diaria. Toda persona tiene el derecho de expresarse a través del habla y el canto: “Un aspecto crucial...es darle a las personas la experiencia del habla, el habla elevada, el cántico, y la canción como un continuo sin disyuntivas

¹¹⁴ Wilfart, Serge... *op. cit.* p. 22

¹¹⁵ Rodenburg, Patsy. *The Right... op. cit.* “We may not all be great singers – few of us are – but we can all sing just as much as we can all speak.” p. 268

¹¹⁶ Armstrong, Frankie, “Freeing our singing voice”, en *The Vocal Visio... op. cit.* “In pre-industrial communities, singing and chanting are/were an integral part of every tribal and village person’s life. Many activities from the cradle to the grave were accompanied by the melodic voice...Hence this cannot but fulfill a basic human need, one which I believe cannot have disappeared in two hundred years or less of industrialization. Throughout most of human history, each child was born into a community that assumed they would sing, as we assume each child will learn to talk.” p. 43

desconcertantes...lo que los niños hacen naturalmente, el cambio fluido de lo hablado a lo cantado.”¹¹⁷

Dado que la voz es una parte integral del instrumento del actor. La conciencia de que la voz funciona como un todo, y que con ella se puede cantar, hablar, reír, gemir, gruñir, es muy importante para el desarrollo de todo actor. Estudiar la voz como un todo elevará la calidad del uso que cada ser humano hace de ella, y la comprensión que cada quien tenga del funcionamiento de su organismo como un ente expresivo. El estudio del canto, el redescubrimiento de la voz cantada en el actor, servirá como una llave para entender el trabajo desde esta perspectiva.

2.2 Relevancia del estudio de la voz cantada en la formación actoral

Es común encontrarse con muy buenos actores que prefieren no cantar, y con excelentes cantantes que no quieren hablar. Esto se debe al tabú que se ha creado en torno a que cantar y hablar son dos facultades distintas del ser humano: “A lo largo de los años se ha construido una barrera entre hablar y cantar. Muchos cantantes con excelente técnica dirán que no pueden hablar y actores maravillosos nunca tratarán de cantar.”¹¹⁸

Ya que en la formación de los actores y cantantes se estudia a profundidad la voz y que para tener éxito en el ejercicio de su disciplina deben tener un excelente dominio de ésta, del habla y del lenguaje, entonces, por lógica, el actor debería ser capaz de cantar o aprender a cantar fácilmente y el cantante debería ser capaz de expresarse con claridad a través de la voz hablada. “Sin embargo, lo que es verdad en teoría puede ser problemático en la práctica. Muchos cantantes

¹¹⁷ *Ibidem*. “A crucial aspect...is to give people the experience of speech, heightened speech, chant, and song as a continuum with no mystifying disjunctures...what children do naturally, the seamless switch from the spoken to the sung.” p. 47

¹¹⁸ Rodenburg, Patsy, *The Actor... op. cit.* “Over the years a barrier has been constructed between speaking and singing. Many excellent technical singers will say they cannot speak and wonderful actors will never try to sing. It usually comes from the fear of trying.” p. 268

tienen miedo de hablar. Muchas personas que hablan tienen miedo de cantar. Las dos voces rara vez se encuentran y coinciden con tranquilidad.”¹¹⁹

El aprendizaje que lleva a fusionar estas dos expresiones humanas, el habla y el canto, es vital para que el actor conozca y tenga conciencia de todas las posibilidades de su voz; pues “...es precisamente la facultad de asociar la palabra a la música lo que hace de la voz humana el más completo y emocionante de los instrumentos.”¹²⁰ Este aprendizaje lo ayudará a liberar la voz de restricciones innecesarias, desarrollarla y encontrarle un mayor uso expresivo. Cuando se estudia el canto como una expresión global del ser, el actor puede encontrar una manera de desarrollarse integralmente como artista y ser humano.

Cantar es una actividad sumamente compleja que involucra muchos aspectos del ser humano, tanto físicos como psíquicos, emocionales y espirituales. Adicionalmente, al realizar dicha actividad el ser humano lleva a cabo procesos mentales de muy diferente orden, porque al cantar se fusiona la fuerza de la palabra con la de la música, actividades que vienen de lugares muy distintos del intelecto humano.

La música se relaciona más fuertemente al sentimiento puro, anhelos idealistas, y al despertar irracional divino. Las palabras, se relacionan más fuertemente al pensamiento racional, la percepción lógica, la disección, y el análisis. De esta manera los dos medios se relacionan a tendencias opuestas en la mente del hombre o, según el actual entendimiento sicofisiológico, al hemisferio derecho y el hemisferio izquierdo del cerebro.¹²¹

El canto, se puede ver como una actividad que ayuda al actor a desarrollar la maestría de coordinar sus emociones y sus pensamientos. A través de él se

¹¹⁹ *Ibidem*. “However, what is true in theory can be troublesome in practice. Many singers are frightened of speaking. Many speakers are frightened of singing. The two voices rarely meet and overlap with ease.” p. 137

¹²⁰ Scotto Di Carlo Nicole, “La Voz en el Canto”, *Mundo Científico* N° 118, Volúmen 11. p. 1083

¹²¹ H. Wesley Balk, *The Complete... op. cit.* “Music relates most strongly to pure feeling, idealistic longings, and irrational Godlike arousal. Words relate most strongly to rational thinking, logical perception, dissection, and analysis. Thus the two modes relate to opposed tendencies in the mind of man or, according to current psychophysiological understanding, to the right and left hemispheres of the brain.” p.7

pueden conectar los dos hemisferios del cerebro, cosa que será de gran importancia para el trabajo actoral:

La voz cantada, en toda su extensión y riqueza armónica verdadera, puede conectar el cerebro izquierdo y el cerebro derecho para restablecer el equilibrio entre potencia animal, vida mental y aspiración espiritual... la palabra... debe recuperar su verdadera posición... Esto significa que la voz hablada... volverá a ocupar su *lugar*, su verdad profunda, de orden vibratorio, la de todo el cuerpo, y tenderá a emanciparse de lo mental.¹²²

Las tensiones que se construyen en la parte superior del torso privan a la palabra de incluir la parte instintiva y animal del ser humano, que se relaciona más directamente con la parte inferior del torso. Lo anterior ha producido que, en general, la emisión de la palabra se haya vuelto completamente mental. A través de un estudio específico del canto como unificador de la parte instintiva, emocional y divina con la parte racional, intelectual, analítica del ser humano, el actor podrá regresarle a la palabra su fuerza, otorgándole su verdadero lugar profundo en el cuerpo.

Encontrar el equilibrio entre el hemisferio derecho y el hemisferio izquierdo tiene mucha importancia para la vida de un actor. Puesto que el arte del actor involucra, al igual que el del cantante, la coordinación de lo racional, intelectual, con las emociones, el instinto y lo divino. A diferencia del canto, no se puede hacer una disección tan clara de los aspectos de la actuación que se relacionan más fuertemente con qué hemisferio del cerebro. Sin embargo, es claro que es una actividad muy demandante que exige que el actor sea capaz de utilizar a fondo y de manera efectiva todo lo que constituye su ser.

El canto, por el contrario, se extiende desde el reino de la palabra hasta el reino de la música, en donde se despierta el instinto y la emoción de manera inmediata e infalible. Su estudio y desarrollo puede llevar al actor a experimentar facetas desconocidas de sí mismo, descubrir sus emociones de diferente manera

¹²² Wilfart, Serge... *op. cit.* p. 39

y aprender a escuchar y a seguir su instinto. Esta experiencia le será de gran ayuda en su actuación, aún cuando no deba cantar en escena:

Se puede sugerir que el problema fundamental del hombre como ser humano es integrar eficazmente dentro de sí mismo las funciones de hemisferio derecho e izquierdo del cerebro. El ser humano ideal es, quizá, uno que haya integrado de mejor manera las capacidades creativas, intuitivas, imaginativas, y musicales con las capacidades racionales, lógicas, estructurales y verbales...Si esto es así, puede que no sea tan poco probable sugerir que el entrenamiento verdaderamente integral del teatro-música [el actor-cantante] es el mejor tipo de entrenamiento posible porque, como ya lo habíamos sugerido, trata directamente con la coordinación de estas funciones divergentes.¹²³

Estudiar y encontrar la fusión de la voz hablada y la voz cantada es un entrenamiento completo y muy recomendado para todo actor. A través de este entrenamiento el actor puede descubrirse como: "...la personificación viviente del impulso casando la razón y el sentimiento."¹²⁴

El estudio del canto al que nos referimos no es aquel que se concentra en la especialidad de la música. Se propone buscar el canto liberador, la voz completa, melódica, que comunica y emociona, esa que todos poseemos. Porque el estudio tradicional del canto se puede volver restringente y lo que realmente se quiere obtener es liberación y gozo:

Me doy cuenta que cantar es, en un nivel, una actividad muy compleja técnicamente, sin embargo, es más natural que hablar. Tiene una fluidez y un flujo libre que debiera ser mucho más liberador que hablar un texto. Este libre flujo ha sido sofocado por nociones muy rígidas de la nota, colocar la voz, el tiempo y el

¹²³ Wesley, Balk, H. *The Complete... op. cit.* "One might suggest that man's fundamental problem as a human being is to effectively integrate within himself the right and left hemisphere's functions. The ideal human is perhaps one who has best integrated the creative, intuitive, imaginative, and musical capacities with the rational, logical, structural, and verbal capacities...If that is so, it may not be too far-fetched to suggest that truly integrative music-theatre training [singer-actor] is the best possible kind of human training because, as we have suggested, it deals directly with coordination of these diverging functions." p. 13

¹²⁴ *Ibidem.* "...living embodiment of the impulse wedding reason and feeling." p.10

tipo de voz que tienes. El lado potencialmente alegre ha sido restringido con miedos sentenciosos.¹²⁵

Creemos que cada actor necesita descubrir en sí mismo la voz que canta como una herramienta liberadora. Estudiar al canto en su potencial liberador puede reducir las limitaciones de la voz, convertirse en un paso más para conseguir el control de ella y proporcionar la capacidad de dejarse llevar por los impulsos e instintos propios durante la actuación.

No proponemos que el actor estudie a fondo la música, como un cantante debe hacerlo (sin embargo, si al actor le surge este interés sería, sin duda, una interesante ampliación de sus herramientas.) Lo que se busca es que se redescubra al canto como una necesidad básica humana capaz de producir grandes placeres. Que cada actor descubra que puede cantar y disfrutar de su voz junto con la de los demás, para esto no hay necesidad de saber analizar una partitura o de poder concluir un arduo ejercicio de solfeo.

El estudio del canto desde esta perspectiva llevará al actor a desarrollar su propia musicalidad y las destrezas musicales básicas de ritmo y entonación. Lo importante es afrontar las limitaciones comunes y los miedos que se presentan al acercarse a la música, desarrollar la melodiosidad de la voz, disfrutar los sonidos, aprender a jugar e improvisar sobre esquemas sencillos en donde no se busque el virtuosismo sino el gozo. Siempre involucrando al cuerpo, porque la música se entiende mejor si se deja entrar al cuerpo. Sin olvidar hacer hincapié en la fusión de la palabra con la música, porque en ello reside la importancia de estudiar la voz cantada.

El actor es un artista de la palabra, de la emoción, de la voz, del cuerpo. Encontrar su voz que canta lo llevará a tener un mayor conocimiento de sus medios expresivos. “Para el actor...la voz es una extensión de sí mismo y las

¹²⁵ Rodenburg, Patsy, *The Actor... op. cit.* “I realize that singing is, on one level, a very technically complex activity. Yet it is more natural than speaking. It has a fluency and a free flow that should be far and more liberating than speaking text. This free flow has been stifled by very rigid notions of note, placing the voice, timing and the type of voice you have. The potentially joyous side of being has been corseted with judgmental fears.” p. 137

posibilidades son tan complejas como él mismo.”¹²⁶ Entenderse como un todo, que posee una voz entera, que habla, canta, gime, ríe, gruñe, etc., lo ayudará a descubrir todos los aspectos de esa voz. Pues es un hecho que: “...la respiración y la voz realmente impulsan mucho de nuestro sistema actoral. Una voz sin restricciones, impulsada por la respiración y libre de tensión, es el ideal por el que luchamos.”¹²⁷ El actor en formación debe entender que una voz abierta, la voz libre, verdadera, esa que improvisa, que juega, que utiliza hábilmente sus resonadores para llenarse de armónicos; esa que desarrolla sus capacidades melódicas, puede producir los más poderosos impulsos al actuar. Acceder a esa voz abierta a través de la comprensión de la complejidad de su voz como su ser, del libre fluir del canto y su fusión con la voz hablada, será una parte esencial del entrenamiento y el crecimiento de todo actor.

2.3 Una experiencia de formación vocal desde esta perspectiva

2.3.1 Entrevista a Hebe Rosell, maestra de voz

La maestra Hebe Rosell nació en Argentina en 1943. Es músico terapeuta profesional y realizó estudios de composición, pedagogía musical, psicodrama, psicoanálisis, expresión dramática, dirección escénica y por supuesto, canto. Ha ejercido la musicoterapia por más de 15 años, imparte talleres sobre la voz expresiva y prepara un libro al respecto.

Nuestra relación docente – alumna inició en el 2003. Su enseñanza ha sido primordial en mi formación. En su taller descubrí la profunda interconexión de la voz y el cuerpo y el enorme potencial que tiene el trabajar con todo mí ser como una misma cosa. En este espacio encontré la inspiración para explorar ese potencial, me abrí puertas para investigar más sobre la voz y afiné mi deseo de proyectarme y comunicar. A lo largo de estos años he aprendido el poder de la

¹²⁶ Berry, Cicely, *The Voice and... op. cit.* “For the actor... the voice is an extension of himself and the possibilities are as complex as the actor himself,” p.16

¹²⁷ Rodenburg, Patsy, *The Actor Speaks... op. cit.* “...breath and voice actually power much of our acting system. An unfettered voice powered by breath and free tension, is the ideal we strive for.” p. 5

palabra, de significar en la subjetividad. He experimentado y entendido la poesía desde una perspectiva orgánica. El canto y la vibración de mi voz como la expresión más profunda, verdadera y capaz de exaltar mi ser. He aprendido a viajar por los infinitos intersticios de mi voz. He conocido y valorado el presente desde el centro de mi cuerpo y mi mente, me he iniciado en el camino de regresar a la fuerza primitiva de mi pelvis y la liberación del pudor, lo que me ha llevado a adquirir una conciencia enorme y reconfortante de mi cuerpo. Los resultados del trabajo y el desarrollo se han reflejado en mi cotidianeidad. Mi manera de comunicarme y de cómo percibo a los demás ha cambiado. Las bases que he cimentado tanto en mi cuerpo como en mi intelecto han sido decisivas en mi formación y en las decisiones que he tomado y estoy segura que lo seguirán siendo. Ha sido una experiencia de vida. Sin exagerar, todo lo que he escrito en esta tesis tuvo un inicio en lo aprendido y experimentado en el taller de voz expresiva de Hebe Rosell. Mi admiración y agradecimiento por la pasión y entrega con la que aborda la enseñanza y el desarrollo de la voz, es infinito.

“El alma está en la pelvis.”

Hebe Rossel hace suya la definición del Roy Hart Theater y afirma que *la voz es el músculo del alma*. Reconoce que al principio no comprendía esa definición pero halló en esa técnica "una manera de ir encontrando un espacio para la voz que fuera mucho más amplio y completo". En el proceso de afianzar el trabajo de su voz, descubrió que "el alma está en la pelvis". Justifica lo anterior diciendo que "todo lo que tiene que ver con el deseo, con la fuerza de voluntad puesta en práctica desde el impulso más primitivo" viene de esa zona del cuerpo.

"Los grupos musculares del área reproductiva son los más fuertes y generosos" cuando se trata de buscar resonadores. Sirven para "abrir la energía profunda y conseguir la respiración más orgánica". Ella asegura que cuando estos músculos trabajan juntos, en armonía, "le permiten a la voz librarse de la técnica" porque el cuerpo recupera "la voluntad muscular nerviosa y neuronal para abrirse

de una manera muchísimo mas profunda, no solamente a uno mismo, sino también a los otros".

“La memoria y el instinto animales: la coordinación, la fiereza, la sobre vivencia, el estado de alerta.”

Para que sus alumnos descubran ese "pistón enorme que viene desde allá abajo" les dice que ella ya atravesó ese proceso y que ha llegado a una conclusión: "yo, toda yo, soy voz y vibración". Es un conjunto: resonancia, vibración, respiración profunda y dirección hacia el otro. Al expresar algo, el otro puede "hacer un lugar y recibir de manera sensible esa elocuencia".

Cuando el comportamiento es más reflejo que provocado por la técnica, cuando impera la voluntad y no lo aprendido, la conexión entre los dos hemisferios cerebrales "recibe un refuerzo, un apuntalamiento de discriminación, de raciocinio, de percepción elaborada". Cuando se decide comunicar algo sensiblemente el resultado "es mas franco y valioso, hay más verdades implicadas de las que uno está dispuesto a admitir racionalmente. La voz resonadora no puede detenerse en un raciocinio excesivo porque sus dinámicas son completamente distintas".

Define como "*la llamada de la voz*" a la belleza de ésta y a su "capacidad de convocar y emocionar". Todos apreciamos "las voces hermosas (del canto tradicional) que son, históricamente, tesoros apreciables" pero "no todas las voces hermosas se liberan en lo espontáneo, lo verdadero, lo apasionado o en lo matizado".

"Una especie de inteligencia emotiva lleva mejor al canto, de cualquier género, que la práctica que busca virtuosismo y belleza técnica". Rossel cree que los colores, las texturas, la capacidad de matizar, la profundidad de la voz y los extremos a los que se puede llegar en la tesitura "tienen mucho más que ver con lo humano que con lo técnico". Esta forma de trabajar desde la pelvis permite que

"la voz se libere y esté absolutamente cómoda con todos sus recursos" que son muchos más de los que la técnica tradicional permite.

“La voz redescubierta, reconquistada, entrañable, convocante, emocionada, invitada una y otra vez a oírse bella.”

"Cuando verdaderamente se quiere sonar-vibrar" ya sea para significar la oralidad o para emocionar como melodioso y cumplir con las rigurosas consignas del canto, "la impresión que tiene el escucha es la de que alguien se está mostrando verdaderamente, de que abre mundos de significado y de sensibilidad". Esa sensación puede no ser traducible "como las obras de teatro o las películas en las que se muestran esquemas, estructuras de vida, de quebrantos que hacen que uno se compare y se ubique".

“La voz en la plenitud de sus recursos es, para uno mismo, algo arrebatador.” Se vuelve tan poderosa que el temperamento que provoca es apasionado e involucra el campo afectivo. Para llegar a este punto hay que "experimentar y dejar que lo lúdico sea una parte fundamental de la improvisación y de la búsqueda".

Al existir la disposición de esa inteligencia, del temperamento, de la emoción y de las ganas de comunicar, "la voz no puede disimular lo que se es". A eso se debe la dificultad de este proceso. El refugiarse demasiado en la técnica puede servir para encontrar "procedimientos y procesos de mucha belleza y cierta perfección" pero también se puede convertir en un escudo que detiene al "hombre instintivo, feroz, salvaje y apasionado".

"Éticamente la voz es comunicación" y por eso es hermosa. Para Hebe Rossel la voz continúa desarrollándose hasta la muerte. Al trabajarla y alcanzar la sensación de que se está vibrando todo el tiempo se alejan "las contenciones, los límites, el miedo y la vergüenza". Cuando eso pasa "uno vive tres veces más intensamente lo que intercambia, aunque no todo sea sonido". Se aprende a

"mirar distinto, a oír mucho más y con matices, y a disfrutar de los colores de la voz del otro".

“La palabra detonante, orgánica y plena de sentidos, que teje una empatía de significados y sonoridades.”

Asegura que cuando usa toda su “anatomía vibratoria” para decir algo que es importante para ella o que puede ser importante para el otro, siente que más que estar hablando está cantando. “Cuando pierdo la noción de los caminos de verdad de la oralidad, la frescura, la espontaneidad, la improvisación no canto bien”. Cuando esto sucede la tensión la hace endurecerse y cumple con la canción “todo lo que puedo con todos los recursos abiertos”, pero sin la desenvoltura que le permite el “enorme placer de saber que ya no me preocupo por la técnica y que lo que tengo que hacer es cantar muy bien”. Esto es, lograr emocionar a todos los presentes, cumplir con la canción y lo que designa, al mismo tiempo que se trata de involucrar a los músicos transmitiendo el “caudal de esta vibración, este canto, estas ganas, este deseo”. En cuanto al público, ella sabe que a pesar de que no puede mirar persona por persona, se está dirigiendo a cada uno de ellos. Y que es a través de esa “calidez inter-humana, esa fuerza y esa capacidad de riesgo” que se llega a la manera deseada de cantar.

“La improvisación individual y colectiva que escucha, arriesga y sostiene.”

Recuerda a su padre como un hombre “muy músico que tocaba el piano y que era un melómano abierto y amoroso. El hecho de que fuera ciego le hacía darle mucha importancia a lo que compartía con los demás en términos de oralidad.” El recuerdo que tiene “de su capacidad entrañable de comunicar las cosas, es que juntaba lo que sentía con cómo planteaba las cosas oralmente en su cuerpo y la manera de manejarlo, sus manos y su escucha al dirigirse al otro” y cómo al hacerlo “se abría enormemente escuchando con sinceridad y frescura.

Era capaz de regresar, tal vez en pocas palabras o en pocos sonidos o a través de la música, sensaciones de comunicación profunda que yo nunca había tenido ni creo que he vuelto a tener con alguien.” Evoca este suceso como “entre apacible y conmovedor”. Además de que el hecho de que fuera un “melómano tan importante”, le hacía darle a la voz “una categoría melodiosa”, pues para él “era importante que ambas cosas estuviesen en la vibración y en el significado de las palabras”.

Al impartir talleres en distintos países se ha percatado de que para todas las civilizaciones, el cuerpo "es un milagro reprimido, contenido, que no suele acompañar la salida voluptuosa, sincera y matizada de la voz". Es difícil lograr que el cuerpo acompañe a esa intención. Por esto, en sus talleres nunca trabaja la voz por sí sola “sino la relación que tiene con el cuerpo elocuente.” Busca la unidad que se presenta en los niños, cuando “se vuelven enormemente seductores porque no hay contradicción entre lo que sus gestos, su voluntad orgánica afectiva y su voz, manifiestan”. A esta unidad le llama *la voz expresiva*.

“La recuperación de las cualidades de la niñez: frescura, espontaneidad; capacidad de gozo, sorpresa, juego, entusiasmo, pasión, libertad, valentía, apertura, franqueza, desinhibición y una necesidad explícita de afecto.”

Ella trabaja en sus talleres, para la voz cantada y hablada, con “la energía profunda y poderosa que responde a la búsqueda y al instinto, en vez de al lugar de donde sale exactamente la voz, que nunca es único.” Para ambas especialidades se busca la calidad melodiosa de la voz y “cómo ésta, en su riqueza, involucra el temperamento, el ánimo y la emotividad.” Esa dirección del trabajo permite a los cantantes entender de manera más orgánica la afinación. “Muchos cantantes llegan con dudas en este sentido porque no han podido apreciar con tranquilidad y con placer cómo ubican la nota precisa. Esto es, porque las técnicas muy rígidas detonan más miedo y prevención, que libertad, riesgo y amplitud.”

Establece que “nuestros mayores enemigos son: la vergüenza y el miedo”. Su propósito es convencer a sus alumnos de que “el compromiso con la voz elocuente y expresiva es una tarea diaria”. E implantar que los fundamentos de esta manera de resonar orgánicamente se logran a través de un “doloroso trabajo de recuperación de actos reflejos que tienen que ver con las expresiones muy hondas, como el dolor y la alegría exultantes, con hacer el amor, parir y muchas otras funciones orgánicas”.

Se propone llegar al fondo en “el quejido, el grito primigenio que sale de lo profundo de la entraña, la queja ontológica que propone el Roy Hart Theatre” para partir de allí y provocar apertura y resonancia.

“El taller de Voz Expresiva busca una verdad artística que no se enseña, no se transmite: se incita, se sugiere y se revive.”

La musculatura con la que se trabaja en este taller, la de la zona pélvica, participa en lo que ella llama *el deseo fundamental de vibrar y comunicarse*. Lo que se debe volver a encontrar es el esfuerzo completo de la espalda desde su base: el sacro cóccix. Y cómo “toda la espalda en conjunto y el impulso que corre a través de ella estimulan al mismo tiempo que son resultado de todo este trabajo pelviano”. Cuando el estímulo viene de esta acción “lúcida, de tantos músculos, que establece diversas conexiones”, llega a las neuronas y aumenta el trabajo de los neuro-transmisores.

Cuando la vibración llena el cuerpo y llega a la cabeza, baja resistencias al estimular diversas zonas. Por esto, Rosell explica que lo que ella desea que las personas que se acercan a esta manera de trabajar entiendan es que: “deben encontrarse con partes de sí mismos y de su propia historia.” Este es un proceso fuerte que llega a colocar a “los individuos en situaciones límite de reconocimiento de sus propias posibilidades”, y que provoca una “confrontación con el que se

tiene en frente mucho más sensible, abierta y dispuesta a la escucha y la percepción".

Acepta que en general, "estas maneras de trabajar con el compromiso orgánico emotivo asustan". Y que se ha encontrado con mucha gente que no ha podido continuar trabajando en su taller, pero afirma que "no quiere decir que estas personas estén inhabilitadas para esta forma de trabajo".

La maestra Rosell ha descubierto que cuando la gente decide comprometerse, el proceso es fuerte pero comienza a caminar bien. Entienden que "esto es una vocación como cualquier otra importante y que es un compromiso con uno mismo, que implica perder miedos, arriesgarse, abrir y sonar para ser escuchado tal como uno es". El balance de las personas que han perseverado en el taller es que han descubierto su capacidad expresiva, de vibración orgánica y de comunicación, el placer que les provoca hablar-sonar-significar, y que la manera con la que enfrentan situaciones ha cambiado. Estos descubrimientos "los han hecho reconocer que el camino no es el que ellos idealizaban".

Explica que con los años ha entendido que "este no es un método general, ni el más sabio, y que algunas personas no están dispuestas o en condiciones de trabajar así la voz". Aunque existen algunas verdades compartidas entre las distintas escuelas, como las que dicen "que el cuerpo da mucho más de lo que uno piensa. Que el cuerpo es voz, es desnudarse, y ponerse en un estado de vulnerabilidad. Y lo que la técnica hace es dar certeza y tranquilidad de que todo el cuerpo sonoro, y las ganas de la cabeza de participar en ello, están trabajando".

“El cuerpo abierto, dilatado, distendido, conectado. Cuerpo en movimiento, jugando, danzando.”

Afirma que el trabajo con actores y cantantes es distinto, porque en los actores “hay una vivacidad y una alerta a la representación del mundo y de sus imágenes que los hace más dúctiles para entender que la voz es un recurso enorme, fenomenal y profundo”. De igual forma realizan un trabajo con más disposición corporal y “esos impulsos les permiten muchísimo más descubrimiento lúdico, menos miedo y menos vergüenza”. Los cantantes, por otro lado, debido a que suelen ser muy “dóciles, leales y dúctiles a sus diferentes registros propuestos por los maestros”, en general se encuentran limitados en “la amplitud expresiva de la voz, y en sus recursos más evidentes que son: color, timbre, vibrato, modulación, colocación y apoyo”.

A pesar de que los resultados vocales no son los mismos, Rosell asegura que a lo largo de su búsqueda con la voz expresiva ha sido más fácil trabajar con actores que con cantantes. Ha descubierto que los actores “pueden desarrollar una gran voz cuando se encuentran consigo mismos, cuando van por los intersticios de todos los matices, cuando juegan, cuando arriesgan el cuerpo”. El hecho de que en su formación aprendan a arriesgar el cuerpo y sus emociones para servir a sus personajes les permite “abrirse ventanas y puertas a su riesgo personal y a su manera de mostrarse”.

Por el otro lado, lo que ha observado en los cantantes es que cuando entienden que la voz es parte de una “organicidad vibratoria y elocuente y no nada más hermosa técnicamente desarrollada”, su capacidad vocal se abre y no está acotada a ciertos registros y color, a pesar de que en su formación sea necesario desarrollar estas cualidades. Dice que algunas personas que estudiaron con ella y realizaron la carrera de canto en el Conservatorio regresaron a su taller y continuaron notando que les faltaba la sensación de la profundidad del apoyo orgánico y lúdico. Asevera que cuando esto se desarrolla bien “la libertad en todas

las partes del registro es enorme, así como en la búsqueda de timbres, textura y color.”

Admite que por mucho tiempo cultivó la certeza de que “a través de la oralidad se llega al canto”, y que a pesar de que de alguna manera lo sigue sosteniendo en los últimos años a arribado a diferentes conclusiones: “creo que una persona que en la oralidad es entera y sonora y ama lo que está significando puede llegar a cantar muchísimo mejor. Creo que un muy buen cantante no necesariamente habla bien ni comunica bien ni expresa sus ideas ni su afecto al significado”. Sin embargo, también ha descubierto en los últimos años que no toda la gente que llega a una oralidad desarrollada, como por ejemplo las personas de teatro, pueden llegar a cantar muy bien “porque las condiciones, el talento y las herramientas no son las mismas.” Pero que sí puede haber gente que maneje su oralidad de manera completa y con el mismo compromiso, aunque no sea con la misma belleza y perfección técnica, que un cantante.

Rosell asegura que las personas pueden cantar mucho más de lo que creen, “porque la melodiosidad y la capacidad del canto son algo innato, es un instinto”. Sin embargo, en el camino de la vida ese instinto se ve truncado. “Cuántas veces hemos escuchado decir: es que me dijeron que desafino y que yo cantara sin cantar o que me fuera del coro o no grites tan fuerte”, cuando esta represión sucede de manera sistemática es probable que la gente se acepte a sí misma diciendo: yo no sirvo para cantar.

Se recupera la capacidad del canto a través de la oralidad y no a través del canto mismo. “Yo no partiría nunca con gente que tiene dudas sobre su musicalidad, por la música en sí misma, sino por buscar la melodiosidad en las áreas donde se sienten más expresivos”. Se trabajan primero todos los lugares posibles de emisión: “la niñez, la adolescencia, la voz cándida, la voz abierta, la voz de la zona cardíaca que es tan sonora, la zona del hueso esternón que pareciera que puede tener una firmeza fantástica, todo lo que implica trabajar con el plexo solar, la resonancia detrás del esternón, que es importante por la cantidad

de emoción que esta ahí contenida y la enorme amplitud de la zona del pecho que es capaz de contagiar a la cabeza, la espalda y al dorso con sus vibraciones. Y luego la parte animal, tan difícil de encontrar, pero que se tiene de herencia también". Esta manera de trabajar desde el cuerpo entero "hace despertar, antes que nada, la emotividad, la resonancia, el color y la textura de la voz. Hace que, en todas las circunstancias, la voz sea cuerpo y viceversa".

Acerca de cantar bien, en los términos ideales que plantean los maestros tradicionales de canto, dice que: "no es cosa de mucha gente. El gran cantante es un gran artista, como el gran pintor, el gran poeta, el gran arquitecto". Es un arte que está compuesto de muchas cosas que se pueden desarrollar, pero para llegar al punto de cantar con todas las condiciones a favor "hace falta un talento especial".

No obstante existen otras maneras de cantar bien aún con una voz imperfecta desde el punto de vista del canto tradicional, la música popular está llena de ejemplos. "Algunos cantantes populares se han vuelto monstruos de comunicación, los demás se abren entrañablemente a lo que cada quien canta y son capaces de transmitir y emocionar a miles de personas en una sola noche, en dos horas". Para ella, el canto popular y "una oralidad generosa, rica en texturas, colores y emociones" enseña mucho al canto tradicional. Y la enseñanza del canto lírico sigue abierta a la posibilidad de "abrir el talento de los cantantes mediante técnicas más abiertas".

“La musicalidad alentando la fluidez, el ritmo, la memoria, la imaginación sonora, la soltura improvisatoria, el consenso melodioso, las disonancias provocadoras, los matices, el riesgo vocal, los descubrimientos.”

En cuanto a la formación de los actores, Hebe Rosell sostiene que la musicalidad de la voz cantada "despliega recursos inconcebibles para un actor cuyo registro esta acostumbrado a trabajar en la zona del habla elocuente. La voz ampliada por

la melódiosidad y por el canto se libera más". Los actores, a veces, se endurecen porque no han descubierto que la voz "es riquísima y tiene muchos más recursos de los que se manejan habitualmente, que tiene que ser honesta y verdadera y que tiene que habitar el cuerpo y el personaje de verdad". A través del canto se pueden desarrollar: el timbre, la musicalidad, la dinámica, la libertad, la emoción y el temperamento de la voz. Además de que cantar da mucho placer porque "es como estar contento, como ser dichosos, como recuperar arrullo, como apapachar; es darse oportunidad de vibraciones hermosas".

Cuando trabaja con actores, Rosell intenta alejarlos de "la formalidad de la ficción" para invitarlos a que la vivan como si estuvieran en ella. Que se aventuren a sentir todas las otras partes y no se encierren en un "esquema de personaje que no les va a ayudar", por el contrario afirma que "hay que romper con los esquemas para habitar el personaje". Compara actuar con cantar una canción, "nunca la cantas de la misma manera si las cosas van bien". Pues se debe buscar la respuesta espontánea y verdadera a "lo que te proporcionan los compañeros, la banda o la orquesta". La situación por la que estás pasando, las circunstancias en las que estás cantando, "hacen que la canción sea siempre otra y que cada función sea un experimento".

A su parecer, a pesar de que la formación de los actores incluye varias disciplinas, como la expresión corporal, la danza, la acrobacia, el *clown*, la narración, el canto, "en el imaginario completo del actor no se reúnen todavía las disciplinas como si fueran una necesidad común". Deja abierta la cuestión como algo que "habrá que investigar".

Hebe Rosell concluye la entrevista diciendo: "el escenario es cuerpo, voz, imaginación, temperamento y presente. Tanto en el canto como en el teatro hay que tener la disposición a estar exuberantemente presentes. Y hay que trabajar mucho y con mucha pasión para no perder el rastro".

Conclusiones

Tu voz es la expresión de ti mismo y lo que tu ser está haciendo. Con la voz no se puede disimular lo que uno es. Es el medio de expresión más consistente y poderoso que posee el ser humano. La voz y el cuerpo son una misma cosa. La voz es vibración. La voz viaja por nosotros mismos, nuestro cuerpo y habita nuestro ser. A través de ella podemos sentir y conocer nuestro mundo interior, cómo y dónde nos encontramos en él. Es capaz de evocar nuestros más profundos sentimientos, experiencias significantes y memorias. Cuando trabajamos para lograrlo, la voz sirve como un puente para conectar el intelecto y el instinto animal, la espiritualidad y la sexualidad, el consciente y el inconsciente, lo conocido y lo desconocido.

Cuando el actor trabaja la voz profundamente y en conjunto puede encontrar una forma de enriquecimiento tanto personal como profesional. Al trabajar la voz con la conciencia de sus infinitas posibilidades y la íntima relación que tiene con el cuerpo y el resto de lo que compone al ser humano, el actor tiene la posibilidad de encontrar la manera más eficiente de trabajar con todo su instrumento; es decir, su voz, cuerpo, personalidad, memoria, conocimiento, intelecto y espiritualidad.

Para alcanzar una actuación entrañable en la que el actor logre entablar una comunicación con sí mismo, con sus compañeros actores y con el público, es necesario que sea capaz de manejar y utilizar su voz libremente a través de todas sus posibilidades de expresión y de ajustarla de manera lúcida y precisa a la situación. Esto se consigue a través de un entrenamiento profundo de la voz. De igual forma debe ser capaz de entregar palabras llenas de significado que surjan de la espontaneidad y del presente.

La enseñanza de la actuación es concomitante a la enseñanza de la voz. La voz y la actuación son una cosa indivisible. El manejo y dominio de la voz que requiere un actor para tener maestría en su disciplina se obtiene a través de un estudio minucioso de la técnica. El objetivo de la técnica es que el actor aprenda a

movilizar, reforzar y refinar el impulso para comunicar y expresar emociones y pensamientos. La técnica le sirve al actor para liberarse del ansia y las preocupaciones y para estar consciente y seguro de que está utilizando al máximo su instrumento para expresarse y comunicar.

Los cimientos de la técnica se arraigan a través de un entrenamiento consciente. Esto es que durante el trabajo se debe tener completo entendimiento de qué es lo que se está trabajando y a dónde se pretende llegar con ello, además de evitar a toda costa la mecanización fortaleciendo la presencia en todo momento. De igual forma siempre es importante tomar en cuenta que la voz es un acción conjunta del cuerpo y la mente, por lo tanto cuando se trabaja un aspecto de ella se está trabajando otro y así sucesivamente. Nunca hay que olvidar el todo cuando se trabaja una parte.

La voz es generosidad, es un acto de dar, pedir y recibir. La respiración, que es la fuente de la voz, debe serlo también. Una espiración fecunda, la cual es necesaria para una voz poderosa, sólo se logra a través de una inspiración intensa, completa y profunda. El trabajo con la respiración busca regresar a la respiración natural, al acto reflejo. Aquella que se encuentra libre de tensiones restrictivas y funciona conjuntamente con el cuerpo, a su propio ritmo, siguiendo las necesidades del momento y reaccionando espontáneamente a los diversos estímulos. Cuando se respira abierta y profundamente, el sonido, las emociones y los pensamientos fluyen a través de nuestro cuerpo, el instrumento funciona orgánicamente y está más dispuesto a reaccionar a cualquier estímulo y, así, comunicar.

Esta libertad de la respiración se obtiene al emprender un trabajo de reconstrucción de la postura. A través de la búsqueda del balance entre todo lo que compone el cuerpo y un reencuentro con la verticalidad, se pueden eliminar las tensiones restrictivas que provocan posturas inadecuadas. Una postura inadecuada pervierte el funcionamiento respiratorio y no permite el libre flujo de la voz, la emoción y el pensamiento.

La respiración profunda y natural está conectada directamente con el centro del cuerpo, que se encuentra entre el vientre y la pelvis. Sin embargo, el centro del cuerpo en la mayoría de los seres humanos está erróneamente ubicado en la parte superior del torso, esto provoca un pobre equilibrio corporal porque el cuerpo no reposa en la pelvis y en las piernas como debería hacerlo. Esta incorrecta ubicación se relaciona con la mala formación de la verticalidad desde que somos niños, con las tensiones, angustias y presiones de la vida y, en general, con los malos hábitos. De igual manera, es causa y consecuencia de una respiración escasa, atrapada e inhibida por tensiones en la parte superior del pecho.

La base de una buena postura es estar *bien centrado*. El actor debe buscar descender ese centro a su verdadero lugar, la pelvis, practicando la conciencia de que éste es una fuente de energía. Cuando se encuentra el sentimiento de fuerza en el centro, se permite la libertad, flexibilidad y el estado boyante de todo lo demás. Estar *bien centrado* significa concentrar nuestra fuerza e intención en que todo nuestro ser trabaje conjuntamente para expresar y comunicar nuestras emociones y pensamientos.

La buena postura requiere que la espalda tome su posición natural, que se yerga recta hacia arriba y al mismo tiempo respete las curvas naturales de la columna vertebral que se encuentran en el cuello y la zona lumbar. La espalda recta y ensanchada posibilita que las costillas se abran apropiadamente y que exista suficiente movilidad de la parte inferior de la caja torácica, lo cual es elemental para que la respiración profunda y natural se lleve a cabo sin ninguna restricción. De igual forma, el pecho debe estar libre de tensiones para que los pulmones tengan espacio para expandirse. Además de ser una caja de resonancia muy importante, mantener el pecho relajado, expandido y libre enriquecerá a la voz.

La posición de la cabeza es importante puesto que afecta directamente a la espina dorsal. La correcta postura de la cabeza es cuando ésta se yergue hacia arriba pero al mismo tiempo mira hacia delante. Para que esto suceda los

músculos del cuello deben de estar relajados y libres. El movimiento de la cabeza debe realizarse desde la parte superior de la columna, con independencia del cuello.

Cuando la espalda y el cuello están alargados, ensanchados y libres de tensiones, el cuerpo tiene espacio para respirar y la voz para resonar, entonces el sonido se enriquece.

La mandíbula también debe estar libre de tensiones, porque cualquier tensión innecesaria ubicada en esta zona inhibirá el correcto funcionamiento de los músculos del habla y no permitirá al actor tener una dicción clara y limpia.

El actor debe estar presente y alerta en todo lo que dice y hace. La postura correcta le permite utilizar su cuerpo y su voz en amplitud y la soltura necesaria para responder con espontaneidad. Es muy importante que la postura correcta no se mecanice. Ésta debe encontrarse a través de la intuición y el instinto, en la búsqueda del sentimiento de estar centrado, de libertad y presteza. No sirve imitar mecánicamente las características que la componen, esto sólo llevará al actor a ponerse rígido, algo que se debe evitar a toda costa, pues la buena postura debe permitir siempre la completa libertad.

El trabajo del actor involucra su cuerpo, voz y emociones en una actividad muy enérgica. La relajación juega un papel principal en la eficiencia de su trabajo y en su entrenamiento, se debe abordar de una manera específica. Es importante entender que la cura para la tensión no es simplemente la relajación sino la recuperación de la postura. Es a través de la eliminación de las posturas inadecuadas que se logra sanar verdaderamente las tensiones enfermizas que inhiben el correcto funcionamiento del cuerpo y la mente.

De igual forma, el actor debe encontrar el debido balance entre la tensión correcta, que es la necesaria para que el cuerpo se mantenga balanceado y alerta, y la relajación que genera energía y conciencia física a través de la liberación de

núcleos de tensión. Este equilibrio crea un estado vivo de conciencia y movilidad potencial, vital para el actor.

Una vez que nuestro cuerpo está funcionando como una unidad, con la postura correcta, el equilibrio entre la tensión y la relajación aunado a la respiración libre y profunda, el trabajo con el sonido comienza a ser más atendible puesto que éste siempre estará relacionado con la respiración, la postura y la liberación de tensiones.

La voz es vibración. Lo natural es que los sonidos emitidos por los seres humanos sean vibraciones que ocurran en todo el cuerpo. Sin embargo, el cuerpo deja de vibrar cuando es dominado por las tensiones que se acumulan con el paso del tiempo. Esta represión de las vibraciones naturales y abundantes del cuerpo tiene severos efectos en la comunicación humana, pues toda comunicación es de origen vibratorio. Específicamente el actor, y el teatro en general, se ven muy perjudicados ya que el fenómeno teatral consiste en construir una comunicación entre todas las partes que lo conforman. Por esto, el actor debe liberar su voz y recuperar el cuerpo sonoro sintiendo las vibraciones del sonido en todo su cuerpo. Este trabajo puede ser difícil, pues lleva al actor a reencontrarse con partes de sí mismo y su cuerpo antes olvidadas, e igualmente puede remover problemas no solucionados.

El sonido debe arraigarse en el centro del cuerpo y el centro ser visto como generador de sonido. Esto llevará a la voz a seguir instintos y a no ser dominada por el pensamiento. El actor debe liberarse de prejuicios sociales y estéticos que acotan sus posibilidades expresivas. Debe explorar su ser y su personalidad a través de los sonidos que produce; encontrar su voz verdadera y profunda, la que expresa el presente de todo su complejo ser. La voz sincera, la que funciona junto con el cuerpo como un todo, conmueve y comunica.

La voz depende de la respiración para producir el sonido y éste de los resonadores para su calidad. Trabajar los resonadores es de vital importancia para que las palabras del actor se escuchen claramente en el escenario, pues son los

conductos por los cuales la voz se clarifica y precisa. Los resonadores más importantes se encuentran en el pecho, la garganta, la nariz y la cabeza. Sin embargo, todas las partes por las que pasa aire y después sonido contribuyen a la resonancia, incluidos los huesos.

El actor tiene que desarrollar sus resonadores lo más que pueda porque mientras más los use, más clara y más fácil de proyectar será su voz. Además, la correcta utilización de los resonadores lleva a trabajar la voz económica y eficientemente, pues cuando la misma está bien colocada y se utilizan sus amplificadores naturales, no hay necesidad de forzar el aparato vocal para ser escuchado. De este modo se utiliza la cantidad de energía necesaria pues todo el aparato vocal está funcionando conjuntamente.

El desinterés general por el placer de expresarse correctamente a través del habla ha deteriorado la calidad de la comunicación humana y sumado al ejercicio de la actuación una dificultad más. Se ha demeritado el poder sensual de la palabra, pues se concibe a la razón, la lógica, el intelecto y el habla como una cosa separada del cuerpo, las emociones y el instinto. La palabra, en su forma más instintiva y natural, tiene conexiones complejas y sutiles con el cuerpo y las emociones, es capaz de despertar sensaciones muy profundas cuando se le permite habitar nuestro interior.

Para el actor trabajar la palabra implica aprender a manejar la energía vocal que ha encontrado en sí mismo y transformarla en fuerza y significado. Una parte fundamental del trabajo del actor es apropiarse de las palabras. Esto sucede cuando establece una relación íntima entre su ser interior y el texto. De esta manera el actor no sólo comunica lo que el texto dice sino que además re-significa las palabras desde su única e irreplicable posición en el mundo.

La palabra para el actor es una acción orgánica que sólo puede ser ejecutada por el cuerpo en conjunto con la emoción y el pensamiento. Cuando el actor se deja afectar por ellas y permite que caigan profundamente en el cuerpo, las palabras que salen están impregnadas de su propia experiencia sensorial,

emocional, imaginativa y física. Esto invita al público a interpretar y vivir lo que está ocurriendo.

A pesar de que cuando cantamos y cuando hablamos utilizamos la voz de diferente manera y pareciera que nos referimos a dos voces distintas, en realidad los dos medios de expresión utilizan y manifiestan la misma voz. La voz humana es una y tiene múltiples usos. Al estudiar el canto y el habla como dos cosas distintas, se pierde la oportunidad de desarrollar la voz íntegramente. En cambio, tanto la oralidad como el canto se enriquecen cuando se mezclan ambas disciplinas.

En el canto, las palabras de una canción son una parte importante del mensaje, por esto los cantantes deben trabajar y conocer a fondo las palabras. Para alguien que trabaja la voz hablada, como es el caso de los actores, estudiar canto amplía las posibilidades musicales de su voz y desarrolla las cualidades del sonido como el timbre, el color, el tono y el manejo del volumen.

Aun cuando el canto exige habilidades que no se necesitan para hablar, como lo es el conocimiento del vasto universo de la música, es importante comprender que todo ser humano cuenta tanto con la capacidad de cantar como con la de hablar, aun cuando no todos los seres humanos sean grandes cantantes.

Para el actor tener la conciencia de que la voz funciona como un todo y que con ella se puede cantar, reír, hablar, gemir y gruñir será muy importante para su desarrollo. Igualmente estudiarla como un todo elevará la calidad del uso que hace de ella y la comprensión del funcionamiento de su organismo como un ente expresivo.

Fusionar estas dos expresiones humanas, el habla y el canto, en su aprendizaje será indispensable para que el actor conozca todas las posibilidades de su voz. Así mismo, estudiar canto desde esta perspectiva le dará al actor un

medio para encontrar el equilibrio entre el hemisferio derecho y el hemisferio izquierdo del cerebro. La melodía y la música del canto despiertan la intuición, la emoción, lo irracional y la aspiración espiritual ubicados en el hemisferio derecho. Mientras que la palabra despierta lo racional y la lógica, habitantes del hemisferio izquierdo.

Este equilibrio dotará de mucha profundidad al trabajo de todo actor dado que su arte involucra la coordinación de lo racional e intelectual con las emociones, el instinto y lo divino. Por ende, estudiar el canto y su conexión con la oralidad es un entrenamiento completo y muy recomendado para todo actor.

Se propone que cada actor descubra la voz que canta como herramienta liberadora, puesto que la fluidez del canto provoca la emancipación de la voz además de un gran placer. Esto no quiere decir que el canto se estudie desde una perspectiva tradicional y estrictamente musical, como un cantante debe hacerlo, pues las leyes musicales pueden confundir y reprimir a un actor que nunca ha estudiado música y que no pretende hacerlo, en vez de alentarlo a desarrollar libremente su voz.

El canto, estudiado desde una perspectiva abierta y no tradicional, como una expresión vital del ser humano, reduce las limitaciones de la voz, amplía el control y manejo que cada actor tiene de ella y se convierte en un medio más para conseguir actuar conforme a los propios impulsos e instintos en el escenario.

El trabajo que cada actor haga con su voz tiene que ser íntimo, consciente y entregado y habrá de buscar siempre la libertad y el compromiso completo con el cuerpo y el presente. Que voz y cuerpo sean siempre considerados como una sola cosa. El trabajo vocal abordado desde esta perspectiva lleva al actor a conocerse de otra manera y a construir nuevas relaciones y asociaciones con su voz. La actuación es más contundente y viva cuando se enriquece de experiencias que parten del desarrollo de esta maravillosa arma de expresión que es la voz.

Por esto se hace hincapié en la importancia que tiene que todo actor en formación estudie a profundidad su voz, y la relación que ésta tiene con su cuerpo y su expresividad. En mi experiencia acercarme al complejo mundo de la voz, despertó en mi interrogantes e inquietudes que me sirvieron para profundizar en conocimientos, sensaciones y emociones directamente vinculadas con el oficio del actor y la riqueza potencial que tiene la voz en la actuación. Este entusiasmo me llevó a ejercitar con mayor dedicación, pasión y técnica este instrumento maravilloso. El estudio de la voz en mi formación tuvo enorme importancia porque se volvió un vehículo para encontrarme y conocerme a mí misma y a la vez relacionar este conocimiento con el ejercicio de mi profesión.

Bibliografía

Acker, Barbara y Marion Hampton, *Vocal Vision: views on voice*, New York, Applause Books, 1997.

Balk, Wesley, H. *The Complete Singer-Actor: a training for Music Theatre*, 2a edición, Minnesota, University of Minnesota Press, 1985.

Berry, Cicely, *Voice and the Actor*, New York, Wiley Publishing, 1973.

Hemsley, Thomas, *Singing and Imagination: A human approach to a Great Musical Tradition*, New York, Oxford University Press INC., 1998.

"If..." Roy Hart in performance with interviews and reflections on his theatre, Roy-Hart Theatre Archives. (material fonográfico)

Linklater, Kristin, *Freeing the natural voice*, Hollywood, Drama Book Publishers, 1997.

Manley, Beatrice, *My Breath in Art: acting from within*, New York, Applause Books, 1998.

McCallion, Michael, *The Voice Book*, 3a edición, New York, Routledge, 1998.

Monroy, Fidel Bautista, Marcela Ruiz Lugo, *Desarrollo profesional de la voz*, 1ª edición, México, escenología, 1993.

Rodenburg, Patsy, *The right to speak, working with the voice*, New York, Routledge, 1992.

Rodenburg, Patsy, *The Actor speaks, voice and the performer*, New York, Palgrave Macmillan, 1992.

Suzuki Shunryu, *Zen's Mind, Beginner's Mind*, 5a edición, New York & Tokyo, Weatherhill, inc., 2002.

Pikes, Noah, *Dark Voices*, 3a edición, SC, Spring Journal Publications, 1999.

Wesley, H. Balk, *The complete Singer-Actor: Training for Music-Theatre*, USA, University Minnesota Press, 1977.

Wilfart, Serge, *Encuentra tu propia voz*, Barcelona, Urano, 1999.

Zinder, David, *Body Voice imagination, a training for the actor*, New York, Rutledge, 2002.