



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS

**LA VOZ A TRAVÉS DEL YOGA.
LIBERACIÓN DEL APARATO FONADOR A PARTIR
DE TÉCNICAS CORPORALES DE YOGA.**

TESIS

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
**LICENCIADO EN LITERATURA
DRAMÁTICA Y TEATRO**

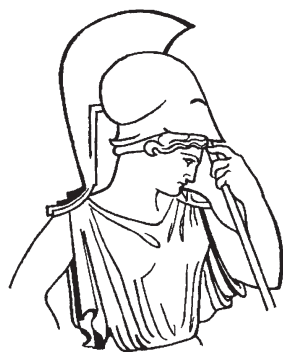
PRESENTA:

NORA ISABEL VASSALLO GARCIA

ASESOR: LIC. GUSTAVO HUMBERTO LIZÁRRAGA MAQUEO

SINODALES:

**MTRO. FERNANDO CARRASCO VÁZQUEZ
LIC. MARGARITA GONZÁLEZ ORTIZ
PROF. JUAN GABRIEL MORENO SALAZAR
LIC. HERBERT JOSÉ RANALDO VALES MONREAL**



MÉXICO, D.F.

2013



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.

Dedicatoria:

Al Gu-ru.

Agradecimientos:

A mi madre F. Isabel por confiar en mí.

A mis seres queridos (muy) Dalila, Pedro, por su amor incondicional.

A mi hermana Ana, por una hermosa vida juntas. (También en el futuro...)

A Ángel, por *ser*.

A Gustavo Lizárraga por su amistad, sabiduría, generosidad.

A mis lectores Margarita, Juan Gabriel, Ronaldo y Fernando por involucrarse en ésta aventura y por ser grandes maestros.

A Muriel Ricard y David Hevia, por confrontarme creativamente, siempre.

A Arjan Kaur Khalsa, por compartir las enseñanzas.

A los maestros que dedicaron observaciones, movimiento, voz, a mi formación actoral.

A mis amigos Gissaeli, Itzel, Carla, Amaranta, Ceci, Esteban, Gaby, José, Tabita, por los ensayos, el aprendizaje, las lágrimas.

A mis hermanitos Juane y Pina.

A Teatro de las Hormigas, por existir.

A la UNAM, por ser mí casa.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Introducción.....	6
Capítulo I. El aparato fonador.....	10
1) Respiración.....	12
1.1) Pranayama.....	19
2) Postura corporal.....	23
2.1) El órgano de la postura.....	29
3) Resonadores.....	33
4) Relajación.....	36
Capítulo II. La voz del actor.....	40
1) El potencial vocal innato.....	43
2) Bloqueos vocales/físicos/emocionales.....	47
2.1) Bioenergética.....	50
2.2.1) La bioenergética en el aparato fonador.....	54
3) El sistema nervioso.....	56
Capítulo III. Técnicas del Yoga.....	60
1) Yoga y el sonido.....	64
1.1) El sonido.....	66
1.2) Naad, Mantra, Jappa Yoga.....	70
1.3) Sílabas Semilla.....	72

2) La escucha.....	74
3) Asanas.....	77
3.1) Beneficios corporales-vocales de las asanas para el actor.....	82
4) Áreas corporales.....	84
4.1) El rostro.....	84
4.2) La zona cervical.....	86
4.3) La zona pélvica.....	89
4.4) Columna vertebral.....	91
4.5) El centro.....	93
Capítulo IV Aplicación de la técnica.....	95
1)Imaginación vocal.....	97
2) Cuestionario de diagnóstico.....	99
3) Calentamiento.....	100
4) Entrenamiento.....	104
5) Relajación.....	123
Conclusión.....	126
Figuras.....	132
Certificado.....	137
Glosario.....	138
Referencias.....	145

Introducción

El hombre occidental pasa gran parte de su vida reconociendo e integrando al comportamiento cotidiano reglas, variables de una cultura a otra, que propicien una convivencia armónica entre individuos; la sociedad se encarga, desde la formación temprana, de redirigir los impulsos primarios y dotar al individuo de normas a seguir, *domesticándolo*.¹ Algunos parámetros son generales como mantener un volumen *moderado* de voz al hablar (es decir evitar llegar al grito), masticar con la boca cerrada, abstenerse de bostezar en público, mientras que otros están destinados según el género, es decir, a las mujeres se les sugiere comúnmente el sentarse con las piernas cerradas o cruzadas y a los hombres el negar, reprimir a toda costa el deseo de llorar en público.

Durante décadas estos modales, han permeado la existencia del ser humano, llevándolo a mantenerse dentro de parámetros determinados constantemente por la negación: No decir, no pedir, no hacer, no manifestar, entre otros; si bien la negación acota, también limita al individuo en su potencial; es por dicha razón que de la palabra *no*, se desprende en una concatenación de pensamientos el subtítulo de la presente tesis, que inicia con la palabra *Liberación*. ¿Cuál es el puente que traslada la idea del *no*, a la libertad? La respuesta puede encontrarse en el texto de *Un actor se prepara* “el empleo del sí como una palanca que nos levanta de la vida diaria al plano de la imaginación”², en el que se plantea la propuesta del *Sí mágico*, una hipótesis que despierta en el actor la creatividad, un juego con el cual se puede imaginar y construir la ficción. Un *sí* abre la puerta a la posibilidad de accionar, de actuar, es por eso que se requiere tener la completa capacidad para responder a los estímulos... a partir de la libertad del cuerpo, de

¹ s.v. <http://lema.rae.es/drae/?val=domesticar> ,página de la Real Academia Española que define domesticar como “Hacer tratable a alguien que no lo es, moderar la aspereza de carácter.”

² Stanislavsky,Constantine. *Un actor se prepara*. 6ta edición. México, Constanca, 1960, p.47.

la voz, del individuo. Sobre dicho proceso se detallan los cuatro capítulos que componen la presente tesis.

El Capítulo I aborda al aparato fonador como el fundamento de la voz, exponiendo la dinámica requerida para integrar el habla a nivel funcional; se considera la postura corporal como base para la respiración, la resonancia y la calidad de emisión vocal. Se establece también un símil del entrenamiento respiratorio de los actores con el sistema de absorción de nutrientes, a través del aire, del yoga.

En el Capítulo II se relaciona al ser humano consigo mismo, pues propone la liberación de ataduras emocionales, psíquicas y físicas que limitan tanto a desarrollar el potencial creativo que existe dentro de cada persona, como vivir en el momento presente, el “aquí y ahora” requerido en escena. Se toman como referencia teorías psicológicas aplicadas al cuerpo, como la Bioenergética y se resalta la necesidad de reconectar con las sensaciones que ofrece el sistema nervioso.

En el Capítulo III, la premisa es que a partir de la liberación de las herramientas del actor, éste puede desarrollar su potencial para crear; el medio propuesto es el *yoga*,³ una técnica oriental que para los propósitos del presente entrenamiento es tomada en dos de sus prácticas más usuales, la realización de posturas conocidas como *asanas*⁴ (que a nivel superficial consisten en la movilización, estiramiento, torsión tanto de músculos como de articulaciones) y el empleo de mantras⁵ (Combinación de sílabas o palabras que tienen un efecto vibratorio específico). También es relevante mencionar que se

³ *Yoga* viene de la palabra *yugo*, que se originó del sánscrito *jugit*, y significa unir o separar. Es uno de los seis sistemas ortodoxos de la filosofía india. Entre sus definiciones más clásicas, se encuentra aquella que dicta que es la unión de la conciencia individual y la universal.

⁴ *Asana* significa postura corporal; aunque existen posturas clásicas, varían según la tradición. Significa también asiento o pedestal para elevar a una deidad. “En hatha-yoga [vid. p. 140] incluye ciertos ejercicios físicos que consisten en posturas para doblar y estirar el tronco y los miembros”, en Slater, Wallace. *Curso práctico de Raja Yoga*. México, Diana, 2004, p.33

⁵ Mantra: Son sílabas, palabras o frases, que cuando se repiten en la meditación, llevan al individuo a un cierto estado de conciencia, así como al rompimiento de patrones negativos de conducta.

consideran las áreas corporales que son afectadas por el entrenamiento para liberar la voz, con el fin último de hacer resonar el sonido por todo el cuerpo.

En el Capítulo IV se configura un modelo de entrenamiento donde se aplica la técnica del yoga a nivel físico y sonoro con ejercicios enfocados a la liberación de bloqueos, al tratamiento específico de padecimientos vocales a trabajar sobre la modificación de patrones mentales/corporales/vocales que limitan la expresión vocal. Se propone también desarrollar la sensibilidad de escucha, que es vital para establecer una comunicación efectiva en escena.

El resumen de este complejo proceso de desbloqueo y consecuente liberación del potencial se explica de la siguiente manera: El actor al realizar asanas así como ejercicios vocales, trabaja directamente sobre músculos, articulaciones y aquellos órganos que integran al aparato fonador, hace consciente tanto su estado emocional, como su respiración, relajación; los músculos son estirados, la columna vertebral es estimulada, la receptividad auditiva/sensorial además de la capacidad de escucha despiertan, para ser el actor entonces, capaz de recibir estímulos como de reaccionar o responder a ellos, logrando con ello una nueva disposición para estar en el “aquí y ahora” requerido en escena.

Después, cuando el actor recibe un estímulo del exterior, las sensaciones son registradas por el sistema nervioso, éste viaja internamente hacia el cerebro (aquel encargado de gobernar la voz así como de coordinar los músculos necesarios para generar la palabra o el canto), generando en la corteza cerebral el impulso primario de comunicar; finalmente sucede el acto del habla.

Cuerpo-mente sufre modificaciones inmediatas, el actor reconecta con sus impulsos primarios...a través de la estimulación del sistema nervioso de manera consciente. Entre los objetivos de la presente investigación, está el exponer el proceso de

configuración de las tensiones corporales-vocales, así como la forma de liberar dichos bloqueos por medio de la aplicación de ejercicios de la disciplina del yoga, la cual trabaja a partir de la correcta movilización de la columna vertebral así como de la entonación de distintos sonidos, para modificar patrones que limitan al individuo, en este caso al actor.

La propuesta de *La voz a través del yoga*, busca generar unión, entre el ser humano y su cuerpo-voz. El actor “es” tanto como está en escena, por lo tanto su cuerpo-voz también, lo que hace de estos conceptos inseparables en el actor occidental. El entrenamiento del actor, en el caso del Colegio de Literatura Dramática y Teatro, está dividido en cursos especializados del manejo del cuerpo, de la voz; la unión de estas dos competencias se hace al subir al escenario ya sea en una práctica profesional o académica, donde cuerpo/ mente/voz se revelan en un acto total... o al menos así podría ser.

Actores que manejen sus ejes de movimiento a partir del centro, de una correcta alineación corporal, una voz poderosa, neutral con la cual se pueda *jouer*⁶, pueden ser entrenados a partir de la aplicación de una técnica oriental de amplias posibilidades, como el yoga; la interrelación de ésta práctica con cuerpo-voz es establecida a partir de la premisa de que cualquier modificación que sufra el cuerpo tendrá repercusiones en la voz y viceversa, siendo el ser humano una unidad.

Desarrollar un método que trabaje simultáneamente exterior e interior del actor, es uno de los objetivos de la presente tesis.

⁶ Utilizo este término dada su doble interpretación, traducción como jugar y actuar.

“El cuerpo humano es el carruaje; el yo, el hombre que lo conduce; el pensamiento son las riendas, y los sentimientos, los caballos.” Platón

CAPÍTULO I El aparato fonador

El cuerpo humano puede ser visto como un conjunto de sistemas que funcionan voluntaria e involuntariamente. “Los niveles de organización (del cuerpo) progresan desde el menos complejo (nivel químico) hasta el más complejo (el cuerpo como un todo).”⁷ Para facilitar su estudio, estos niveles generalmente son tratados de forma separada de acuerdo a sus tareas específicas, sin embargo están interconectados para trabajar paralela, interdependiente, consecuentemente a nivel funcional.

El aparato fonador por ejemplo, tiene como finalidad última la emisión de sonido, su funcionamiento afecta y es afectado a nivel directo por el “sistema respiratorio, los órganos articulatorios, órganos de resonancia... (a nivel indirecto por el)...sistema muscular, el aparato auditivo y el sistema óseo”⁸ agregando en la presente tesis el sistema nervioso ya que repercute en el resto del cuerpo al ser un todo inseparable, holístico.⁹

Para referirse a la fonación, es necesario conocer la estructura interna de los sistemas que integran al aparato fonador, el proceso que sigue y en qué medida afecta la voluntad su funcionamiento, tanto a nivel teórico como práctico, ya que todo profesional de la voz “debe aprender a percibir las sensaciones internas despertadas por la fonación,

⁷ Thibodeau, G. y Patton K. *Estructura y Función del cuerpo humano*. Barcelona, Elsevier, 2008, p. s/n, párr.2.

⁸ Veiga Liz., M. P. *Educación de la voz. Anatomía, patologías y tratamiento*. España, Ideas Propias, 2004, p.2.

⁹ “La noción de holismo abarca dos tipos de globalidad: a saber, contempla a la persona como un todo y en un todo. En otras palabras, contempla al individuo en su totalidad, en su entorno global” en Perea Quesada, Rogelia, directora. *Promoción y educación para la salud: tendencias innovadoras*. España, Ediciones Díaz de Santos. 2009, p. 55.

pues sobre ellas confeccionará su esquema corporal vocal”¹⁰ y generará también un entrenamiento apropiado para desarrollar su potencial creativo.

Inés Bustos define a la fonación como “la emisión de un sonido que luego es articulado en palabras y proyectado hacia el exterior”¹¹ mientras que Jorge Guitart lo explica como el zumbido característico de la vibración del aire al pasar entre las cuerdas vocales, es decir la voz.¹² La fonación puede ser vista también como un proceso que se vale de la interacción de determinados órganos de dos sistemas, el digestivo y el respiratorio,¹³ para dar origen al sonido articulado (con características particulares, distintivas en cada ser humano) que permite expresar emociones, sensaciones, pensamientos.

A nivel técnico, “se acostumbra dividir el aparato fonador en tres grandes partes: las cavidades infragloticas, la laringe y las cavidades supragloticas”¹⁴ La glotis es “el espacio que queda entre las cuerdas vocales cuando están abiertas...”¹⁵ Las cavidades infragloticas proporcionan la corriente de aire adecuada para la emisión de sonidos y se conforman por órganos inferiores de la respiración como la tráquea, pulmones, bronquios, diafragma¹⁶ así como músculos diafragmáticos intercostales. La laringe es un órgano situado en el área central del cuello, cuyo periodo de crecimiento (de la infancia a la adolescencia) coincide con “la muda de voz.”¹⁷ Las cavidades supragloticas, ubicadas por encima de las cuerdas vocales, son la faringe, la boca y las fosas nasales que

¹⁰Bustos Sánchez, Inés. *La voz. La técnica y la expresión*. Barcelona: Paidotribo, 2003, p.43.

¹¹ *Id.*

¹²Guitart, Jorge. *Sonido y sentido*. USA: Georgetown University Press, 2004, p.16

¹³ *vid.* Figura1 p.132.

¹⁴Obediente, Enrique. *Fonética y fonología*. Venezuela, Universidad de los Andes, 2007, p.87

¹⁵ Quilis, Antonio. *Principios de fonología y fonéticas españolas*. Madrid, Arco Libros, 2010, p.17.

¹⁶ El diafragma es “una cúpula de fibras musculares y tendones en el centro que se ubica dentro de la caja torácica, separando los pulmones y el corazón de las vísceras de la cavidad abdominal” en Muñoz, Ana María y Christine Hoppe. *Bases orgánicas para la educación de la voz*, México, Escenología, 2002, p.20

¹⁷ Poch Broto, Joaquín. *Otorrinolaringología y Patología Cervicofacial*, Madrid, Editorial Médica Panamericana, 2006, p.253.

funcionan como cajas de resonancia de la voz siendo ésta “...la vibración que se produce en el cuerpo con el sonido de la laringe.”¹⁸

En el actor específicamente, la fonación es relevante dadas las cualidades de su labor, en la que generalmente se transmite lo plasmado por el dramaturgo, tanto física como vocalmente, de modo que la voz necesita tener las condiciones óptimas para viajar por el espacio de representación, transmitir el mensaje e incluso provocar a nivel emotivo, sensorial o intelectual al espectador.

La calidad de la fonación está determinada por aspectos complementarios a ésta, como son la eficiencia del proceso respiratorio, la condición física en referencia al grado de elasticidad tanto de tejidos como de músculos, una correcta alineación postural, la carencia de bloqueos corporales, además de la condición psico/física/emotiva del individuo.

1) Respiración.

Respirar es un acto vital; al nacer todo individuo sano inicia con un ciclo de inhalaciones-exhalaciones que continúan incluso en el momento de sueño, que siguen hasta detenerse en el momento de la muerte; sin embargo la mayoría de las personas ignoran cómo respirar sanamente, por lo que en compensación hacen uso de patrones adquiridos como puede ser el inhalar a través de un gran esfuerzo muscular, retener en la parte superior de los pulmones el poco aire que puede ser contenido en ese espacio (lo que ocasiona frecuentemente un aumento en los niveles de dióxido de carbono en la sangre, sensación de cansancio, tensión en el área del cuello, hombros, cintura escapular)

¹⁸ Muñoz & Hoppe, *op.cit.*, p. 30.

y después exhalar fatigadamente debido al sobre esfuerzo realizado, hiperventilándose, o bien suspendiendo el aire en apnea¹⁹ por largos periodos.

Si bien dichas fórmulas resuelvan la vida cotidiana del hombre “de la calle”²⁰ generalmente ocasionan malestares a largo plazo relacionados con el sistema nervioso o las vías respiratorias, para el trabajo actoral además de inútiles resultan también perjudiciales.

La respiración, es el vehículo a través del cual el actor puede contactar consigo mismo; sentirla y hacerse consciente de ella lo lleva a reconocer su capacidad emotiva, el potencial de su sistema nervioso, su voz, su nivel de relajación, sus herramientas psicofísicas. La respiración se adapta a las circunstancias tanto externas como internas del cuerpo, convirtiéndose en un indicador de la situación psico/fisiológica del cuerpo; cada emoción, modifica el ritmo respiratorio el cual actúa sobre la circulación sanguínea y viceversa; un ejemplo de esto es que cuando se suscita algún acontecimiento que provoca un estado de choque, o cuando la mente está absorta en un pensamiento, la respiración se suspende momentáneamente.

Del mismo modo en que el acróbata inhala para aligerar su peso al realizar un salto o el cantante administra el aire al sostener una nota por un largo periodo, el actor puede hacer uso de respiración para disponer de su potencia, de las inflexiones, matices, vibraciones, que son resultado de su capacidad de contactar con la propia emotividad al realizar una interpretación, lo que puede hacer una diferencia en la verbalización al estar en escena.

Existe una interrelación entre el ritmo respiratorio y el estado corporal-emotivo; mientras que a partir de la hiperventilación, el organismo altera su ritmo cardiaco, fluido

¹⁹ La apnea es el cese de la respiración por periodos de al menos 10 segundos.

²⁰ Grotowsky utiliza este término para referirse a aquel ser humano cuya ocupación no está relacionada con la escena, en Grotowsky, Jerzy. *Hacia un teatro pobre*. México: Siglo XXI, 1970, p. 29.

sanguíneo, afectando el estado emocional del individuo, una respiración larga y profunda conduce a la relajación, como lo explica B.K.S Iyengar: “la calma se obtiene a través de la respiración tranquila y constante y la expansión de los pulmones”²¹; dado que cada emoción está acompañada por su propio patrón respiratorio, el actor al ser consciente de sus hábitos así como de sus posibilidades respiratorias, puede alterar su estado emocional tanto hacia la relajación como hacia la exaltación, al manejar conscientemente su ritmo respiratorio.

Técnicamente, la respiración es el proceso a través del cual el aparato respiratorio “proporciona oxígeno a la sangre arterial y elimina anhídrido carbónico de la sangre venosa”²² llevando suficiente oxígeno al cerebro; se presenta en tres fases:

- 1) La primera es la *inhalación*, en la que el aire inspirado llena los pulmones, los cuales aumentan de volumen; en contraposición a la contracción del diafragma (que presiona las vísceras) la musculatura del abdomen se relaja, al mismo tiempo que los músculos intercostales externos separan las costillas y permiten la expansión de la caja torácica; en los alvéolos se produce el intercambio de gases.
- 2) La segunda fase es la *expiración*, en la que el aire contenido en los pulmones se exhala, el diafragma se relaja y los músculos abdominales e intercostales entran en contracción, cerrando las costillas.
- 3) La tercera fase consiste en la *apnea*, en la que se produce una pausa antes de que el organismo requiera de una nueva inhalación. Ya que los pulmones carecen de fibras musculares, dependen del movimiento de contracción del diafragma para el proceso de inhalación.

²¹ Iyengar, BKS, *Luz sobre el yoga*. Barcelona, Kairós, 2005, p.11.

²² Escolá Balagueró, Francisco. *Educación de la respiración. Pedagogía para el rendimiento físico y la respiración*, Barcelona, INDE, 1989, p.11.

En el proceso respiratorio al inhalar, el aire viaja directamente a los pulmones, cuyos tejidos apoyados de los músculos de abdomen y tórax empujan el aire para provocar la exhalación; cuando el aire sale de los pulmones, pasa por los bronquios hasta la tráquea y de ahí a la laringe, el “órgano productor de la voz”²³ formado por cartílagos, en cuyo interior se alojan las cuerdas vocales, que vibran cuando el aire entra en contacto con ellas.

...siguiendo instrucciones cerebrales inconscientes, las cuerdas vocales se pueden acortar o alargar, también se les puede impartir distintos grados de tensión, poniéndolas relativamente más tensas o más laxas. Esta combinación produce distintas frecuencias de vibración que se perciben como distintos tonos.²⁴

En el proceso de fonación el aire es finalmente expulsado con volumen, potencia y forma, características determinadas por la lengua, los labios, el velo del paladar así como por el maxilar inferior, siendo el sonido producido en la laringe “audible, adquiriendo unas características tímbricas²⁵ determinadas”²⁶ cuando pasa el aire a través de las cavidades de resonancia.

La respiración, al ser un proceso fisiológico, varía en sus características según las circunstancias a las que se halle sometido el cuerpo como puede ser el esfuerzo físico realizado o la altitud del espacio habitado. Resulta fundamental en el proceso de liberación vocal, lograr el dominio, así como la conciencia de la respiración para controlar el flujo, la presión y la administración del aire.

Es importante observar en el proceso respiratorio, incluso el mínimo bloqueo que se puede presentar ya sea en el área pectoral, en el área abdominal o en el área

²³ Veiga, *op.cit.*, p.3.

²⁴ Guitart, *op. cit.*, p.16. Sobre el tono se puede decir que es más agudo al existir mayor frecuencia de vibración, mientras que es más grave con una menor frecuencia.

²⁵ Definición de timbre: “Cualidad del sonido que permite distinguir un mismo sonido, producido por distintos instrumentos” en Merino de la Fuente, Jesús Mariano. *Las vibraciones de la música*. Alicante, España, Editorial Club Universitario, 2006, p.76.

²⁶ Gimeno Pérez., Ferran & Torres Gallardo, Begoña. *Anatomía de la voz*. Badalona, España, Paidotribo, 2008, p. s/n cap.7, párr. 3.

pélvica, pues son indicios de perturbaciones orgánicas, por lo que es posible hacer de la respiración un medio de diagnóstico tanto de los bloqueos físicos del individuo como de su estado general; por ejemplo una respiración incorrecta puede afectar a la glándula tiroides²⁷ dada su ubicación, e incluso inhalar constantemente a través de la boca en ocasiones causa inflamación de las amígdalas.

Grotowsky en el texto de *Hacia un teatro pobre*, menciona que la primera pregunta que se hace a sí mismo cuando va a iniciar el trabajo con un actor es: “¿tiene este actor alguna dificultad para respirar?”,²⁸ y afirma que una vez que se desvela la respiración natural de un actor se pueden definir con más claridad los “factores que actúan como obstáculos a sus reacciones naturales y aplicamos ejercicios cuyo objetivo es eliminarlos.”²⁹

Para eliminar dichos bloqueos es que surge la propuesta de emplear posturas, prácticas vocales de yoga como herramientas para el trabajo actoral, pues entre las metas de dicha disciplina de origen hindú, se encuentran el liberar al individuo de bloqueos físicos/mentales/emocionales (partiendo de la premisa de que la energía siempre está en estado de transformación, incluso cuando se encuentra detenida), así como el tomar conciencia del propio ritmo y calidad respiratoria.

La ejecución de cada postura está acompañada de una respiración determinada pues conforme se incrementa el tiempo de permanencia en una asana, la respiración se asienta, por lo que en el proceso el individuo puede hacer un reconocimiento de sus patrones respiratorios para atender a nuevas formas de manejar el aire, proceso que si bien puede ser aplicado a la vida cotidiana en su propio beneficio, incide en el trabajo

²⁷ Tiroides: “Se localiza en la región anterior del cuello, y consta de dos lóbulos dispuestos a ambos lados de la tráquea...unidos entre sí por una porción llamada istmo” en Arce, Víctor., Pablo Catalina, y Federico Mallo, editores. *Endocrinología*. Santiago de Compostela, Universidad de Santiago de Compostela, 2006, p.153.

²⁸ Grotowsky, *op.cit.*, p. 177.

²⁹ *ibid.*, p. 178.

actoral en tanto a la relación del actor con su cuerpo, su noción del “aquí y ahora”, como el estado general de relajación, que holísticamente repercute en la respiración; en dicho sentido Eugenio Barba y Nicola Savarese afirman que no es posible establecer una separación entre el pensamiento, la palabra, la voz el cuerpo y la intención³⁰, del mismo modo en que Shakespeare en la obra *Hamlet*, da instrucciones para los actores: “Haced que corresponda la acción a la palabra y la palabra a la acción...”³¹

Si el actor presenta, por ejemplo, bloqueos respiratorios en el diafragma, es posible corregirlos a través de la práctica conciente de las posturas de yoga que se aplicarían para liberar las tensiones musculares de la zona abdominal, como una alternativa a los ejercicios con un enfoque meramente vocal, como aquellos que incluyen series de movimiento de diafragma acompañados de inhalaciones-exhalaciones forzadas, lo que puede llegar a confundir al individuo que realiza la práctica sobre el movimiento natural del área diafragmática-intercostal al grado de llegar a realizar la dinámica de forma invertida, es decir, expandiendo el abdomen en la exhalación y contrayéndolo en la inhalación; finalmente este ciclo de desconocimiento de un proceso fisiológico ocasiona angustia, retención de la respiración, tensión en el diafragma, entre otros padecimientos que atrofian el hecho vocal.

Señala Grotowsky la importancia que le concedía Artaud a la respiración en el trabajo actoral: “Cuando él le pide a un actor que estudie su respiración, que explote los distintos elementos de respiración en su actuación, le está ofreciendo la oportunidad de aumentar sus posibilidades, de actuar no sólo mediante palabras, sino también mediante lo que es inarticulado”³²; siendo lo inarticulado la energía, la emotividad, las pausas o la relación con el público, al cual el actor, si ha construido acertadamente la ficción, puede

³⁰ Barba, Eugenio y Savarese, Nicola *El arte secreto del actor: Diccionario de antropología teatral*. México, Escenología, 1990, pp.57-59.

³¹ Shakespeare, William. *Hamlet*, España, Ediciones Ibéricas, 5ª edición, 1970, p.182.

³² Grotowsky, *op. cit.*, p.175.

llevar hacia distintos estados emocionales o provocarle la momentánea suspensión de la respiración.

La adecuada técnica respiratoria tiene diferentes beneficios, entre los cuales se puede mencionar que contribuye a desbloquear tensiones, (las cuales en el caso de la garganta pueden *atrapar* la voz, provocar nudos o heridas), a encontrar mediante la inhalación/exhalación el ritmo justo de las emociones por lo tanto favorecer la creatividad así como la disposición al trabajo; debido a que el cuerpo está mejor oxigenado es posible controlar el estado de ánimo, desarrollar la concentración estimular al cerebro a permanecer en una situación de alerta y bombear adecuadamente el líquido raquídeo (aumentando de este modo la cantidad de energía, que se transporta mejor a través de los canales nerviosos.)

Por otro lado la atrofia en el proceso de inhalación-exhalación ocasiona que la energía se agote rápidamente y se perturbe la percepción, pues al estar poco oxigenado el cerebro se altera el sistema nervioso, puede haber hiperventilación, existir sensación de debilidad o bien de tensión extrema.

El actor con una respiración insuficiente presenta una voz débil, pierde claridad en la pronunciación o corta las ideas de un discurso para *jalar* aire por la boca, factores que debilitan el hecho escénico y distraen al actor de sus tareas principales: comunicarse con el otro, estar, actuar.

Resulta contraproducente cuando el individuo con dificultades respiratorias se impone un determinado tipo, ritmo o calidad respiratoria pues bloquea un proceso natural, que pudiera ser reconfigurado a través del entrenamiento continuo, sensible.

Respirar adecuadamente quiere ser una acción más dentro del complejo sistema que conforma, sin embargo las experiencias significativas para la psique, los juicios propios y sociales, las emociones reprimidas, permean los ritmos así como los procesos

naturales, ocasionando frecuentemente bloqueos; por ejemplo, un permanente estado de estrés causa tensión corporal que desemboca en una respiración superficial, de mala calidad, que origina a su vez una cantidad mayor de tensión debilitando por consecuencia los nervios y haciendo más susceptible al individuo de experimentar estrés; esto forma parte de un círculo vicioso en cuya dinámica vive un porcentaje mayor de la población de las grandes urbes. La respiración según la Técnica Alexander³³ necesita ser placentera, gustosa, ya que además de que al respirar profundamente se induce a un estado de relajación física- mental, se reduce la ansiedad, el insomnio y aumenta el vigor.

Explica el Instituto de Investigación de Kundalini Yoga que la respiración y la palabra están íntimamente ligadas, pues ambas gobiernan la comunicación que tiene el individuo consigo mismo así como con su entorno³⁴; de este modo el actor, de acuerdo a su calidad respiratoria, podrá comunicarse con mayor o menor eficiencia con su compañero de escena, con el público.

1.1) Pranayama

Un ejemplo de entrenamiento en respiración precisa se puede obtener de la práctica yóguica, la cual tiene su propio camino: el Pranayama.

El Pranayama es definido como la ciencia del control del prana³⁵ o de la esencia vital contenida en el flujo del aire, siendo éste así como sus componentes químicos, su manifestación burda.

³³ Técnica creada por Frederik Matthias Alexander, “basada en el principio de relajación de los músculos – especialmente los músculos del cuello y los hombros-y de retirar tensión de la columna con la postura adecuada” en Tanner, John. *Mejore su espalda: una guía para prevenir y tratar el dolor de espalda*. Portugal, H. Blum, 2003, p.142.

³⁴ Kundalini Research Institute. *El maestro de la Era de Acuario*, México, Autor, 2007, p. 90.

³⁵ El prana es conocido en la filosofía oriental, como aquello que anima a cualquier ser vivo, que le da energía; puede provenir de diversas fuentes como la luz solar, los alimentos, el aire.

Pranayama consiste en una serie de ejercicios para tener un “estado vibrante de salud”³⁶, es la técnica que enseña el manejo consciente de la respiración para que en cada inhalación el cuerpo se llene con la mayor cantidad de aire posible, absorbiendo a la vez los nutrientes que contiene. Algunas de las recomendaciones en el pranayama son que mientras se retenga el aire en el cuerpo se conserve relajado tanto el abdomen como el pecho, que se expulse el aire paulatinamente y finalmente que se sostenga la apnea con este recurso vital fuera del cuerpo por largos periodos. La práctica constante del manejo del ciclo respiratorio brinda el dominio sobre la ansiedad de la mente.

En promedio una persona respira 15 veces por minuto, mientras que al aplicar el Pranayama, se busca que cada inhalación-exhalación tome tanto tiempo como sea posible, en el trabajo actoral es suficiente con aumentar la capacidad pulmonar para repercutir en el proceso de administración del aire.

Aunque aún se carezca de investigación científica que avale la existencia del prana, cierto es que cuando una persona presenta respiración débil o poco profunda, su recurso energético y su vitalidad son menores que de aquel individuo que tiene una respiración amplia, profunda; esto puede deberse a la cualidad de irrigación de sangre por los órganos como consecuencia del ritmo respiratorio, pero también a la existencia de una energía sutil en la atmósfera, de la que se afirma, algunos yoguis se alimentan por periodos prolongados sin necesidad de ingerir alimento.

Menciona André Van Lysebeth que incluso antes del descubrimiento de la electricidad, “los yoguis percibieron que la atmósfera vibra con una energía sutil y que ésta constituye la fuente principal de todas las energías en acción en el cuerpo humano.”³⁷ A nivel denso, el aire que se respira contiene oxígeno, nitrógeno, entre otros

³⁶ Grisales Cardona, Jorge Iván. *Método para el manejo de la voz escénica. De la memoria de la voz a la imagen de la palabra*. Colombia, Universidad de Antioquia, 2006, p. 2.

³⁷ Lysebeth, André Van. *Pranayama. A la serenidad por el yoga*. México, Pomaire, 1971, p. 24.

elementos, mientras que según la filosofía del yoga, a nivel sutil existe el prana o esencia vital que da energía al cuerpo.

Cualquier pranayama enseña al individuo a respirar adecuadamente, pues a modo general, los ejercicios se componen de combinaciones de inhalación, retención del aliento y exhalación, que varían tanto en tiempo como en forma (por la nariz o por la boca, con determinado gesto de labios o lengua); cada una de las fases tiene un significado sutil particular: la inhalación consiste en recibir energía, la retención en disfrutar los beneficios que aporta dicha energía, mientras que la exhalación vacía al individuo de la corriente incesante de pensamientos.

El objetivo del pranayama es controlar los centros nerviosos que cumplen la función de relajar, contraer alternada y automáticamente los músculos respiratorios³⁸; entre los beneficios de su aplicación se encuentran el controlar el nervio vago³⁹ así como los impulsos del Sistema Nervioso, eliminar directamente el dióxido de carbono acumulado por la respiración, mantener los pulmones limpios previniendo enfermedades de las vías respiratorias, estimular las funciones del hígado, intestinos, bazo y de los riñones, equilibrar la energía y promover el silencio interior.

Sri Swami Sivananda menciona que con la práctica del Pranayama, “la voz se vuelve dulce y melodiosa. Se oyen claramente los sonidos de Anahata”⁴⁰ pues al tener el hombre control de un aspecto de su ser, en este caso de la respiración, es capaz de

³⁸ “El sistema nervioso es el encargado de controlar la respiración, ajustando la frecuencia y la profundidad de la respiración en función de las necesidades corporales. El ritmo básico de la respiración depende del centro respiratorio, localizado en la sustancia... del bulbo raquídeo [vid. p.138 (del glosario)] y protuberancia del tallo cerebral [vid. p.142 (del glosario)]” en Jiménez Gutiérrez, Alfonso, coordinador. *Entrenamiento personal: bases, fundamento y aplicaciones*. España, INDE, 2007, p.42.

³⁹ El nervio vago ejerce su acción sobre los órganos del sistema digestivo, circulatorio, respiratorio, en tanto a su localización, rota en su descenso por el tórax, por detrás de los pulmones, en Upledger, John E. *Terapia Craneosacra II. Más allá de la duramadre*. Barcelona, Paidotribo, 2004, p.19, 133, 134. [vid. p.141. (del glosario)]

⁴⁰ Sivananda, Sri Swami. *Kundalini Yoga*. Buenos Aires, Kier, 2006, p. 152. Anahata: es el nombre del 4to chakra (vid. pp.138-139) centro energético a nivel sutil, ubicado en medio del pecho a la altura del corazón. En este caso se hace referencia a los sonidos del corazón.

extender este dominio sobre inseguridades, recuerdos dolorosos, paradigmas, bloqueos, para finalmente expresarse desde el corazón con una voz honesta, verdadera, centrada.

Para los objetivos actorales, el empleo del Pranayama puede ser útil para diagnosticar o tratar bloqueos respiratorios y mejorar la interrelación entre inhalación-exhalación (aspecto que en escena debiera estar sometido a la correlación entre respiración y estados emocionales, pues dependiendo del ritmo, de la intensidad con que se maneje el aire, la emoción puede ser regulada o exaltada.) Pranayama mejora también la consciencia tanto del cuerpo como de la calidad respiratoria; por ejemplo se pueden realizar los ejercicios respiratorios mientras se ejecutan posturas de yoga, ya que ambos procesos están interconectados y tienen como objetivo común lograr la integración en el ser humano.

Jorge Iván Grisales recomienda practicar la respiración yóguica para corregir malos hábitos respiratorios en los actores.⁴¹ En la presente propuesta se sugiere la realización técnica del *Pranayama de Respiración Espinal*⁴² que consiste en visualizar la línea de la médula espinal y recorrerla imaginariamente, coordinando el desplazamiento por ésta con la respiración, lo que llevará al actor a ser más consciente de la conformación de su columna vertebral.

El *Pranayama de Respiración Espinal* libera al cuerpo de las obstrucciones en el sistema nervioso, que se manifiestan como nudos interiores que generalmente se presentan en zonas como el plexo solar, pelvis, cabeza, corazón o garganta, sensorialmente percibidos como tensión o bloqueo. Dado que éste proceso implica la readaptación del cuerpo, así como de sus patrones, es posible encontrar resistencias a la modificación de hábitos respiratorios.

⁴¹ Grisales, *op.cit.*, p.3.

⁴² *vid.* p.100.

La conciencia sobre el cuerpo hace que uno efectúe respiraciones más profundas, absorbiendo mayor energía de la atmósfera para energizar el Sistema Nervioso,⁴³ fundamental en la fonación en tanto a la activación del diafragma, captación de estímulos y el proceso de escucha.

2) Postura corporal

Resulta valioso considerar un aspecto fundamental para lograr la correcta respiración: la postura corporal.

Mientras mejor alineado se encuentre el cuerpo, (presentando equilibrio óptimo en su relación con la gravedad desde la verticalidad), mejor será la calidad de la respiración y por lo tanto la proyección de voz, además de los numerosos beneficios que tiene para el trabajo corporal en escena como son el manejo de ejes de movimiento, presencia escénica, limpieza de desplazamiento por el espacio, creación desde la neutralidad al manejar una postura en centro, características que determinarán la estabilidad, eficiencia y libertad de movimiento en escena. “La esencia de la postura, entonces, es la manera única en la que cada uno de nosotros negocia entre el movimiento y permanecer quieto sin movernos en relación con la gravedad”.⁴⁴

El esqueleto, estructura donde se inserta la musculatura, es el sostén del organismo; “durante el desarrollo cada persona adquiere, por el uso de su cuerpo, la posición del esqueleto que determina su postura habitual”,⁴⁵ la cual se modifica según las experiencias vitales por las que atraviesa el individuo así como la relevancia emocional de éstas.

⁴³Lifar, David. *Hatha Yoga, El camino a la salud*. Buenos Aires, Kier, 2003, p.54.

⁴⁴Bond, Mary. *Las nuevas reglas de la postura*. Vermont, Inner Tradition, 2007, pp. 21, 22.

⁴⁵ Muñoz & Hoppe, *op.cit.*, p.17

Cada cultura presenta rasgos posturales distintivos, pues en ocasiones las formas corporales adoptadas se constituyen según la configuración corporal-cultural de la sociedad. En México por ejemplo, algunas tendencias corporales se determinan según la ideología, roles o estereotipos de género: mientras algunos hombres suelen desplazarse llevados por la cadera destacando el área pélvica o *sacando* el pecho, algunas mujeres cierran los hombros sobre el área pectoral ocultando los senos, se paran con los pies juntos vulnerando su equilibrio o con hiperextensión en las corvas debido al uso de zapatos de tacón. La repetición de dichos hábitos corporales tiene repercusión en el cuerpo a nivel funcional, pues desplaza la cadera del centro, ralentizando el proceso de eliminación de desechos por los intestinos, bloqueando la energía sexual.

El cuerpo humano naturalmente busca el equilibrio, pues de otra manera caería a cada paso mientras camina; del mismo modo la musculatura busca compensar las deficiencias posturales ya sea engrosando determinados músculos o girando paulatinamente las estructuras óseas: si se observa de frente a un individuo que presente la punta del pie derecho girada hacia afuera del eje corporal, es probable que tanto la rodilla como la cresta iliaca del lado correspondiente tiendan a girar también, ocasionando una descompensación en la cintura escapular que al ser llevada con el movimiento de la parte inferior del cuerpo, desarrolle del lado izquierdo en espalda y hombros, una musculatura gruesa, para tener con esto la suficiente fuerza de mantener el torso, cuello y cabeza hacia enfrente.

Existe sin embargo una *posición anatómica*,⁴⁶ también conocida como neutral, recomendada o ideal para permanecer de pie con firmeza; por ejemplo Cesáreo López define la correcta postura a partir de la alineación de los puntos anatómicos de referencia: pararse erguido, con los ojos y la cabeza mirando hacia el frente, extremidades

⁴⁶ *vid.* Figura 2 p.132.

superiores relajadas y suspendidas a lo largo del cuerpo, las manos extendidas con los dedos dirigidos hacia abajo con los pulgares alejados del cuerpo, pies juntos apuntados hacia enfrente⁴⁷ (p.215), siendo ésta la misma postura que se observa como básica en la práctica del sistema de yoga llamado Iyengar Yoga:⁴⁸ “*la montaña.*”⁴⁹

Barba y Saravese abordan el estudio de la postura desde el equilibrio, en el que existe un constante juego de contrapesos entre huesos, articulaciones, músculos y el centro de gravedad se desplaza según los movimientos. Dichos autores definen al *tono muscular* como: “la percepción que tenemos del estado de contracción o reposo de los músculos y el esfuerzo que éstos realizan para sostener un determinado peso, junto con la sensación táctil de la planta del pie, que advierte la desigualdad de presión ejercida en el cuerpo.”⁵⁰

Atendiendo a esta definición, es posible determinar uno de los tres puntos básicos de atención en el proceso de corrección de la postura:

1) Pies: plantas firmemente apoyadas en el suelo, según sus tres puntos básicos de soporte.⁵¹ Dedos del pie apuntando hacia enfrente, la planta con una ligera tendencia a girar hacia el exterior y el peso corporal uniformemente distribuido sobre las dos piernas. (En algunos individuos, el ajuste de los pies inicia en la corrección de deficiencias corporales como pie plano o desarrollo irregular de alguno de los arcos, en cuyo caso la recomendación general es acudir a asesoría médica)

⁴⁷ Marín Fernández, Bernardo. *Ejercicio Físico y el Deporte: De la prevención a la terapéutica*. España, Universidad de Oviedo, 2000, p.215.

⁴⁸ Sistema nombrado a partir de su adaptador, B.K.S. Iyengar, maestro de yoga nacido en la India. Dicho sistema se caracteriza por buscar la alineación y perfección en la realización de cada postura.

⁴⁹ *vid.* Figura 3, p.133.

⁵⁰ Barba & Saravese, *op.cit.*,p. 56.

⁵¹ Estos son un punto posterior, el talón (hueso calcáneo), y dos puntos anteriores: a la altura del primer metatarsiano y del quinto. *vid.* Figura 4, p.133.

2) Pelvis: que se mantenga en la vertical del tronco sin tender hacia la ante versión⁵² o retroversión⁵³).

3) Rodillas: que hagan una línea con el fémur y la tibia, presentando las tres luces al mantener las piernas juntas, de lo contrario hay un problema postural de desequilibrio en el desarrollo de los músculos por compensación de carga de peso. (En tanto a las rodillas se deben corregir previamente deficiencias en la extensión de las corvas o desalineación en la relación rodilla-tobillo como en el caso de rótulas hacia adentro como en forma de *x* o de *o*.)

Esta propuesta parte de la noción de que el cuerpo del actor ha pasado por un proceso introductorio de alineación, en el que se considere la conciencia de los ejes de movimiento, de la relación del actor con su herramienta física (partiendo de la columna hasta las extremidades) así como la búsqueda del equilibrio físico en situación de descanso y movimiento. “La postura corporal adecuada no implica ninguna rigidez, ninguna posición fija, sino todo lo contrario: distención, flexibilidad, equilibrio”⁵⁴

Como parte del *Programa de Entrenamiento para el Profesional de la Voz*, propuesto por Lucille Rubín, en el texto de María Cristina Jackson-Menaldi⁵⁵ el primero de diez pasos a seguir es la alineación de la columna vertebral; esto se debe a que la columna es la base del movimiento y el punto a partir del cual se configura la colocación de la cadera, las rodillas, los pies; la postura corporal puede ser corregida a partir de la toma de conciencia y un proceso de autoestudio sobre la situación del cuerpo, así como

⁵² En la ante versión los músculos de la pelvis tienden a contraerse sobre el fémur y se tensa el abdomen.

⁵³ En la retroversión, se genera lordosis o arqueamiento a nivel del coxis, sacando los glúteos y dificultando la contracción de los músculos abdominales.

⁵⁴ Tulón Arfelis, Carme. *Cantar y hablar*. Barcelona, Paidotribo, 2005, p.77.

⁵⁵ Jackson-Melandi, María Cristina. *La voz patológica* Buenos Aires, Panamericana, 2002, pp. 281-288.

por la práctica física de ejercicios auxiliares para su reconstitución (en este caso posturas de yoga) con el fin de crear nuevas memorias sensoriales de equilibrio-estabilidad.

Generalmente la desalineación postural se debe a malos hábitos en la forma de permanecer de pie, sentarse, pues al pasar largas horas en estas dos posturas, el individuo generalmente busca acomodar su cuerpo en una posición en la que perciba al mínimo el peso de su cuerpo, lo cual genera a largo plazo hábitos y consecuentes trastornos comunes como permanecer sentado con la espalda encorvada o pararse con el peso recargado sobre una pierna (lo que ocasiona desgaste en la zona de unión entre la cadera y el hueso del fémur), obligando al lado respectivo a cargar casi con el doble de peso que en la postura anatómica.

Las deficiencias corporales pueden tener su origen en “las emociones, los estados de ánimo, la percepción subjetiva del propio cuerpo, entre otros...que configuran gestos corporales que inciden de manera determinante la postura que adopta un individuo”,⁵⁶ posiciones que van más allá de la búsqueda de la comodidad inmediata y que por el contrario tienen una causa arraigada en la psique; es frecuente encontrar en un mismo cuerpo, que se presentan oposiciones anatómicas irregulares que causan contradicción en la posible traducción o diagnóstico, por ejemplo el pecho abierto echado hacia adelante expresa visualmente lo contrario a la cadera contraída hacia atrás, aun así pueden exhibirse en un solo individuo.

La forma en la que el cuerpo resuelve distintas circunstancias en su proceso de desarrollo a nivel físico, psicológico, neurológico, emocional, determina muchos de sus patrones de postura corporal. Según Vincenzo Rossi dichos patrones tanto denuncian las carencias como manifiestan las potencialidades del individuo; este autor trata a las compensaciones del cuerpo ocasionadas por la tensión como respuestas creativas ante

⁵⁶Massera, Giuseppe & Francesco Tonuci. *Queridos padres*. GRAO, España, 2004, p.240.

circunstancias o adversidades, pues la musculatura se amolda a la psique del hombre para permitirle desplazarse con la mayor comodidad posible.⁵⁷

Una postura incorrecta repercute en “alteraciones en el funcionamiento orgánico, uso inadecuado del cuerpo, tensiones innecesarias, cansancio y respiración poco económica”⁵⁸ La respiración, es particularmente afectada en tanto a la compresión de los órganos si se presenta tensión en el área intercostal, pues habría dificultad para que la parte inferior del tronco regulara la aportación del soplo espiratorio y las costillas se movilizaran hacia el exterior (para permitir el almacenamiento eficaz de aire en los pulmones); en resumen sería molesto realizar respiraciones profundas, sin embargo esta condición puede disminuir con la práctica del constante estiramiento, relajación del área abdominal.

Menciona Inés Bustos que “es necesario conseguir el mayor grado de elasticidad muscular de la caja torácica y del espacio pélvico”,⁵⁹ con el fin de que el soplo tenga tanto fuerza como dirección, para que cuando se emita sonido se haga con claridad, sin generar un esfuerzo vocal laríngeo. Se puede experimentar la ausencia de esfuerzo por ejemplo, al adoptar la postura de yoga llamada *parado de cabeza*⁶⁰, la cual modifica la posición habitual del cuerpo, liberando al cuello de obstrucciones para que el aire transite sin dificultades por la garganta, relajando la mandíbula, la barbilla, la laringe; cuando se emite sonido en esta postura, la voz suena amplia, centrada y con potente resonancia.

Ida Rolf ejemplifica la importancia de la correcta postura corporal, en tanto al bienestar de las articulaciones, así como de la musculatura mediante una metáfora, en la que el cuerpo es una máquina que maneja tanto su propia energía como la del exterior y

⁵⁷ Rossi, Vincenzo. *La vida en movimiento, el Sistema Rio Abierto*. Buenos Aires, Kier, 2006, p.51.

⁵⁸ Muñoz & Hoppe, *op.cit.*, p.19.

⁵⁹ Bustos, *op.cit.*, p.19.

⁶⁰ *vid.* p.122.

dependiendo de la calidad en la unión de las piezas que conforman la máquina, será la ganancia o pérdida de energía que resulte⁶¹, por lo tanto, una alineación eficiente permite la administración de recursos corporales, respiratorios, emocionales.

Además de la relevancia del esqueleto en la estructuración de la postura, los tendones, ligamentos y piel forman parte sustancial del mantenimiento del cuerpo en posición vertical así como de su sana, equilibrada constitución, pues es en estos tejidos que se desarrollan los estancamientos energéticos, manifestados como tensiones corporales que bloquean la circulación sanguínea, la generación de impulsos e incluso la vibración vocal.

La realización de posturas de yoga, así como de ejercicios vocales, puede desbloquear los canales obstruidos para que exista armonía en el desplazamiento de energía, equilibrando su flujo interno.

2.1) El órgano de la postura

Existen distintas técnicas corporales cuyo objetivo es lograr el correcto balance corporal para mejorar la calidad de vida de los individuos; entre estas técnicas se encuentra una, surgida en los años cincuenta y nombrada a partir de su creadora Ida Rolf: el *rolfing* consiste en masajes profundos para armonizar al cuerpo con el campo gravitacional de la tierra poniendo especial énfasis en la búsqueda de una postura más natural así como en la eliminación de tensiones musculares a nivel profundo, es decir su objetivo es equilibrar y relajar las capas superficiales del tejido conjuntivo, entre los que se encuentra la fascia⁶², un tejido al cual Rolf asignó el término de *órgano de la postura*.

⁶¹Rolf, Ida. *Rolfing and physical reality*. USA, Healing Arts Press, 1990, pp.33-34.

⁶² Fascia: En su forma rígida, la fascia es la sustancia de la que están formados tendones y ligamentos; en general su función es mantener la estructura del cuerpo unida.

La fascia es el tejido conjuntivo que envuelve los órganos internos del cuerpo humano. Este tejido une la estructura interna además de organizarla en unidades de funcionamiento individuales...cambia constantemente y se adapta respondiendo a las demandas del cuerpo humano. Reacciona ante un daño físico específico, como por ejemplo al de una articulación, produciendo material extra para aumentar la estabilidad. Sin embargo puede producir más de lo necesario y con el tiempo, reducir la movilidad en lugar de equilibrarla, lo que altera la postura y los patrones naturales de movimiento.⁶³

El *tejido conectivo*, es el material más abundante que existe en el cuerpo, se localiza justo debajo de la piel y representa cerca del 20% del peso del cuerpo; adquiere distintos nombres dependiendo de su ubicación y función, por ejemplo, los ligamentos son el tejido conectivo fibroso que conecta a los huesos entre sí, los tendones conectan el músculo al hueso, las membranas que envuelven al cerebro y a la médula espinal son tejidos conectivos llamados meninges. El tejido conectivo se encuentra en todas las estructuras orgánicas exceptuando el tejido nervioso central, es decir, el encéfalo⁶⁴ y la médula espinal;⁶⁵ también se encuentra alrededor de los nervios y los vasos sanguíneos.

La fascia además de envolver los órganos, músculos, huesos, proporciona protección y autonomía a cada parte, pues separa el hígado, al cerebro en lóbulos y al corazón en cavidades.

“Los tejidos conectivos proveen una red de comunicación distinta de otras maneras que el cuerpo emplea como la de los sistemas endócrinos y nerviosos.”⁶⁶ Ya

⁶³ s.v. <http://www.rolfing.org/index.php?id=135&L=3> Recuperado de la página oficial del European Rolfing Assotiation

⁶⁴ Encéfalo: “Conjunto de los órganos contenidos en la caja craneana, es decir, el cerebro, cerebelo y tronco encefálico” en ANESA, editor. *El mundo de la medicina desde la A hasta la Z*. España, Autor, 1974, vol.31, p. 83

⁶⁵ *ibid*, vol. 8, p. 147 Médula espinal: Situada en el canal vertebral tiene “una función de transmisión de los impulsos nerviosos entre el encéfalo y los nervios espinales, que parten de ella o que en ella se introducen según sean nervios motores o sensitivos”

⁶⁶ Bond, *op. cit* ., p.57.

que la sustancia fundamental de dicho tejido conduce la energía bioeléctrica⁶⁷ al tener una estructura que aunque líquida, cristalina, ésta puede verse alterada “hacia un estado más líquido por introducción de vibración, calor, movimiento activo o pasivo o manipulación, como un masaje”⁶⁸ cualquier estímulo tanto de compresión como de estiramiento manda corrientes por la fascia (que es coloidal⁶⁹) y éstas dan señales de los cambios en su estado, acomodándose a la tensión para finalmente deformarse a sí misma. Mantener una postura inorgánica, ya sea habitualmente cerrada, desalineada, en hipo o hiper extensión, induce que la fascia produzca más fibra; es así como la mala postura llega a ser crónica.

Los cambios en la fascia ocurren gracias a la modificación en la plasticidad del colágeno que posee dicho tejido conectivo: cuando se presentan tensiones en los músculos, el colágeno tiene a reducirse, acortarse o endurecerse (cristalizarse), siendo la única manera de retornarlo a su estado líquido original el realizar manipulación corporal a través de ejercer presión sobre determinados puntos corporales, lo que puede ser aportado por las posturas de yoga o bien a través de masaje.

La fascia disminuye y se hace dura en respuesta a cualquier tipo de estrés: físico, ambiental o psicológico. Cuando la postura está cerrada por un periodo extenso, la presión que pasa por la sustancia fundamental cristalina manda señales a las células especializadas en la fascia para que produzcan más fibra. Esto causa que las cubiertas faciales se adhieran una a la otra.⁷⁰

⁶⁷ “Ahora se cree que el alimento y el aire son los combustibles que producen la electricidad del cuerpo mediante una reacción bioquímica. Esta electricidad, que se pone en circulación por todo el cuerpo recorriendo los tejidos que son conductores eléctricos, es una de las principales fuentes de energía que mantienen vivas las células del cuerpo físico” en Yang, Jwing-Ming. Masaje Qigong chino: masaje general, España, SIRIO, 1992, p.38.

⁶⁸ Chaitow, León. y Walker De Lany, J. *Aplicación clínica de las técnicas neuromusculares. Vol. 2* España, Paidotribo, 2007, p. 3.

⁶⁹ *id.* “Los coloides están compuestos de partículas de material sólido suspendidas en un líquido. No son rígidos se adecuan a la forma de su recipiente y responden a la presión aún cuando no sean comprensibles.”

⁷⁰ Bond, op. cit., p. 59.

Las capas fasciales pueden ser modificadas mediante la aplicación de energía. Al alargar los músculos, es posible romper el nivel de tensión crónico así como liberar contracturas, para deshacer la coraza muscular formada a partir de la energía acumulada, lo que resulta en la modificación del ciclo de formación de fibras.

Si el sistema miofascial es alterado en cualquier proporción, esto repercutirá en el resto del cuerpo, incluso en las zonas corporales más alejadas de la afectada, por ejemplo al estirar los músculos posteriores de las piernas, se libera la tensión de la columna a nivel lumbar, lo que permite consecuentemente el descenso cómodo del diafragma.

Otro ejemplo del tratamiento del tejido conectivo está en la Fisioterapia⁷¹ en su rama de *terapia miofascial*, para la corrección de los problemas posturales y otras deficiencias corporales. La premisa de estas técnicas es que dado que el tejido conectivo o conjuntivo presenta plasticidad, es posible alterar la estructura corporal, ya que todas las partes de un cuerpo “they are held together by myofascial connective tissue-chemically speaking, collagen,”⁷² por lo que es posible aplicar posturas de yoga para lograr el estiramiento de las articulaciones, así como la presión auto aplicada en los músculos para liberar al colágeno, eliminar bloqueos y con ello restaurar el tejido, incidiendo todos estos procedimientos en la liberación vocal.

Los daños a nivel estructural en el cuerpo suelen ocurrir debido a los incorrectos hábitos posturales, a la repetición de modelos corporales aprendidos en la familia o en la sociedad, a acontecimientos como accidentes, traumas, enfermedades, variaciones importantes en el peso, entre otros. Dichos factores pueden ocasionar la sensación de falta de ligereza, desequilibrio, “tensión y contracción de la fascia, pérdida de movilidad,

⁷¹ La fisioterapia tiene como función “prevenir o remediar limitaciones funcionales y discapacidades relacionadas al movimiento... puede incluir: manipulación, recuperación del movimiento, agentes físicos, electro terapéuticos y funcionales” en <http://www.amefi.org.mx/preguntas.html>, página de la Asociación Mexicana de Fisioterapia.

⁷² Rolf, *op. cit.* p.33. “están unidas por tejido conectivo miofascial, colágeno, químicamente hablando” (Traducción de Nora Vassallo en ésta y el resto de las citas en inglés)

astringencia circulatoria, dolor y ciertos trastornos psicológicos de origen somático”⁷³; de ahí la importancia de revertir los efectos de las posturas dañinas mediante el reacomodo corporal, siendo la postura correcta, es uno de los cimientos del trabajo actoral.

3) Los resonadores.

Existen en el cuerpo, determinados órganos huecos: la faringe, la boca, los pulmones, cráneo y sus cavidades, tórax, pelvis, entre otros, que funcionan como cajas de resonancia para la voz, la cual viajando con la presión necesaria, produce sonidos al encontrar dichos *espacios vacíos* y chocar con ellos. A nivel técnico, las zonas de resonancia se pueden dividir en tres: resonadores superiores (cráneo, fosa nasal y senos paranasales), medios (boca, laringe y faringe) e inferiores (tráquea y caja torácica).⁷⁴

Los sonidos producidos por las cuerdas vocales son en sí mismos incomprensibles ya que presentan un volumen bajo y a la vez carecen de brillo; son transformados en habla y estructurados, cuando los soplos de aire (resultado de las oscilaciones de las cuerdas vocales) tienen contacto con los resonadores.

“La resonancia es la vibración que se produce en el cuerpo con el sonido de la faringe...”,⁷⁵ es cada uno de los sonidos que acompañan al sonido principal en una nota principal; los resonadores fisiológicos amplifican el poder de conducción del sonido, “también le dan a la voz su color o timbre característico”⁷⁶ así como su textura, pues dan

⁷³ Grof, Stanislav. *Psicología transpersonal: Nacimiento, muerte y Trascendencia en Psicoterapia*. Barcelona, Kairos, 1994, p.205

⁷⁴ Poch, *op.cit.*, p.322.

⁷⁵ Muñoz & Hoppe, *op.cit.*, p.29.

⁷⁶ Castro Lobo, Manuel. *Música para todos: Una Introducción al estudio de la música*. Costa Rica, Comisión Editorial de la Universidad de Costa Rica, 2003, p.77.

forma a la onda acústica, produciendo un sonido con redondez y amplitud, características que dependen más de la configuración de los resonadores que de la de las cuerdas vocales.

Existen según Antonio Ocampo Guzmán, dos resonancias: la primera se produce en el acto del habla dándole forma y color a las palabras, mientras que la segunda define la voz a nivel de la laringe, determinándola según la por la intención y articulación del emisor.⁷⁷ De este modo, difiere el tono de voz de una persona de acuerdo a la circunstancia bajo la que se encuentre y el estado de su sistema nervioso, lo que puede notarse en la vida cotidiana ante situaciones como pedir un favor a un desconocido (donde la voz tiene a ser más aguda) a cuando exige el cumplimiento de una ley, (donde se puede incrementar el volumen y bajar el registro) por ejemplo.

Menciona el texto *Anatomía de la voz* que cada resonador únicamente acepta la energía comunicada que corresponda a su propia frecuencia. Esto hace que la boca al ser modificable en volumen y forma sea el principal resonador de la voz, pues admite múltiples combinaciones vibratorias, mientras que por el contrario el sonido que producen las fosas nasales como resonadores, al ser fijos, tiene un margen menor de posibilidad de ser modificados.⁷⁸ Además de los huesos, pueden servir como amplificadores y moduladores de sonido otras partes del cuerpo, según lo afirma Grotowsky:

...el actor que investiga muy de cerca las posibilidades de su propio organismo descubre que el uso de resonadores es prácticamente ilimitado. Puede explotar la parte anterior de la cabeza, la nariz, los

⁷⁷ Ocampo Guzmán, Antonio. *La libertad de la voz natural: el método Linklater*. México, UNAM, 2010, p.22.

⁷⁸ Gimeno & Torres, *op.cit.*, p. s/n, cap. 7 párr. 2.

dientes, la laringe, el vientre, la espina así como un resonador total que en realidad comprende el cuerpo entero...⁷⁹

El cuerpo como resonador total es más que una metáfora, pues físicamente existen las condiciones necesarias para generar vibraciones en cualquier parte del cuerpo: los huesos al estar formados por un tejido poroso, son sensibles a las vibraciones sonoras, los cartílagos, membranas y músculos cumplen funciones como transmisores, amplificadores, el cuerpo en general es un conductor. A partir de dicha premisa se puede entender como necesario el mantener una postura alineada así como un óptimo tono corporal, con el fin de que exista una *columna de aire* sólida y la resonancia de las ondas vibratorias se desplacen con mayor libertad por el cuerpo; se requiere también de disposición mental para realizar los ejercicios físico/ vocales con imaginación y de este modo, explorar posibilidades desconocidas para el propio actor.

El resonador total, está relacionado con la libertad del individuo; en un cuerpo atado a las tensiones impuestas de la vida cotidiana, a los patrones sonoros aprendidos de la sociedad, a los paradigmas del hombre contemporáneo, resulta una tarea ardua el dejar ir, liberar, relajar, soltar, vibrar, estremecer a la voz, pues la voz exhibe el mundo interior, que refleja el margen de riesgo que el individuo tiene disposición de enfrentar, su imagen personal, su autoestima, el peso de las reglas del deber ser que conforman su personalidad; la voz traduce.

En lo referente a los tonos, aquellos que son graves encuentran su espacio de vibración en zonas como el pecho, la faringe o en el área baja de la garganta, los tonos más altos o agudos resuenan en la parte trasera de la garganta, el paladar blando y duro, los dientes, la mandíbula, mientras que los tonos medios generalmente se ubican en pómulos así como en la nariz. También están determinados los tonos por el grado de

⁷⁹ Grotowsky, *op.cit.*, p. 30.

relajación de las cuerdas vocales, que al encontrarse relajadas favorecen un sonido más grave, sucediendo lo contrario al estar más tensas, con los sonidos agudos.

Fuera del aspecto técnico de la resonancia existe uno vital que permite al espectador interesarse en el discurso del actor, más allá del sonido, fluidez o perfección en el habla, éste es la necesidad de comunicar, de ser escuchado; los llamados impulsos *sentipensantes*. Dichos impulsos surgen del deseo del individuo de compartir el microcosmos que existe dentro él mismo, necesidad que hará que la resonancia tenga mayor energía, vibración, sonido y como consecuencia sea recibida efectivamente por el oyente.

Para resonar, decir, es vital que el emisor sostenga su derecho a expresar pues cuando quien habla presenta dudas en el discurso o inseguridad en la calidad de sus palabras, el oyente se desconecta perdiendo el interés cuando el propio hablante menosprecia su participación.

4) Relajación.

En general el proceso de relajación consiste en la recuperación de los recursos energéticos empleados al realizar una actividad; es uno de los principios básicos de la actuación.

Un cuerpo relajado tiene la tensión necesaria para realizar cualquier función sin un gasto excesivo de energía, es expresivo y permite a su vez la emisión de la voz, mientras que un cuerpo tenso es propenso a lastimarse debido a la rigidez con la que se conduce, evita la emisión vocal total, limita su expresividad a un solo rango de movimiento, presenta gestualidad reducida. “Hasta que no haya relajado su cuerpo no

podrá percibir el centro, la raíz y el equilibrio de su cuerpo físico”,⁸⁰ afirma Jwing-Ming Yang, pues al estar libre de tensiones crónicas el individuo tiene una mejor relación con su cuerpo, por lo tanto con el espacio, con los compañeros de escena; al estar relajado, la atención deja de focalizarse en la tensión para centrarse en el *aquí y ahora*.

Relajar el cuerpo implica el desarrollo de una relación armónica entre los músculos, así como el reconocimiento de una nueva fuente de energía, pues ésta se encuentra administrada según los requerimientos corporales.

Cuando se deshace la acumulación innecesaria de tensión, se adquiere una sensación de conciencia física, de vitalidad y posibilidad de movimiento, para lo cual todo el cuerpo debe estar relajado, desde la piel hasta los órganos de los sentidos, pues éstos últimos son afectados por la tensión continua como explica Lowen en una teoría sobre el caso de los ojos: Cuando un niño sufre constantes estímulos que lo hacen asustarse, como gritos agresivos de sus padres, su primera reacción es tensar el rostro, con ello los ojos. Si este patrón se repite y se vuelve un hábito, los músculos de los globos oculares presentan una tendencia a permanecer rígidos, con la sensación de estar jalados hacia el rostro, lo que paulatinamente desemboca en deficiencias visuales como la miopía y el astigmatismo⁸¹

Se encuentran coincidencias entre la teoría de Lowen y el proceso citado por Aldous Huxley, en el texto *El arte de ver*⁸² pues se refiere a los padecimientos de la vista como curables, según su propia experiencia, mediante la práctica de la relajación y la visualización⁸³, esta última usada como recurso en múltiples prácticas orientales; Carne

⁸⁰ Yang, Jwing-Ming. *La raíz del Chi Kung Chino. Secretos del entrenamiento en Chi Kung*. España, SIRIO, 2006, p.154.

⁸¹ Lowen, Alexander. *Bioenergética: Terapia revolucionaria que utiliza el lenguaje del cuerpo para curar los problemas de la mente*. México, Diana, 1977, p.277.

⁸² Calle, Ramiro. *El libro de los yogas. Una guía completa sobre los yogas y la filosofía hinduista*. Madrid, Luz de oriente, 1998, p. 13.

⁸³ “Achterberg define la visualización como el proceso del pensamiento que invoca y usa los sentidos” en Payne, Rosemary, *Técnicas de relajación*, España, Paidotribo, 2005, p.225.

Tulon sitúa a la visualización como una técnica efectiva para lograr centrar la mente en un punto ajeno a aquello que causa malestar o tensión, provocando consecuentemente un estado general de relajación.⁸⁴

En la práctica del Yoga por ejemplo, se emplean dos principales tipos de relajación, entre ellas posturas estáticas en las que se descansa sentado, recostado, inclinado o dinámicas, en las que se hace una danza y se sacude el cuerpo para darle descanso *soltando* las tensiones generadas como la danza de bhangra (música y danza surgida en el norte de la India, actualmente se mezcla con música electrónica); existe incluso el llamado sueño yóguico o *yoga nidra*, en el que la relajación se lleva a cabo recostado en el piso con los ojos cerrados, verificando que cada parte del cuerpo lleve su peso hacia la tierra, manteniendo una respiración larga, profunda, mente consciente, alerta ante cualquier sonido, estímulo y sin embargo en un estado de reposo, similar al ejercicio de eutonía llamado *la huella*⁸⁵.

Es común que algunos practicantes se queden dormidos al iniciar en la práctica del *yoga nidra*, pues en su vida cotidiana difícilmente experimentan la sensación de carencia de tensión, por lo que sus resistencias mentales/ corporales ceden ante este estado, cayendo en un sueño profundo; se debe evitar perder la consciencia del presente, recordando que el objetivo es generar reposo, lo que se irá consiguiendo con la repetición del ejercicio.

En general, el cuerpo como resonador total es un concepto que llevado a la práctica brinda posibilidades infinitas al actor para crear e implica también la responsabilidad de éste de mantener su herramienta de trabajo en óptimas condiciones.

Para que el cuerpo se exprese libremente requiere de una mente sin ataduras; un cuerpo tenso es el reflejo de una mente en estado de tensión; cuando el cuerpo se relaja

⁸⁴ Tulon, op. cit., p.61.

⁸⁵ La huella es un ejercicio en el que se visualiza al cuerpo recostado sobre arena, haciendo sobre ella una huella o impresión equilibrada en todos sus puntos.

la mente es menos propensa a generar defensas, por lo que la resistencia a experimentar distintos estados emocionales también se modifica para permitir un adecuado *estar*, *escuchar* y *ser* en escena. Para lograr este estado de disposición en algunos entrenamientos se pide al actor que lleve su calentamiento al extremo llegando al punto de fatiga, donde se afirma por quienes lo ponen en práctica, se *rompen* las resistencias, sin embargo esto carece de utilidad práctica cuando la tarea del actor es únicamente estar en el *aquí* y en el *ahora*.

Es recomendable que un actor reconozca en su cuerpo su propia capacidad tanto para tensar como para relajar sus músculos, basarse en la “experiencia de acción-relajación”⁸⁶ pues de esta manera podrá llevar a cabo modificaciones que potencien su trabajo en escena; a través de la relajación corporal, propiciada por la adecuada respiración, se alargan las fibras musculares, que con la tensión presentan una tendencia a contraerse, acortarse, provocando desequilibrios corporales.

Del mismo modo se relajan las cuerdas vocales, desplazándose por espacios creativos a nivel sonoro, en un rango de comodidad, evitando así el exceso de esfuerzo al hablar, gritar o cantar y con ello futuras consecuencias como irritación, nódulos, voz ronca o afonía.

⁸⁶ Tulon, op, cit., p.66

“...lo importante no son las palabras, sino lo que hacemos con ellas...”

Jerzy Grotowsky

Capítulo II La voz del actor

La voz es en realidad un asunto muy simple, se trata de aire, aire que viaja; “la voz es tu respiración convertida en sonido”⁸⁷ El actor entrenado es consciente de la utilidad del aire para emitir sonidos y palabras, así su aparato fonador requiere de cuidados determinados; la voz es entonces un instrumento de trabajo, recomendable de mantener en óptimas condiciones para que funcione adecuadamente.

De acuerdo a Maytilli Devi⁸⁸ la voz “expresa la energía vital que anima el organismo y manifiesta la complejidad psíquica de nuestro ser”⁸⁹ mientras que en el texto de Lenguajes escénicos la voz es definida como “la fuerza material que pone en movimiento, dirige, detiene. Compromete todo el organismo, y lo proyecta en el espacio, extendiéndose más allá del cuerpo”.⁹⁰

Las palabras *expresar*, *comprometer*, *proyectar*, revelan en cierta medida que más allá de ser una herramienta de trabajo, la voz es y se manifiesta como un aspecto vivo del hombre que revela su psique, estado corporal-emocional. Afirma B.K.S. Iyengar que “...la mayoría de nuestras actitudes básicas hacia la vida tiene su correspondencia física en el cuerpo”,⁹¹ es decir, el cuerpo es como una ventana a través

⁸⁷Díaz Zamora, Antonio. *La realidad antes del sueño del Teatro, del Actor, del Arte*. Colección Teatro siglo XXI. España, Universidad de Valencia, 2006, p.56.

⁸⁸ Practicante de yoga desde 1980, imparte talleres de Nada Yoga en Italia y en Argentina.

⁸⁹ Marañón, Yamila. *Nada Yoga: Yoga del Sonido*. Diario de Mendoza. [en línea]. <http://www.mdzol.com/mdz/nota/70237>. 18 de septiembre de 2008, párr. 2. Recuperado el 20 de marzo de 2012. [Nada significa vibración. Para el Yoga, todo es parte de la esencia sonora]

⁹⁰Trastoy, Beatriz y Perla Zayas de Lima. *Lenguajes escénicos*. Buenos Aires, Prometeo libros, 2006., p.189.

⁹¹ Iyengar, op, cit., p.11.

de la cual se puede mirar hacia el interior, de modo que la voz se convierte en un centro de diagnóstico del hombre.

Puesto que toda alteración emocional repercute en lo vocal, la voz “*es una especie de foto de quienes somos y cómo estamos*”⁹² según Silvia Nannak⁹³; Roy Hart entiende a la voz como una fuente de energía, que tiene su sustento en el cuerpo, “capaz de expresar los estados del alma.”⁹⁴

La voz es más que la acción del habla podría ser la conclusión o punto en común al que llega cada especialista, independientemente de su área (ya sea el yoga, la terapéutica o el teatro), desde las cuales se encuentran las posibilidades que ofrece este fenómeno que sale de la boca, viaja por el espacio, hacia el otro, para el otro.

Cuando un individuo ingresa a un proceso de formación actoral, cursa lecciones de entrenamiento corporal, de técnica actoral así como vocal; dicho entrenamiento tiene diversas vertientes sin embargo el objetivo principal es el mismo, que el actor sea eficiente en escena. En tanto a la voz, el énfasis está ser capaz de hablar con claridad, proyección y articulación; una vez que se han logrado tales premisas, se continúa con extender el potencial expresivo del actor, es decir, que la voz responda a las exigencias emocionales del personaje, la circunstancia, el texto; que el individuo aprenda a reconocer las posibilidades, destrezas del aparato fonador y finalmente adaptar la técnica individual para desarrollar dichas posibilidades.

Desde que se formalizó la enseñanza teatral cientos de ejercicios se han propuesto para el desarrollo vocal del actor. Algunos investigadores presentan propuestas innovadoras como Grotowsky, por ejemplo, desde cuyo punto de vista, el

⁹² Ferro, María Laura, La música es una dimensión liberadora. Entrevista YogadelaVoz.pdf. 54-57 El yoga de la voz 6/27/08 1:35 PM, p.54. Recuperado de la página en línea de <http://www.voxmundiproject.com/pdf/entrevista.pdf>

⁹³ Creadora y la consejera académica del programa de “Certificación en sonido, voz y música” en The California Institute of Integral Studies (CIIS), San Francisco, CA – EE.UU. Directora y fundadora del proyecto Escuela Internacional Vox Mundi – The School of Sound and the Voice.

⁹⁴ Ruiz, Borja. *El arte del actor en el siglo XX. Un recorrido teórico práctico por las vanguardias*. Bilbao, ArtezBlai, 2008, p. 506.

aparato vocal del actor debía estar en tanto a su plasticidad, posibilidades, mucho más desarrollado que aquel del hombre que no se dedica a actuar.⁹⁵ Grotowsky propone entre otros, ejercicios de exploración vocal con sonidos extracotidianos, el uso del cuerpo como resonador total y la imaginación como caminos de potenciación del aparato fonador; (incluso en sus investigaciones se apunta que la voz es una *fuera material*, ya que es capaz de romper a través de su vibración, un vaso de vidrio.⁹⁶ Otros entrenamientos son más convencionales, como la repetición mecánica de sílabas para mejorar tanto la dicción como la articulación; cada enfoque ofrece resultados en diversas vías.

Independientemente del sistema que se elija para ejercitar las capacidades vocales, el entrenamiento del actor en tanto la emisión, quiere ser continuo, volviéndose complejo en la exploración de sus posibilidades creativas. Al trabajar la voz como herramienta expresiva por lo tanto viva, es necesario tomar en cuenta la historia personal, las características corporales, las tensiones, los hábitos y el entorno de aquel que emite, ya que dichos factores representan la raíz tanto de lo que cada individuo podría llamar *su propia voz* como de las características atribuibles a ella (como timbre, resonancia, brillo, color y volumen), variables incluso de una etapa a otra en la vida de cada individuo.

Si se planteara un ejercicio imaginario, en el que sin hacer uso de la vista se adivinaran las características físicas de alguien que emite un sonido, idealmente la voz correspondería al cuerpo que se tiene en mente, sin embargo en repetidas ocasiones se encuentran irregularidades entre uno y otro, es ahí donde existe una desconexión psicoemotiva ya que la voz es necesariamente el reflejo de quien habla.

⁹⁵ Grotowsky, *op. cit.*, p. 29.

⁹⁶ *ibid.*, p.198.

Cierto es que cada entrenamiento entre sus objetivos tiene lograr la coherencia entre la voz y la palabra, pues esta última es reconocida en sentido, intención, significado y valor gracias a la armonía vocal/mental/emotiva con que son expresadas.

1) El potencial vocal innato

Existen en ciertas escuelas de *bel canto*⁹⁷ o canto tradicional clasificaciones que colocan a la voz dentro de un parámetro rígido, desde las distinciones por el género hasta aquellas relacionadas con la tesitura; si bien dichas han servido como punto de partida para la enseñanza formal del canto, cierto es que la voz y el potencial en cada ser humano es distinto, por lo que restringir su manejo y posibles alcances, privan al individuo del auto conocimiento de sus capacidades plenas.

Dice Silvia Nannak: “*la voz no se encuentra, se abre*”⁹⁸; en este caso el verbo *encontrar* podría representar que aquello llamado *voz* se localiza en el exterior y que una vez “hallado” forma parte del cuerpo, sin embargo la voz es inherente al hombre con aparato fonador sano, quien es capaz de experimentar la liberación, apertura, plenitud vocal previamente negada, relegada por sí mismo.

En la sociedad y vida cotidiana del hombre las clasificaciones de la voz van más allá de la formación vocal. Antonio Ocampo Guzmán, en *La libertad de la Voz Natural*, hace referencia a la influencia del medio en que se desenvuelve el individuo, en la configuración psicofisiológica de la voz, proceso que inicia en la infancia. Explica Ocampo que a temprana edad, algunos impulsos primarios son reprimidos socialmente,

⁹⁷ “The term denotes the Italian vocal technique of the 18th century with its emphasis on beauty of sound and brilliancy of performance, rather than dramatic expression or Romantic emotion” “El término denota la técnica vocal Italiana del siglo 18 con énfasis en la belleza del sonido y brillo de la interpretación, más que en la expresión dramática o la emoción Romántica” en Apel, Willi. Harvard Dictionary of Music: second edition, 1970, p.182.

⁹⁸ Ferro, *op. cit.*, p.55

entre ellos se encuentran algunos conectados con la voz, como el grito por ejemplo, que en tanto la convivencia con el medio, resulta juzgado como muestra de “mala educación”, carácter irritable, berrinche, entre otros criterios; en general tiene una connotación negativa, siendo por esta causa reprendido o castigado.⁹⁹ El individuo entonces, por condicionamiento “pavloviano”, aprende los prejuicios que gritar implica, lo que lo lleva a reprimir dicho acto, dándole un cause diferente a su primer instinto, todo ello con el fin de ser aceptado en el entorno; esto es relativo a cada contexto social.

Así como son aprendidas las palabras a través de la observación, escucha y repetición, también se integran en el proceso los modos particulares de emitir, como el hablar con el sonido preponderantemente nasal o grave, el abrir muy poco la boca para formar las palabras, mantener un sonido apenas audible o por el contrario con un volumen muy alto; de ahí que en ocasiones se pueda observar que una familia entera se exprese del mismo modo o tenga una voz que apenas los diferencie entre ellos.

Responder por reflejo a los impulsos es una característica que se relega en función de la convivencia en sociedad, en la cual actuar instintiva e impulsivamente es reprimido; es así como nace el impulso secundario, el cual podría definirse como aquel impulso filtrado por el raciocinio. Cuando la acción de filtrar se convierte en una segunda naturaleza (a través de la repetición inconsciente transformada en un hábito), todas las respuestas a los estímulos externos se manifiestan como patrones desconectados de la sensibilidad e incluso de la respiración. Dice Ocampo:

Es posible llegar al punto en que queramos rescatar las fuentes más primitivas de la risa, la tristeza, la ira y la alegría y que encontremos que estas emociones fueron eliminadas de nuestro interior, ya sea civil ò violentamente. Los impulsos primarios del sistema nervioso involuntario fueron condicionados,

⁹⁹ Ocampo, *op. cit.*, p.27.

bloqueados, redirigidos o cruzados con impulsos secundarios o contradictorios.¹⁰⁰

Dicho condicionamiento tiene consecuencias en varios niveles:

- Respiratorio: Físicamente, se experimenta desconexión del diafragma en el proceso respiratorio y por lo tanto una voz con poca proyección que responde mecánicamente a un estímulo. Al no existir una conexión interna, la respiración pasa a segundo plano, pues el mínimo oxígeno es y necesario para emitir con un volumen bajo, sin potencia, es entonces que el cuerpo adquiere el hábito de inhalar poco aire, resultando en el desaprovechamiento de la capacidad pulmonar plena.
- Muscular: Cuando el individuo carece de libertad de emitir sin prejuicios, diferentes músculos son tensados creando compensaciones músculo esqueléticas que repercuten en el espacio de los órganos internos y su funcionamiento. Dichas compensaciones se hacen evidentes a través del lenguaje corporal, el cual denota todo aquello que se oculta detrás de las palabras, pues está conectado con el subconsciente en las actitudes psicológicas.
- Emocional: Si se carece de manifestación primaria, el individuo genera resistencias que le impedirán interactuar libremente, así como reconocer y diferenciar entre sus posibilidades emotivas.

El cuerpo es un contenedor de emociones, que constantemente atraviesa por procesos de cambio, reajuste corporal/mental; a nivel corporal existen factores que son responsabilidad del actor y que determinan la calidad vocal: se requiere de un tono muscular adecuado, la existencia de un equilibrio entre las zonas en las que es posible dividir al cuerpo, eficaz respiración y la utilización de la laringe para emitir la voz; el

¹⁰⁰ *id.*

descuido de cualquiera de estas características “disminuyen la eficacia de la voz natural hasta el punto de distorsionar la comunicación”.¹⁰¹

Para ilustrar los alcances del potencial vocal del individuo es posible tomar como referencia a un bebé llorando. El bebé al no haber transitado por el proceso de aprendizaje del habla ni de adaptación al medio, carece de prejuicios impuestos socialmente, así que utiliza su aparato fonador a placer; llora con intensidad y volumen (dicha potencia sucede gracias al apoyo en el diafragma, lo cual conlleva una respiración profunda y relajación.) pocas veces alcanzados por un adulto, quien al contrario, suele manifestar su llanto a partir de la expresividad aprendida, limitada o preestablecida por los patrones aceptables de su entorno.

Un ejemplo de este caso se presenta en *Un actor se prepara*, cuando en un ensayo, el estudiante que representaba el papel de Otelo dice: “El esfuerzo que hice para extraer de mí una mayor emoción de la que sentía y la impotencia... me llenaron de tal miedo, que mis manos y mi cabeza se inmovilizaron, se volvieron de piedra...Mi garganta se estrechaba, mi voz me sonaba siempre aguda...”¹⁰² En éste texto el estudiante se plantea una única forma de expresar sus emociones, manifestando con ellas una estructura corporal que afecta directamente su voz debido al sobreesfuerzo de las cuerdas vocales.

El actor requiere de un entrenamiento vocal para potenciar sus capacidades innatas, atrofiadas hasta cierto punto por las experiencias adquiridas principalmente en la infancia, como las voces y modos de hablar de familiares, (que representan el primer referente para configurar una estructura del habla), amigos, influencia mediática, necesidad de supervivencia, imagen de sí mismo, condicionamientos sociales, tensiones corporales, autoestima, así como hábitos poco saludables.

¹⁰¹ *ibid.*, p.17.

¹⁰² Stanislavsky, *op. cit.*, p.9.

La potenciación-perfeccionamiento de las capacidades, se busca generalmente a través de ejercicios vocales cuyo enfoque trabaja en la forma de colocación de la boca, del paladar, ejercicios de respiración, apoyo del diafragma así como utilización de resonadores, en resumen, consiste en reaprender un proceso natural. De nada sirve una voz entrenada si el actor mantiene los condicionamientos que lo desconectan de su voz natural, por lo tanto de sus emociones primarias, provocando que su expresividad se limite a tonos predeterminados, clichés.

2) Bloqueos vocales/físicos/emocionales

Carme Tulon menciona que la voz es producto de lo que se *es* así como de lo que *se siente*, que hay *tres laringes* que componen una sola que existe físicamente: estas son la laringe para hablar, la laringe para cantar y la laringe emocional.¹⁰³ Se encuentran separadas por ser distintos vehículos desde donde se transmiten las ideas; dicha separación es ocasionada por los bloqueos del individuo, por lo tanto es necesario que estas *laringes*, encuentren un hilo conductor que las lleve a converger en una misma dinámica.

Los estados emotivos y afectivos del individuo, modifican su conducta fonatoria, es decir, que cada individuo suena, según sus propias emociones, sin embargo cuando éstas están bloqueadas, por consecuencia la voz también, resultando lo anterior tener un paralelismo con la segunda máxima del Método Linklater¹⁰⁴, que concibe como

¹⁰³ Tulon, *op.cit.*, p.10.

¹⁰⁴ Las tres máximas son: 1) “A la voz le encanta viajar... 2) El obstáculo principal de una voz libre es el bloqueo emocional. 3) Los obstáculos principales de una articulación clara son los pensamientos imprecisos” en Ocampo, *op. cit.*, p.33.

bloqueos que repercuten en la voz, además de los físicos, los emocionales, psicológicos, auditivos y mentales.¹⁰⁵

Reconocer si existen bloqueos emocionales, es posible a partir del análisis del estado general del individuo a nivel corporal, como lo plantea Lowen, en su libro *Bioenergética*, donde se propone al cuerpo como un mapa en el cual las tensiones e incorrecta alineación delatan energía y emociones bloqueadas inconscientemente por el individuo, dándole características específicas como una forma de caminar, de pararse, de relacionarse con su entorno, una postura e incluso una forma corporal,¹⁰⁶ que finalmente afectan su voz. Al conjunto de características adquiridas en el cuerpo se les puede conocer como partes de un personaje o de una máscara, que surge para proteger al individuo de su pasado, sus miedos e incluso de la sociedad.

Algunos bloqueos pueden manifestarse en tensiones, en enfermedades o dolores, incluso como cortes energéticos que separan en secciones a un mismo cuerpo, el cual pierde la integración así como la sensación de unidad para dividirse en dos o más partes, por ejemplo, mientras que la zona superior o izquierda del cuerpo reciben energía, se mantiene activa y con una coloración saludable debido al flujo de sangre, la zona inferior o derecha muestra un color azulado, carece de potencia en el movimiento y fuerza para sostener. Se encuentran también cortes energéticos a nivel del cuello, debido a un exceso de energía enviado a la cabeza, que Lowen explica, es causado por una actividad mental exhaustiva mientras que el resto del cuerpo es relegado a un segundo plano.¹⁰⁷

Es posible imaginar la atrofia que sufren los músculos si se les visualiza como un conjunto de capas: mientras la capa superficial efectúa un trabajo mayor al estar más expuesta, debido a su contacto con el exterior, las capas más profundas que están

¹⁰⁵ Ocampo, *op. cit.*, pp. 17-18.

¹⁰⁶ Lowen, *op. cit.*, pp.71-76

¹⁰⁷ *ibid.*, p.181.

conectadas con tejidos, nervios permanecen sin realizar ningún esfuerzo, es decir, una parte del cuerpo está sobrecargada a la vez que otra se presenta inutilizada.

Los bloqueos emocionales, por lo tanto vocales, pueden ser liberados, a partir de ejercicios físicos-vocales por el trabajo práctico, constante, consiente, disciplinado. La presente propuesta, se basa específicamente en prácticas yóguicas, que desbloquean, liberan capacidades en el practicante, en este caso en el actor. Ya hacía uso de ciertas técnicas orientales el director Jerzy Grotowsky, entre ellas de posturas de yoga con el fin de llevar un proceso de *vía negativa*, es decir en el que el actor en vez de adquirir y acumular técnicas, movimientos, secuencias, formas, elimina las resistencias del propio cuerpo.¹⁰⁸

Es importante hacer una distinción entre la tensión acumulada en el cuerpo debido a las emociones de aquella requerida para realizar las actividades cotidianas, ya que es necesario aplicar cierta tensión tanto para mantenerse de pie, como para accionar. Si el actor reconoce la calidad de tensión que quiere emplear para cada actividad, podrá administrar su energía eficazmente, pues mientras la hipotensión hace la actividad menos vigorosa, la hipertensión aporta rigidez, contracción, energía.

El proceso de liberación del aparato fonador, se podría resumir de la siguiente manera: El actor realiza ejercicios corporales-vocales, que lo llevan tanto a hacer conciente su estado emocional/respiración/relajación, como a trabajar directamente sobre músculos, articulaciones, todo aquello que integra al aparato fonador. Los músculos son estirados, la energía liberada a partir de la práctica constante, consiente de las *asanas*; por ejemplo, la columna vertebral es estimulada, así como la corteza motriz del cerebro que genera el impulso primario de comunicar; casi simultáneamente las sensaciones son registradas por el sistema nervioso central, hasta llegar como

¹⁰⁸ Grotowsky, *op. cit.*, p.11.

información al cerebro (encargado de gobernar la voz, “dirigir las órdenes musculares necesarias para la palabra o el canto.”¹⁰⁹) Cuerpo-mente sufre modificaciones inmediatas, el actor reconecta con sus impulsos primarios...a través de la estimulación del sistema nervioso central de manera consciente. Al estimular el Sistema Nervioso Central, la palabra y el estado general del actor, gracias a la eliminación de bloqueos y nueva situación de sensibilidad/receptividad, corresponden a lo requerido en escena¹¹⁰; su oído y capacidad de escucha despiertan, es entonces capaz tanto de recibir estímulos como de reaccionar o responder a ellos. Dice Yoshi Oida: “Si cambias lo que el cuerpo está haciendo, se empiezan a afectar las emociones, y esto hace más fácil el producir una actuación verosímil.”¹¹¹

Después de un proceso consciente así como disciplinado, se puede oír al actor, expresando desde *adentro*, con una voz natural, sentimientos, emociones e ideas, que se concretan en un discurso defendido por alguien que tiene voz para ser escuchada.

2.1) Bioenergética.

Si bien la bioenergética, es una técnica terapéutica, comprende también "las funciones de respirar, moverse, sentir y expresarse a sí mismo,"¹¹² tareas humanas sobre las cuales el actor trabaja conscientemente como parte de su labor, pero que adquieren una gran dificultad para aquel cuyo cuerpo está condicionado por la "*armadura corporal*,"¹¹³ una estructura formada a partir de los músculos que sufren de tensión crónica y que al endurecerse cumplen la función de un escudo donde permanece

¹⁰⁹ Canuyt, Georges. *La voz: Técnica vocal*. Buenos Aires, Librería hachette, 1958, p.34.

¹¹⁰ Conceptos llevados a la práctica como energía, presencia escénica, proyección, expresividad.

¹¹¹ Oida, Yoshi. *The invisible actor*. New York, Routledge, 1998, p.59.

¹¹² Lowen, *op.cit*, p.41. Lowen define a la Bioenergetica, como una técnica terapéutica, “cuyo objetivo es ayudar al individuo a recuperarse conjuntamente con su cuerpo y a gozar en el mayor grado posible de la vida corporal.”*id.*

¹¹³ “Suele denominarse « armadura » porque sirve para proteger al individuo de las experiencias dolorosas y amenazantes”(tanto del momento presente como en el futuro) *ibid.*, p.13

obstruida la circulación energética, las emociones *congeladas*, la zona del cuerpo carente de sensibilidad.

Se suelen reprimir determinadas emociones según la construcción cultural de cada sociedad y aquello que considera inaceptable o fuera de los estándares de *lo correcto*. Algunos de los temas frecuentemente negados, ya sea por instituciones religiosas o reglas morales son por ejemplo, la ira, o el impulso sexual.

La energía, como afirma la tercera Ley de Newton, no se crea ni se destruye, sólo se transforma. Todo aquel estímulo que se recibe es energía que debe ser canalizada, traducida a nivel corporal para ser enviada de nuevo al exterior; cuando el individuo carece de capacidad psicofísica para manejar el estímulo, éste se detiene dentro del cuerpo (debido a que no fue descargado) e inicia una etapa de adaptación en la que el cuerpo acomoda la energía acumulada, transformándola a largo plazo en un bloqueo en forma de tensión muscular crónica.

Lowen cita a Hans Selye, quien explica a detalle las tres fases de este proceso. La primera fase es la *Reacción de alarma* :

El cuerpo reacciona a una tensión aguda, descargando las hormonas medulares adrenales que movilizan la energía del cuerpo para hacer frente a la tensión. Cuando ésta constituye un daño físico al cuerpo, la reacción de alarma adopta la forma de un proceso inflamatorio. Si esta reacción logra imponerse al daño y eliminar la tensión, el cuerpo se tranquiliza y vuelve a su condición natural homeostática.¹¹⁴ Pero si la tensión continúa, comienza la fase segunda.¹¹⁵

La segunda fase es la *Adaptación a la tensión*:

El cuerpo trata de adaptarse a la tensión. Esto requiere de la presencia de hormonas adrenales corticosteroides, cuya función es antiinflamatoria. Pero el proceso de adaptación necesita también energía, que debe

¹¹⁴ Homeostasis: *homeo* significa “el mismo” y *estasis* significa “permanecer”.

¹¹⁵ Lowen, *op.cit.*, p.220.

movilizarse de las reservas corporales. La fase segunda es como la guerra fría, en la cual el cuerpo trata de frenar al agente portador de la tensión, ya que no puede eliminarla. Esta fase puede prolongarse mucho tiempo, pero el cuerpo llega a debilitarse tarde o temprano.¹¹⁶

La tercera es la *Fase de agotamiento*: "El cuerpo ya no tiene energía para detener la invasión de la tensión."¹¹⁷

Los nudos de tensión son "capas fasciales adyacentes que están adheridos"¹¹⁸ pues en respuesta a las señales bioeléctricas (con origen en las células del corazón y las neuronas en el cerebro) que provoca el estrés, la fascia o tejido conectivo disminuye y endurece, produciendo como consecuencia más fibra.

Cuando la fascia descansa por largos periodos o tiene un movimiento de pobre a nulo, su sustancia fundamental se solidifica, contrae y endurece, por lo que pierde capacidad de transportar energía. Si dichas adhesiones están ubicadas en la cadera por ejemplo, pueden provocar tensión en zonas lejanas como el tobillo, dada la conformación holística del cuerpo, lo que resulta en la distorsión parcial o total de la postura, por lo tanto de la voz.

Gran parte de los individuos son inconscientes de las tensiones corporales que su cuerpo manifiesta ya que al igual que con la voz, una segunda naturaleza se desarrolla. Al aceptar esta estructura corporal impuesta, como orgánica, puede la tensión incluso bloquear la expresividad de las emociones que el actor intenta transmitir, aun cuando las esté experimentando.

Las áreas frecuentemente afectadas por la tensión crónica, son los músculos de la mandíbula, el cuello, la cintura escapular, espalda baja, cadera, así como los diafragmáticos; estos últimos al estar bajo tensión o bloqueo impiden los amplios

¹¹⁶ *id.*

¹¹⁷ *ibid.*, p.221.

¹¹⁸ Bond, *op.cit.*, p.59

movimientos respiratorios, disminuyendo por lo tanto el nivel energético y entorpeciendo la circulación de los impulsos.

Lowen apunta que “en realidad una garganta cerrada y un cuello rígido pueden bloquear el paso de cualquier emoción”;¹¹⁹ bajo este mismo propósito, hay en Bioenergética la premisa de asentar los pies sobre la tierra o "echar raíces" desde los pies y piernas, que a nivel corporal repercute en la forma de pararse para desplazarse, en cuyo fin existen posturas que coinciden tanto en bioenergética como en la práctica de yoga, dada la importancia de recibir- descargar energía de y hacia la tierra a través del contacto, de ahí donde la importancia de liberar el cuerpo, de permitir que todas sus capacidades intelectuales así como emocionales y vocales sean utilizadas sin restricciones.

El cómo se relaciona la energía con la manifestación física de esta, está resumido por Lowen : Energía- Movilidad- Sentimiento- Espontaneidad- Autoexpresión.¹²⁰ Dicha estructura podría resumir también el proceso de captación de estímulos y respuesta actoral.

Cada elemento existe debido al anterior por lo que la salud e integridad del individuo son factores determinantes en el desarrollo de dicha cadena de expresividad que de ser inconstante, imposibilitará al actor a realizar su trabajo verazmente, cualquiera que sea el nivel interrumpido.

Sobre la aplicación del yoga, menciona el Dr. Alexander Lowen que "tiene un valor positivo, pero no es específicamente terapéutico,"¹²¹ característica afortunada en el contexto del trabajo actoral, pues es común de lo que pudiera parecer, que los ejercicios tanto en la formación como en el ámbito profesional, sean mal entendidos en ese sentido, por quien los propone o ejecuta; además agrega Lowen sobre el yoga que “está diseñado

¹¹⁹ *ibid.*, p.81.

¹²⁰ *ibid.*, p.254

¹²¹ *ibid.*, p.117.

de manera única para ayudar al individuo a ponerse en contacto con las tensiones que inhiben la vida de su cuerpo." ¹²²

2.1.1) *La bioenergética en el aparato fonador.*

La voz es uno de los principales medios de autoexpresión. Para que la voz se produzca el aparato fonador entra en acción, sin embargo, éste puede presentar anillos de tensión formados a partir del endurecimiento de los músculos que rodean el área escapular, diafragmática o intercostal, de la mandíbula inferior, la lengua, la faringe, el esófago así como la tráquea; se pueden los anillos, formar alrededor de la boca, en la unión de la cabeza con el cuello así como en la unión del cuello y el tórax, lo que limita la libre emisión de sonido. Si bien dichos anillos existen a nivel físico como líneas o cortes marcados sobre la piel, también se manifiestan a funcional. Lowen explica:

- 1) Anillo alrededor de la boca: "Una boca cerrada o tensa puede bloquear de hecho toda la comunicación emocional. Comprimiendo los labios y apretando las mandíbulas puede impedirse que salga todo tipo de sonido" ¹²³
- 2) Anillo en la unión cabeza y cuello: "Esta es una zona crítica, por que representa el área de transición del control voluntario al involuntario." ¹²⁴
- 3) Anillo en la unión del cuello con el tórax: Este anillo de tensión resguarda la apertura a la cavidad pectoral y por lo tanto al corazón. Cuando están crónicamente contraídos estos músculos, elevan e inmovilizan las costillas superiores, estrechando la apertura del pecho, lo que dificulta los movimientos

¹²² *ibid.*, p.69.

¹²³ *ibid.*, p.263.

¹²⁴ *id.*

respiratorios naturales, afectando gravemente a la producción de la voz, particularmente la del registro del pecho.¹²⁵

Puede presentarse también rigidez en la laringe, es decir, se desarrolla inmovilidad en alguna parte de las cuerdas vocales en el proceso de fonación, lo que ocasiona que limiten su vibración; también es frecuente encontrar tensión en el diafragma, con lo que se “impide la conciencia plena de las pulsaciones y las energías impulsivas y emocionales originadas en el vientre y en los órganos sexuales”¹²⁶

Generalmente en la práctica bioenergética, cuando existen bloqueos vocales, se anima al individuo a emitir sonidos o vocalizar mientras realiza los ejercicios físicos pertinentes. Mencionan Alexander y Leslie Lowen que “un sonido claro, resonando en el cuerpo causa una vibración interna similar a las vibraciones que inducimos en la musculatura,”¹²⁷ además recomiendan como parte de los principios de su técnica nunca impedir o contener la respiración sino por el contrario, propiciar la emisión de sonidos para liberar tanto la voz como los complejos de la infancia, que ocasionan la creencia de que se carece de voz.

Relevante resulta el papel de la conciencia en tanto a la voz, pues es indispensable que más allá de lograr la correcta respiración y emisión, el individuo reconozca los nuevos estados de relajación por los que atraviesa.

El proceso de expresión implica la interconexión del cuerpo. El actor necesita disponer completamente de su herramienta para accionar en escena, de modo que la búsqueda de la liberación, lejos de tener fines terapéuticos, es un camino de reconocimiento de capacidades potenciales, para lo cual el basarse en el conocimiento

¹²⁵ *ibid*, p.267.

¹²⁶ Navarro Arias, Roberto. Como resolver tus problemas emocionales sin acudir a un terapeuta. Técnicas terapéuticas que tú puedes usar. México, Editorial Pax, 2007, p.21

¹²⁷ Lowen, Alexander & Leslie, Lowen. *Ejercicios de bioenergética*. Barcelona, SIRIO, 2000, p.37.

teórico/práctico de la bioenergética, ayuda a entender la estructuración del hombre a nivel psicofísico y emotivo.

4) El sistema nervioso.

La relación específica entre la energía acumulada en la musculatura (que origina tensiones) y el desbloqueo físico/ vocal, se encuentra en el canal conductor de las emociones: el Sistema Nervioso.

André Van Lysebeth plantea una analogía del cuerpo humano con la constitución de las máquinas, en la que explica que la piel es únicamente el blindaje que recubre la maquinaria corporal, mientras que el cerebro es el puesto de control de los nervios que son “los hilos eléctricos que serpentean a través de todo el barco.”¹²⁸

Resulta muy afortunada esta comparación, pues dichos hilos, además de recorrer todo el cuerpo, transmiten información a través de él, por ejemplo el nervio ciático, el más ancho y largo del cuerpo, cuya trayectoria inicia en la médula espinal, se extiende a lo largo de las piernas y llega hasta fibras musculares localizadas en los pies. Del mismo modo, otros axones¹²⁹ o prolongaciones de células nerviosas se expanden formando complejas redes internas; “un sólo axón de una neurona motora puede controlar el movimiento de numerosas fibras musculares”¹³⁰ que repercuten en el desarrollo de tensiones corporales, así como de la fibromialgia, (sobre posición de fibras) lo que resalta la calidad cíclica de las funciones del organismo, es decir: las neuronas controlan las fibras que recubren las articulaciones las que pueden presentar endurecimiento a nivel de la fascia, impidiendo al sistema nervioso coordinar el movimiento de manera

¹²⁸ Van Lysebeth, *op. cit.*, p.95.

¹²⁹ *vid.* Figura 5, p.134

¹³⁰ Obler, Loraine. y Gjerlow, Kris. *El lenguaje y el cerebro*. Madrid, Cambridge University Press, 2001, p.33

fluida (desde el movimiento del caminado hasta el de los músculos faciales), ocasionando finalmente bloqueos corporales y tensiones que afectan en general al aparato fonador. Diferentes estímulos son captados por los sentidos, procesados en el sistema nervioso, filtrados por la emotividad y finalmente manifestados al exterior a través del cuerpo, incluyendo la voz.

Resulta fundamental reconocer el efecto de la realización de posturas de yoga en el sistema nervioso, pues actúan a nivel físico en la musculatura, tejidos y en el bulbo raquídeo, zonas corporales donde los patrones o hábitos corporales están registrados.

Existen también patrones vocales que pueden ser transformados a partir de la realización de posturas y de mantras, ya que con estos últimos se trabajan condicionamientos que lejos de desaparecer, dada la naturaleza de la condición humana, son transformados por hábitos que benefician al individuo; en el caso de una persona que carezca de claridad o nitidez en su emisión, los mantras pueden actuar a partir de los meridianos, por ejemplo, de forma que este adquiera confianza en sus propias palabras como para considerar que su voz, su discurso, merece ser escuchado.

“La modificación de estos hábitos significa un cambio de registros en el bulbo raquídeo por nuevos registros, que también lleguen a funcionar de manera automática. Con esto se producen cambios físicos y químicos en el encéfalo y se establecen nuevas vías de asociación”, explican Muñoz y Hoppe ¹³¹ pues el proceso neurológico de cambiar un patrón por otro, es dirigido por la corteza cerebral; en el periodo en que la nueva conducta es aprendida e integrada, dicha es frágil en tanto a su realización. “Cuando la nueva conducta se transforma en hábito, se registra en el bulbo raquídeo y se estabiliza.” ¹³² En el proceso de transformación se pueden percibir sensaciones de

¹³¹ Muñoz & Hoppe, *op. cit.*, p.33

¹³² *ibid.*, p. 34.

incomodidad debido al ajuste postural, o en los hábitos respiratorios, sensaciones que irán desapareciendo conforme se establezcan los nuevos patrones.

Para trabajar puntos específicos del cuerpo puede ser adoptada la realización de ciertas asanas, las que conllevan la formación de ángulos en el cuerpo. Los ángulos actúan sobre vértices imaginarios, así como articulaciones, músculos, alineación ósea (a nivel general) y sobre células, glándulas (a nivel sutil).

Resalta la importancia de la movilización de la columna vertebral tanto en el entrenamiento actoral como en la práctica del yoga, pues ésta es la encargada de alojar a la médula espinal¹³³, la cual conecta al cerebro y partes periféricas del cuerpo, además de estar unida al bulbo raquídeo, conocido también como “el cerebro primitivo” que controla funciones como la conciencia, la respiración.

La respiración representa uno de los puntos centrales para el funcionamiento del habla, pues (independientemente de su valor práctico en el proceso fonador), al ser el cerebro el principal consumidor de oxígeno del cuerpo, necesita de una correcta irrigación para permitir la eficiente función del resto del organismo.

Diversas partes del Sistema Nervioso colaboran en la emisión de la voz, por ejemplo la laringe, a través del nervio recurrente¹³⁴ (también conocido como nervio motor laríngeo, el cual estimula los músculos del aparato vocal a excepción del tensor de las cuerdas) recibe la información procesada por el sistema nervioso central, sobre el estado general de la musculatura (estado que fue captado por los receptores del sistema nervioso periférico), lo que influye de manera importante en el sonido de la emisión.

En tanto al vago, “...it is the nerve that helps the singer to consciously rediscover the correct respiratory rhythm as well as the cardiac and visceral rhythms, so that a

¹³³ *vid.p.152.*

¹³⁴ Muñoz & Hoppe, *op.cit.*, p. 32.

synergy is created between this internal network, and the larynx, the posture, the attitude and so forth.”¹³⁵

Cuando el actor reconoce y aprovecha la relación inseparable de sí mismo con su cuerpo, trabajando a partir de su sistema nervioso mediante la eliminación de bloqueos así como la consecuente apertura de los sentidos a los distintos estímulos del exterior, le resulta posible actuar, moverse en el escenario, decir con verosimilitud, pues según las palabras de Garde, citado por Rosario Sabariego “se hace ruido con la laringe, se habla y se canta con el cerebro”¹³⁶; mediante la aceptación y experimentación de este campo de conocimiento y exploración fértil, *se puede* crear con la palabra tanto gozo como sufrimiento, no sólo en el espectador sino también en el emisor mismo.

Ocampo Guzmán resume el proceso vocal de esta manera: “Un impulso de comunicación se genera en la corteza motriz del cerebro,”¹³⁷ es decir, una necesidad, deseo es transformado químicamente en un impulso eléctrico, que se transporta por la médula espinal “hasta los nervios que gobiernan los músculos de la respiración y del habla...”¹³⁸ dichos nervios se excitarán, afectando la respiración y por lo tanto a las cuerdas vocales. En tanto a la relación del cerebro con la voz, es el primero el que *canta*, activado por el oído.

¹³⁵“es el nervio que ayuda al cantante a redescubrir conscientemente el correcto ritmo respiratorio, cardíaco y visceral, de modo que se cree una sinergia entre la red interna y la laringe, la postura y la actitud” en Tomatis, Alfred. *El oído y la voz: Foniatría*. Badalona, España, Paidotribo, 2010, p.63

¹³⁶ Sabariego, Rosario. *Aprendiendo a sentir la música*. Publicatuslibros.com. España, 2009, p. 49.

¹³⁷ Ocampo, *op. cit.*, p.23.

¹³⁸ *id.*

Capítulo III. Técnica del yoga.

Sri Swami Sivananda define al yoga como una ciencia exacta, “un sistema práctico y perfecto de la cultura de uno mismo”¹³⁹ mientras que Silvia Nannak afirma que yoga es el sendero de la liberación de las condiciones, “desde lo más básico: liberar el cuerpo para respirar bien, hasta liberar la voz, hasta liberar pensamientos que te están molestando”¹⁴⁰ B.K.S Iyengar se refiere a esta técnica como “sujetar, reunir, uncir, juntar, dirigir y concentrar la propia atención para su aplicación y uso.”¹⁴¹ Ramiro Calle director de la escuela de Yoga Shadak, en España, la define como “...una técnica de autorrealización para la aprehensión de la naturaleza real y original, y un sistema de autodesarrollo y mejoramiento humano”¹⁴² mientras que Ernest Wood dice “...yoga is something to do, yet its benefits are not something to make, but something to take.”¹⁴³

El sistema del yoga, independientemente de la definición que le sea atribuida, está dividido en ocho ramas¹⁴⁴, una de las cuales es la práctica de las asanas o posturas de yoga, que se realizan entre otros fines, para alcanzar un control de la mente a través del dominio y perfeccionamiento corporal. En lo que diversos autores coinciden, es que es una ciencia que conduce la energía por “canales constructivos”¹⁴⁵ característica compartida con el arte del actor de canalizar la energía y la atención hacia puntos en específico, con precisión en la ejecución.

¹³⁹Sivananda, Sri Swami. *La esencia del yoga*. India, The divine life society, 1988, p.s/n, cap. 1, párr. 1.

¹⁴⁰ Ferro, *op. cit.*, p. 55.

¹⁴¹ Iyengar, *op. cit.* p. 25

¹⁴² Calle, Ramiro, *op. cit.*, p.15

¹⁴³ “...yoga es algo para hacer, aun cuando sus beneficios no se pueden elaborar, pero se pueden tomar” en Wood, Ernest. *Yoga*. Gran Bretaña, Penguin, 1969, p.10.

¹⁴⁴ Las ocho ramas son: Yama (disciplinas éticas universales), Niyama (Disciplina individual), Asanas (posturas), Pranayama (Control de la respiración), Pratyahara (Control de los sentidos), Dharana (Concentración), Dhyana (Meditación), Samadhi (Estado de conciencia), en Iyengar, *op. cit.*, pp.36-58.

¹⁴⁵ Iyengar, *op. cit.*, p.25.

Se distingue el yoga de otros entrenamientos, debido a que consiste en ejercicios alejados de la gimnasia a nivel de conciencia, es decir, al desarrollar cada postura, cada movimiento (que parten de la plena noción del cuerpo como un todo), se practica la premisa de mantenerse en el “aquí y ahora”, ser y estar en momento presente, como lo menciona Yehudi Menuhin: (*yoga*)... “no conlleva repetición mecánica...es, en cada momento, un acto vital,”¹⁴⁶ del mismo modo en que se sugiere al actor *dejar la vida en el escenario*, metafóricamente.

La práctica consciente del yoga aleja al individuo del acto automatizado pues torna una mente dispersa en centrada, dirigida. Calle interpreta el yoga como una disciplina que requiere de atender el pensamiento, la palabra y la acción¹⁴⁷, del mismo modo que en el teatro todo aquello que se dice, se hace, e incluso se piensa, puede determinar la acción de la escena a los ojos del espectador.

Varios principios crean vínculos entre la práctica del yoga y el entrenamiento del actor; desde los más primarios en los que se recomienda iniciar ambos procesos con la alineación del cuerpo, una correcta postura corporal, el trabajo físico a partir de la neutralidad, desarrollo de la conciencia corporal para proteger al cuerpo de posibles lesiones, el manejo, canalización de la energía, el estar; fundamentalmente en ambas ramas se busca liberar, desbloquear capacidades.

El objetivo común de los diferentes estilos de yoga que existen es el mismo: acercarse a un estado de conciencia; sin embargo cada escuela presenta particularidades en la forma de abordar la práctica: mientras unas se enfocan en la meditación, otras ponen especial énfasis en la devoción o en la práctica de posturas.

La Revista Yoga Journal incluye a Peter Brook como uno de los directores actuales que involucran la práctica del yoga en su trabajo con actores, además de

¹⁴⁶*ibid*, p.12.

¹⁴⁷ Calle, *op. cit.*, p.24.

mencionar que el yoga se ha insertado en el entrenamiento teatral en Universidades como la de Columbia y Harvard; Margaret Eginton¹⁴⁸, resalta los beneficios del yoga en actores en formación, ya que los ayuda a acceder a una zona creativa desde donde puede fluir la el quehacer artístico. Permite el yoga mantener un estado de relajación, además de balancear la mente y el cuerpo, centrar al individuo en el presente.¹⁴⁹

Otro punto de enlace entre el trabajo vocal y el yoga, es que el primero parte de la neutralidad, del actor como material dispuesto a la transformación, el segundo busca la mente neutra, que elimina prejuicios, censuras y tendencias a evitar experiencias nuevas. Ambos senderos apuntan hacia la libertad del ser humano, apelando a su capacidad de crear desde un punto cero, su realidad.

Ramiro Calle resume de la aplicación del yoga:

Los movimientos lentos y posturas inmóviles que impone el yoga son para combatir el automatismo de los movimientos mecánicos y el descontrol motriz; la respiración consciente y ritmada se utiliza para combatir la mecanicidad al respirar, además de para incrementar y regular los campos de energía; los ejercicios de meditación son también un medio de evitar el mecánico charloteo mental...¹⁵⁰

En tanto a la relación del yoga con el arte, menciona el maestro Swami Maitreyananda¹⁵¹ que pocas son las cosas que resultan tan espirituales como el arte y que éste es a su vez la expresión de los sentimientos: “El artista siente y hace sentir, ese sentimiento que nace como consecuencia de su obra y el estado que surge de la misma es espiritual... (agregando que) espiritualmente uno es lo que siente, mentalmente uno es lo

¹⁴⁸ Jefa del programa de American Repertory Theater y el Institute for Advances Theater Training en Harvard

¹⁴⁹ Bokur, Debra. *Lights, Camera...Asana?*. Yoga Journal, For Health and conciouss living [en línea], número 147. Julio/Agosto 1999 <http://www.yogajournal.com/lifestyle/295>, p. 16.

¹⁵⁰ Calle, op. cit., p. 24.

¹⁵¹ Estévez Griego, Fernando. *Qué es el yoga. Entrevista a Swami Maitreyananda*. Yoga Journal. Buenos Aires: Revista Yoga Integral NUANCE.PDF ENTREVISTA A SWAMI MAITREYANANDA7 <http://www.yogaintegral.biz/queeselyoga.pdf>, agosto, 2008, p.5.

que piensa y físicamente uno es lo que hace”;¹⁵² el maestro uruguayo explica también que una postura de yoga puede llegar a ser espiritual según la actitud con la que se realice. Sobre el arte defiende que es una disciplina que nada tiene que ver con la religión, por lo tanto en la espiritualidad radica la principal relación de dos disciplinas que pueden parecer lejanas.

Entre los directores de teatro que han empleado hacían uso de posturas y técnicas de yoga o las han recomendado para el proceso actoral se encuentra Grotowsky, que en tanto a los principios corporales propuestos consideraba a la práctica del yoga como una herramienta para lograr el equilibrio de la columna vertebral, lograr relajación, concentración¹⁵³ y Darío Fo quien repite un consejo de su maestro Marcello Moretti: “para quietarse y superar el pánico que da antes de salir a escena... párense de cabeza, si saben, hagan yoga...”¹⁵⁴

Sin embargo existe un punto más allá del pánico escénico que liga la disciplina teatral con el yoga; éste se encuentra en una frase de B.K.S Iyengar quien plantea que “las asanas proporcionan salud, belleza, fuerza, firmeza, ligereza, claridad de palabra y expresión...y una bella voz.”¹⁵⁵

¿Cuál podría ser la relación entre posturas en torsión y el sonido que vibra en el cuerpo? Mientras que la ciencia occidental brinda respuestas como la Bioenergética o el Toning,¹⁵⁶ la filosofía oriental muestra otro aspecto para entrelazar íntimamente alma/cuerpo/mente del ser humano, del actor.

¹⁵² *op. cit.*, p.3.

¹⁵³ Grotowsky, *op. cit.*, p.152.

¹⁵⁴ Fo, Dario. *Manual mínimo del actor*. Mexico, El milagro, 2008, p.299-300.

¹⁵⁵ Iyengar, B.K.S. *Luz sobre el Pranayama*. Barcelona, Kairós, 1997, p.33.

¹⁵⁶ También conocido como ritual de la voz, es una práctica en la que se entra en un estado de meditación profundo, y el espacio se convierte en una caja de resonancia. Dice David Gordon que “Toning is the creation of extended vocal sounds on a single vowel in order to experience the sound and its effects in other parts of the body...No melody, no words, no rhythm, and no harmony - just the sound of the vibrating breath”/ Toning es la creación de extensos sonidos vocales, sonidos de una sólo vocal con el fin de experimentar el sonido y su efecto en otras partes del cuerpo...Sin melodía, sin palabras, sin ritmo y sin

1) *Yoga y el sonido.*

“How is sound different form music? Sound is the emanation of any tone, frecuency or vibration. Quantum physicist tell us that in order for anything to exist it has to be in motion, vibrating...Your body, too, exists because every atom and cell in your organism is vibrating. Life is vibration, tone and rhythm.”¹⁵⁷

En la práctica del yoga, la meditación consiste en un estado profundo de atención de la mente a distintos puntos de enfoque, los cuales pueden estar situados en el exterior del cuerpo del individuo, (puede ser la flama de una vela, la imagen de un maestro espiritual o los ojos de un compañero de meditación) o bien en el interior del individuo (llevar la atención al punto del entrecejo, a la punto de la nariz, a la coronilla).

Marca una diferencia en las meditaciones el realizarlas a través de la utilización de un mantra o sin él. Si bien el sonido de los mantras cumple funciones muy particulares, existe una acción paralela a la emisión que refuerza cualquier efecto obtenido por la vibración del sonido y este consiste en la repetición de una palabra o frase que afecta tanto la psique del individuo como su cuerpo. Dicho efecto se produce debido a la segregación de hormonas que tiene inicio cuando aquel que medita con mantra lleva su lengua a hacer contacto con el paladar duro, produciendo una estimulación a nivel sutil en los canales por donde corre la energía, llamados meridianos, los cuales están interconectados con glándulas y puntos nerviosos, afectando al cerebro.

El paladar superior se divide en dos partes: paladar duro y paladar blando; la ubicación de los puntos varía según la forma de paladar de cada persona.

armonía- solo el sonido del aire vibrando” en Gordon, David. *Nada Yoga-The Yoga of Sound. Part Two, Meditative Toning.* <http://www.spiritsound.com/toning.html>, 2002.

¹⁵⁷ “Cómo es diferente el sonido de la música? El sonido es la emanación de cualquier tono, frecuencia o vibración. Los físicos cuánticos nos dicen que para que algo exista, requiere de estar en movimiento, vibrando... Tu cuerpo también existe, ya que cada átomo y célula en tu organismo está vibrando. A vida es vibración, tono y ritmo” en Russill, Paul & Weane Teasdale, *The yoga of sound: Healing and Enlightenment Through the sacred practice of yoga.* Canadá, New World Library, 2006, introd., p.xx.

Existen 84 puntos meridianos localizados en el paladar duro del techo de la boca. 32 pares de puntos (64 puntos) se localizan en la superficie del paladar duro directamente detrás y a lo largo del interior de los dientes, por ejemplo 4 puntos en cada diente. Los otros 20 puntos se localizan en una curva o figura de U en la parte central del paladar, con 10 pares de puntos a lo largo de cada lado.¹⁵⁸

Si se pensara al cuerpo como una caja fuerte, se podría comparar al toque de la punta de la lengua en el paladar, como giros precisos sobre la cerradura, que al efectuarse de forma rítmica y precisa, abren la caja; es decir, se crea un efecto según la combinación realizada. Por ejemplo, la rotación de la lengua por la pronunciación de los mantras estimula ciertos puntos del hipotálamo, que además de controlar funciones como el hambre y el sueño, regula los estados de ánimo y el comportamiento emocional; se estimula también la segregación de la glándula pituitaria y pineal, afectando el estado corporal-mental del individuo.

Está escrito en el *Maitri Upanishad*¹⁵⁹ que “aquel que oprime la punta de la lengua contra el paladar y domina su voz, su espíritu y su respiración, ve al brahmán...” (p.s/n); si bien este texto propone la búsqueda de estados espirituales elevados a través de la práctica, también revela el mecanismo en tanto al toque del paladar.

El Antropólogo Roberto Escalante, en el prólogo del libro *Cantos devocionales de la India* menciona que “La explicación científica sobre la entonación de los Mantras y Cantos y el efecto del sonido en el cerebro humano, para el cambio de ondas mentales y conciencia cósmica, es algo conocido por los psicólogos y especialistas en música sacra oriental.”¹⁶⁰

¹⁵⁸ KRI, op. cit, p.67.

¹⁵⁹ Maitre Upanishad: Upanishads son 150 libros sagrados de la tradición hindú, escritos en sánscrito entre los siglos VII y V a.C. Por su raíz, significa “estar sentado junto al maestro, para recibir sus enseñanzas”. El maitre upanishad, en uno de los libros, recomienda meditar profundamente en el alma.

¹⁶⁰ Bharati (seudónimo.) *Cantos devocionales de la India*. Prólogo de Roberto Escalante. México, Orión, 1977.(p.s/n)

El sonido está presente en todo aquello que tiene movimiento, un ejemplo de esto es el proceso de la respiración que además de aportar oxígeno emite un sonido fundamental, éste es el mantra SO HUM que significa Yo Soy; al inhalar el aire choca contra el tabique nasal haciendo el sonido SO, mientras que al exhalar se manifiesta el HUM.

El proceso de apertura a la resonancia a través del sonido, reconectando la voz del individuo con su raíz energética primaria, es a su vez una depuración de la mente, el cuerpo-espíritu a través de la entonación de mantras así como de sonidos vocálicos.

La música vocal se considera sonido *per se* y básicamente diferente del sonido producido por los instrumentos construidos por mano del hombre: sólo este, mediante el misterioso y mágico paso del silencioso respirar (prana) al sonido vocal o cantado, lleno de significación y belleza, se considera que puede manifestar el sonido en sí mismo; toda la sociedad depende del sonido.¹⁶¹

1.1) El sonido.

Simon Heather describe los cinco niveles del sonido que son: sonido audible, emocional, mental, espiritual y cósmico. El sonido audible encuentra una sub clasificación en sonido sutil y en sonido físico; este último manifestado a través de “las olas de sonido vibrando en nuestros oídos y nuestro cuerpo,”¹⁶² mientras que el sonido de la “no palabra” puede ser experimentado tapándose los oídos con los dedos pulgares, para percibir el sonido del espacio en el interior del corazón, como está descrito en el Maitre Upanishad, o con una meditación que consiste en cerrar los órganos de los

¹⁶¹Soler, Josep. *La música, volumen 1*. Barcelona, Montesinos Editor, 1982, p.34.

¹⁶² Heather, Simon. (s/f) The five levels of sound healing. (documento en línea.) www.simonheather.co.uk/ www.simonheather.co.uk/pages/articles/5levels.pdf, p.1.

sentidos al exterior, esto es tapando los ojos, nariz, oídos y boca con los dedos de las manos.¹⁶³

Lo que existe, tiene al mismo tiempo color, sonido, forma y vibración, sin embargo estas características en ocasiones pasan desapercibidas por los órganos de los sentidos debido a lo sutil de su manifestación, de modo que los ojos captan generalmente color, forma, mientras la piel percibe forma y en menor proporción vibración, como lo confirma Ernest Wood, comentando que aquello que tiene movimiento presenta sonido, (las palabras al estar en movimiento, tendrían color, sonido, forma y vibración) pero las limitaciones del oído humano son las que evitan que sea escuchado.¹⁶⁴

Los sonidos pueden tener tonos altos y bajos. Los bajos afectan la parte densa del cuerpo como los huesos, los músculos y el triángulo inferior¹⁶⁵, mientras que los altos afectan la parte sutil del cuerpo como la piel, los nervios y el triángulo superior del cuerpo. Además de los efectos de los tonos, los diferentes ritmos tienen un efecto sobre los latidos del corazón y la respiración: a menor ritmo o pulso en el sonido, estos disminuyen, a mayor pulso tanto latidos como respiración tienden a acelerar. Dice Tulon “...no hace falta decir que las frecuencias de los diferentes sonidos las tenemos impresas en la memoria.”¹⁶⁶ El sonido, puede componerse a la vez de distintas frecuencias, como ocurre con el sonido de la voz humana, por ejemplo el tono laríngeo es la suma de distintos armónicos.

Entre los numerosos estudios que realizó Grotowsky, se incluyen una serie de ejercicios basados en cantos primitivos, con los cuales hipotéticamente se podría recuperar la corporeidad (la danza, los movimientos, la plenitud sensorial)”¹⁶⁷ de

¹⁶³ vid. p.112., aunque se trata de distintas prácticas, son paralelas en tanto a la forma de ser ejecutadas.

¹⁶⁴ Wood, op. cit., p. 198.

¹⁶⁵ Es posible, para su estudio o entrenamiento, dividir al cuerpo humano en triángulo superior que abarca del ombligo hacia la coronilla y triángulo inferior, del ombligo hacia los pies.

¹⁶⁶ Tulon, op. cit., p.30.

¹⁶⁷ Ruiz, op. cit., p.386..

quienes los cantaban; eran elegidos cantos que poseían una cualidad vibratoria, es decir, que producían vibraciones en distintos centros energéticos del cuerpo, como los chakras. Defendía también la noción de canto de los pueblos de tradiciones antiguas de oriente, en los que cobraba importancia la melodía, la vibración y la resonancia del sonido tanto en el propio cuerpo, como en el espacio, pues la transmisión de los cantos al hacerse de manera oral mantiene la carga vibratoria primigenia sin alteraciones.

Borja Ruiz citando a Thomas Richards, recupera la experiencia de este último al trabajo con dichos cantos bajo la instrucción de Grotowsky: “la sílaba y la melodía de estos cantos comienzan a tocar y a activar algo que percibo como sedes de energía en el organismo...Y se puede conseguir desbloquear, activar esos centros”¹⁶⁸

La relación del sonido con el cuerpo es tratada desde enfoques que varían según la cultura; especialmente en Oriente, se considera que el Universo se encuentra constantemente emitiendo vibraciones, como lo relata una leyenda sobre el origen de la vida, en la que el primer sonido que emitió el Universo fue, lo que ahora es considerado uno de los mantras más sagrados: OM MANI PADME OM, para la tradición budista.

El cuerpo efectivamente reacciona a las vibraciones emitidas por el sonido, particularmente la piel experimenta cambios (mientras más sensible sea, percibirá más fácilmente la resonancia), al igual que los órganos una suerte de picor o vibración. La vibración viaja provocando modificaciones en el *órgano de la postura*, a nivel cutáneo, así como a nivel cerebral, pues sugiere Mary Bond que dado que el cerebro y la piel derivan el mismo tipo de tejido embrionario, es posible considerar al cerebro como una extensión de la piel¹⁶⁹ agregando que la piel es también una extensión del cerebro, en un camino de ida y vuelta de la sensibilidad del Sistema Nervioso.

¹⁶⁸ Ruiz, *op. cit.*, pp.386, 387.

¹⁶⁹ Bond, *op. cit.*, p. 129.

Cuando un individuo canta, la respuesta interna sucede a nivel de las membranas mucosas así como en los intestinos, una reacción corporal de mayor impacto que cuando el sonido proviene del exterior; por ejemplo Tomatis presenta una teoría que incluye correlaciones entre el grosor de la piel y la profundidad de la voz, basado en el estudio de las áreas corporales receptoras del sonido, como los brazos, las manos o la cara,¹⁷⁰ mientras que en otras afirmaciones explica que la correcta pronunciación del OM, o de cualquier otro mantra requiere de mantener una buena postura, así como una adecuada escucha;¹⁷¹ reconoce el valor de dicho mantra, ya que lo considera un sonido que brinda energía al igual que el canto, tanto al intérprete como al oyente.

Representa además el sonido, una fuerte carga energética para el cerebro, (específicamente para la corteza cerebral), lo cual es estudiado por la Musicoterapia¹⁷², y por otras terapias sanadoras aún reconocidas como métodos alternativos: la escucha de cantos indígenas, sanación con cuencos tibetanos, vibraciones del gong, curación vibracional, entre otros; incluso para algunas escuelas de psicología, el grito tiene propiedades curativas.¹⁷³

El lenguaje al igual que la música, posee características tales como matices, ritmo, inflexiones y timbre; de acuerdo a los Vedas¹⁷⁴, la voz es el medio más potente de expresión del sonido, sin que exista ningún otro instrumento que manifieste mejor la delicadeza de las emociones.

¹⁷⁰ Tomatis, *op. cit.*, p. 6.

¹⁷¹ *ibid.* p.9.

¹⁷² “Es el uso de la música y diversas técnicas psicoterapéuticas para el tratamiento de crisis personales y existenciales, conflictos emocionales individuales y grupales. Debido al poder sutil y profundo que la música tiene en el ser humano, le permite contactar con áreas no exploradas de su interior y de su psique de una manera natural,” en <http://www.musicoterapias.com/Page.asp?Id=4>, página de Instituto Mexicano de Musicoterapia Humanista.

¹⁷³ Carvajal, Jorge. *Por los caminos de la bioenergética*. Barcelona, Luciérnaga, 1995, p.6.

¹⁷⁴ Los Vedas son “las Sagradas Escrituras de los hindúes, reveladas por el Ser Supremo” en Iyengar, *op. cit.*, p.459. Himnos escritos en sánscrito, que explican la utilización de los mantras y realización de ceremonias. La palabra veda significa conocimiento.

Colin Durrant cita al filósofo sufi Hazrat Inayat Khan para explicar el proceso del habla, en el que la voz sucede cuando el alma desea hablar:

“When the soul desires to express itself in the voice, it first causes an activity in the mind; and the mind by means of thought projects finer vibrations in the mental plane; these in due course develop and run as breath through the regions of the abdomen, lungs, mouth, throat, and nasal organs, causing the air to vibrate all through, until they manifest as voice. The voice therefore naturally expresses the attitude of mind whether true or false, sincere or insincere...”¹⁷⁵

Más allá de ser el lenguaje un proceso simple que involucra el proceso auditivo, (mediante la captación de sonidos) el proceso del habla, (mediante la articulación de los mismos) es la representación del mundo interior del individuo que emite.

En el caso del trabajo actoral, el individuo quiere ser lo suficientemente sensible, teniendo una disposición adecuada de medios sus expresivos e intelectuales para nutrir de experiencias auditivas, sensoriales, visuales, kinestésicas al personaje en cuestión.

1.2) *Naad, Mantra y Jappa yoga*

Menciona Wood sobre los efectos del sonido: “We all know that music, and even particular notes of the scale, affect various parts of our body”¹⁷⁶; algo muy similar sucede con el empleo de mantras, ya que al emitirse un sonido constante, repetido, con el mismo ritmo e intensidad, crea un efecto a nivel corporal-mental.

¹⁷⁵“Cuando el alma desea expresarse en la voz, primero causa actividad en la mente; y la mente, por medio del pensamiento proyecta finas vibraciones en el plano mental; éstas de hecho se desarrollan y corren como aire a través de las regiones del abdomen, pulmones, boca, garganta y órganos nasales, provocando que el aire vibre completamente, hasta que se manifiesta como voz. La voz entonces expresa naturalmente la actitud de la mente, siendo esta verdadera o falsa...” en Durrant, Colin. *Choral conducting, Philosophy and Practise*. Gran Bretaña, Routledge, p.42.

¹⁷⁶ “sabemos que la música e incluso notas particulares de la escala, afectan varias partes de nuestro cuerpo” Wood, op. cit., p.199.

Naad, es la esencia de todo sonido, es uno de los múltiples enfoques del yoga, a partir del cual se puede enriquecer el ser humano, en este caso es la voz el objeto de estudio, centrado en tanto a la comunicación y el canto. Con Naad yoga, los practicantes aprenden cómo usar el mantra, cómo establecer una la comunicación armónica, a enfocarse hacia el conocimiento del sonido interior; también se orienta al practicante a tener conocimiento técnico de la música además de trabajar a través de ragas¹⁷⁷, con la auto escucha, la escucha profunda de los sonidos del otro, de la naturaleza.

El *Naad* recurre al sonido más sutil. Como ciencia, está basado en cómo las vibraciones del sonido afectan al hombre a través del movimiento de la lengua, la boca y los cambios químicos en el cerebro mediante la estimulación del hipotálamo; abre esta práctica los canales llamados nadis, 72,000 líneas energéticas sutiles que recorren el cuerpo, partiendo del *punto del ombligo*, ubicado 5 centímetros por debajo del ombligo. Estos nadis vibran el sonido del mantra hacia todos los centros nerviosos, de ahí el impacto de la emisión vocal. El vocalizar con las sílabas que forman la escala musical, es practicar naad yoga, puesto que las frecuencias corporales se ajustan a los tonos.

Mantra yoga es la disciplina que mediante sonidos, proyecta la mente; mientras que *man* significa mente, *trang*, onda o proyección. Mantra yoga utiliza como vehículos a la palabra, el sonido y las vibraciones.

Los mantras son fórmulas que alteran los patrones de la mente así como la química del cerebro de acuerdo con leyes físicas; realmente ése es el misterio que envuelve la repetición del mantra: el obedecer a la naturaleza del cuerpo y emplearla para modificar hábitos arraigados en el subconsciente, con lo que también se puede liberar los bloqueos del aparato fonador, al despojarse el actor de creencias o paradigmas

¹⁷⁷ Ragas son modos musicales que se usan en distintas horas del día para provocar efectos variados en la salud física y mental. La pronunciación continua brinda a la saliva un sabor particular, al que en oriente la han llamado el “amrit.”

sobre lo que debe ser una voz, un cuerpo, de los recuerdos que marcaron la infancia, las limitaciones impuestas ya sea por la sociedad o por el propio individuo.

Jappa es la disciplina de la recitación del mantra. Jap significa recitación continua, calmada, meditativa de un mantra, que puede realizarse a nivel verbal, semi verbal (en susurro) o bien mental, pues incluso las ondas de pensamiento son energía vibratoria que está en movimiento; el pensamiento es la manifestación sutil del individuo, mientras que la palabra es la manifestación *gruesa*.

En la filosofía yòguica hindú, la voz existe más allá de como un medio para emitir sonido, para llevar la naturaleza verdadera del ser hacia el exterior y entonces entrar en sintonía con el universo, con los demás seres, con el propio cuerpo.

El cuestionamiento sería: En el trabajo actoral, ¿puede ser ésta una herramienta para afinarse con el compañero de escena? El planteamiento de la presente tesis propone las bases para entonar *la escucha*, ya que una vez que se ha liberado la voz, puede el actor inducir a su sistema nervioso a ponerse al servicio de la escena, por lo tanto a escuchar.

A.3) Sílabas semilla.

También conocido como Bij mantra, representan aspectos del OM que derivan directamente de los 50 sonidos primitivos; es una palabra cargada de energía, que despeja los canales sutiles del cuerpo. Para su utilización en la presente propuesta, se recomienda apoyar el sonido con una visualización así como un color propuesto, de modo que se practique con una intención determinada; la atención se centra en la

dimensión del sonido, explorando las posibilidades vocales de cada sílaba, letra. Su función está enfocada en incidir sobre el desarrollo de los chakras¹⁷⁸.

Algunas sílabas semilla comúnmente utilizadas como parte de mantras o por sí solos y que tienen una utilidad práctica en el desbloqueo corporal-vocal son:

HAM: Se relaciona con el elemento espacio, el proceso del habla y el sentido de la audición. El centro de este sonido se encuentra en el chakra de la garganta, del que se desprenden los sonidos ab, am, im, um, rim, lrim, em, aim, om, aum, am.¹⁷⁹

LAM: Dicha sílaba trabaja sobre el proceso de eliminación; su elemento es la tierra, su sentido el olfato. El chakra relacionado es el 1ro, llamado Muladhara o chakra raíz.

OM: Su elemento es la mente, es el mantra original, la raíz de todo sonido. “La “o” se genera en lo profundo del cuerpo y es llevada lentamente hacia arriba, hasta que se junta con la m, que resuena en toda la cabeza”¹⁸⁰ Significa sonido inaudible. Si se ubicara su vibración en una zona específica del cuerpo, sería en el punto del entrecejo, donde se encuentran el 6to y 7mo chakra.

"(El OM es) el símbolo más alto y comprensivo de la espiritualidad hindú, también utilizado como mantra en el budismo. Es un símbolo tanto visual como sonoro. No constituye una sílaba "mágica" ni tampoco se la considera propiamente una palabra, sino una manifestación de la energía espiritual (...) que designa la presencia de lo Absoluto en la maya (mundo fenoménico siempre cambiante)".¹⁸¹

¹⁷⁸ Los chakras son literalmente rueda o círculo; son los principales centros de energía corporales. “Sus posiciones corresponden a las distintas redes nerviosas de la médula espinal” en Simmha, Anton. *Ashtanga Yoga, ejercicios e iluminaciones para el bienestar*. Bogotá, Panamericana, 2005, p.16.

¹⁷⁹ Calle, *op. cit.*, p.150.

¹⁸⁰ Lifar, *op.cit.*, p.25

¹⁸¹ *vid.* Diccionario de la sabiduría oriental. Budismo, hinduismo, taoísmo, zen. traducción Julio Balderrama. España, Paidós, 1993, p.345.

RAM: Relacionada con el elemento fuego, color rojo, movimiento; su energía se ubica en el abdomen, entre el plexo solar y el cordón umbilical, por lo que el chakra con el que se relaciona es el 3ro, llamado Manipura. El sentido es la vista.

VAM: Su elemento es el agua, el sentido es el gusto y encuentra su naturaleza en la procreación. El chakra correspondiente es el 2do, ubicado en el centro pélvico.

YAM: Relacionado con el aire, la presión y el sentido del tacto. El chakra sobre el que incide es el 4to, Anahata, también conocido como el centro del corazón.

Otras sílabas semilla que se pueden emplear son AH, BAM, EH y TAM, mientras que entre los mantras se cuentan:

HUM MANI SHAKTI. Mantra que da energía. Entre sus beneficios está desbloquear y liberar nudos energéticos. Se realiza en voz alta golpeando ligeramente el plexo solar.

GATE GATE PARAGATE PARASANGATE BODHI SWAHA: Mantra tibetano. Elimina condicionamientos del pasado. Significa ido, ido, dejado atrás, completamente atrás.

B) La escucha.

Coquelin afirmaba que la tarea del actor no es *parler, mais dire*¹⁸²; para *dire* es necesario establecer una interconexión entre seres humanos, que depende de una particular disposición, pues también existe una diferencia entre oír y escuchar.

Mientras que oír es un acto pasivo, el escuchar depende de una actitud de disposición así como de un acto de conciencia, “requiere una participación activa, a la

¹⁸² *No hablar, si no decir*, en Tairov, Alexandre. *Le théâtre libéré*. Laussane, Siuza, La Cité, 1921,p.66.

vez receptiva, enfocada hacia ese deseo.”¹⁸³

Todos los días el hombre se manifiesta verbalmente, sin que necesariamente eso implique que logre una comunicación efectiva, pues también existen bloqueos que alteran o limitan la capacidad auditiva además de a nivel funcional, a nivel sensible. Dichos bloqueos fueron originados como defensas ante experiencias del pasado que afectaron a los individuos emocionalmente; cuando los bloqueos son eliminados, la voz adquiere matices, armónicos y vibraciones de las que antes carecía (pues se afianza la expresión), *abriendo* el oído a los sonidos del mundo; cuando esto sucede, el individuo puede apropiarse de ellos para compartirlos mediante su voz.

En el escenario, uno de los puntos principales para establecer la comunicación es la escucha. Escuchar sí con la sensibilidad del oído, pero también con la sensibilidad del cuerpo liberado, abierto a recibir/expresar estímulos (desde la voz del compañero de escena hasta los que lanza el público a nivel sutil.)

Grotowsky menciona que “cuando un hombre dice “buenos días” y otro replica, se produce automáticamente una armonía vocal entre los dos. En el escenario siempre detectamos una falta de armonía porque los actores no escuchan a sus compañeros”;¹⁸⁴ si bien el acto de escuchar se desarrolla gracias a la disposición plena de la voluntad, el cuerpo, la mente y el sistema nervioso, es mediante la liberación de las ataduras como se da inicio al proceso de escucha.

Bob Villette pregunta “¿Qué es una situación de escucha?” y responde él mismo: “Se trata en este caso de que el actor capte todos los signos que emanan de su ambiente, sean textuales, gestuales o inducidos por el silencio, y los intérpretes”¹⁸⁵

¹⁸³ Vidal, Ana María. *La autoridad natural: Confianza, carisma, saber escuchar*. Barcelona, Icaria, 2007, p.29

¹⁸⁴ Grotowsky, *op. cit.*, p.187.

¹⁸⁵ Müller, Carol. (coordinadora). *El training del actor*. México, UNAM-INBA, 2007, p.115.

Definida por algunos practicantes de yoga como una postura receptiva, el estado de Silencio es también una postura comprometida con el discurso, que provoca una modificación en la disposición del emisor así como del oyente y coloca al mismo tiempo al sistema nervioso en una dinámica activa tanto para el cuerpo-mente.

Antonio Díaz Zamora recomienda experimentar el silencio antes de entrar en acción en escena, pues éste prepara y anuncia la palabra que será emitida, incluso afirma que “el silencio te conecta con el universo.”¹⁸⁶ Tener un momento de recogimiento, de reconocimiento del estado general en el momento presente, ayuda a centrar la mente; hay actores que tienen la posibilidad de iniciar su trabajo sin previa preparación, sin embargo es recomendable permanecer consigo mismo, incluso unos segundos previos al pie de entrada, pues en escena el trabajo deja de ser individual, para convertirse en grupal, es decir que la atmósfera que se cree debe estar *sostenida* por los involucrados en el montaje, aun cuando el trabajo que se realice esté tras bastidores.

Balwant Gargi, citado por Pradier, hace referencia al silencio de los yoguis, como “saturado de energías”¹⁸⁷ ya que contiene un gran potencial creador; al estar el cuerpo relajado al mismo tiempo que presente, la mente en estado de plenitud. El silencio, lejos de ser un equivalente del *vacío*, otorga a quien lo procura el espacio para el autoconocimiento, tarea fundamental para la escena, al ser el actor un estudioso constante de sí mismo. Cabe mencionar que cuando se mantiene al cuerpo en silencio absoluto, sin movimientos parásitos que distraigan la atención, lejos de estar *tranquilo*, el cuerpo continúa viviendo con un ritmo exhaustivo; millones de células están en movimiento, el corazón sigue latiendo, los pulmones en expansión/ contracción, la energía sigue desplazándose, similar a unas prácticas del teatro No japonés en el que

¹⁸⁶ Díaz Zamora, *op.cit.*, p.56.

¹⁸⁷ Müller, *op.cit.*, p.67.

toda la acción se desarrolla internamente, concepto tratado en la clase del Profesor Juan Gabriel Moreno como inmovilidad expresiva.

De acuerdo a Peter Wilberg sólo a partir del aprendizaje de la escucha de otros, incluso en los intervalos antes de iniciar una palabra o después de haberla pronunciado, se aprende a abrir el hara, por lo tanto a escuchar, mantener la comunicación, a esto le llama mantener *contacto umbilical*.¹⁸⁸

El proceso a nivel técnico del acto de oír, inicia con las ondas de presión acústicas captadas por la oreja y amplificadas por el conducto auditivo, dice Merino: “...estas hacen vibrar al tímpano y sus vibraciones son transmitidas por la cadena de huesecillos del oído medio hasta el oído interno donde finalmente son convertidas en estímulos nerviosos.”¹⁸⁹ El oído es más preciso en tanto a su percepción, que el sentido de la vista, (alrededor de 10 veces más) y “*se comporta como un sofisticado sistema analizador de sonidos.*”¹⁹⁰ En las culturas antiguas, se entendía al oído con una connotación femenina por lo que se le consideraba sensible, receptivo.

La *Academia de Ciencias y Medicina de Francia*, retoma una frase dictada por Alfred Tomatis acerca del oído y su relación con la escucha: “nuestra voz sólo puede reproducir lo que nuestro oído puede escuchar”;¹⁹¹ a través de la audición se regulan tanto el matiz como la intensidad de la voz, según las circunstancias.

1) Asanas.

La respiración, correcta postura y alineación, son fundamentales para el trabajo del actor sobre la escena; a partir de la práctica consciente de diversas posturas de yoga

¹⁸⁸ Wilberg, Peter. *Head, Hearth and Hara: The soul centres of West and East*. Inglaterra, New Gnosis Publication, 2003, p.2.

¹⁸⁹ Merino, *op. cit.*, p.268.

¹⁹⁰ *ibid.* p. 267.

¹⁹¹ Tomatis, *op. cit.*, p. 141.

(también conocidas como asanas) es posible equilibrar dichas funciones, características corporales.

Las asanas, se ejecutan a pesar de su multiplicidad, basadas en cinco principios básicos: control de la respiración, mantener la inmovilidad para lograr el dominio de los movimientos, el no esfuerzo, estiramiento de músculos y concentración mental. Cada asana tiene un triple efecto: físico, emocional, psíquico; están diseñadas para crear nuevos patrones de sensaciones que afectan a la mente, al sistema nervioso; combinadas con una respiración adecuada provoca que se relaje la tensión además de que tiene un efecto directo sobre los bloqueos corporales.

En tanto a lo físico las asanas ayudan a tonificar, revitalizar los músculos, ejercen influencia directa sobre el sistema endocrino, devuelven la movilidad al cuerpo al trabajar sobre la columna vertebral y articulaciones, masajean los órganos internos dadas las contracciones así como posturas extra cotidianas que se adoptan, por medio de la comprensión, inversión, torsión de las posturas, dota a la columna vertebral de movilidad para que los conectores nerviosos lleguen con mayor energía a los órganos, mejoran el flujo sanguíneo; trabajan a partir de la flexibilidad, el desbloqueo energético de un músculo, o por medio tanto de la fuerza como de la tensión aplicada, la eliminación de energía.

Consigue también la estimulación global del sistema nervioso vegetativo parasimpático: disminuye la tensión arterial así como la frecuencia cardiaca, estimula la secreción salival, de jugo gástrico, facilita la relajación neuromuscular. Inciden directamente las características de la postura sobre la capacidad pulmonar, el ritmo respiratorio, que se entrenarán para ser mayores mientras más amplios sean los movimientos de la asana y viceversa.

Al trabajar a partir de las asanas el estiramiento de las raíces nerviosas, se modifica el *tejido conectivo* (donde quedan impresas las emociones) en un efecto similar a la acupuntura. Cuando se aplica presión a este tejido conectivo, específicamente haciendo referencia a la fascia, esta cambia de estado, dando una “combinación de respuestas mecánicas, bioquímicas y neurológicas”¹⁹²

En lo emocional la realización de asanas refuerzan la autoestima, libera al individuo de miedo trabajando en la autoconfianza; además, cuando la realización conlleva una correcta actitud, el individuo presta mayor atención a su vida orgánica.

Cada postura mantiene al cuerpo en un estado de reposo en equilibrio, en el que la respiración tiene un fluido constante pues se adecua al requerimiento corporal, dependiendo de las exigencias de cada asana. Menciona Simmha (2005): “Realizar las posturas estimula el movimiento de prana a través de los nadis¹⁹³ y los chakras, despejando los bloqueos que a menudo resultan del estrés de la vida occidental”¹⁹⁴

Sobre los chakras, Farid Paya dice: “son una respuesta, pero falta dedicarse a conocerlos y ejercitarse para activar cotidianamente estas palancas afectivas. Ésta puede ser una de las bases de un entrenamiento del actor que se desarrolle y module según esté fuera de producción, en ensayos o en representación.”¹⁹⁵

¿Por qué habría que atender al acondicionamiento de un elemento sutil como los chakras? Si bien los chakras, nadis o prana carecen de una materialización, forman parte del cuerpo y del equilibrio general en el humano; cualquier descompensación en ellos ocasionará malestares, enfermedades, angustia. En ocasiones se piensa que las sensaciones se apoderan del individuo; atendiendo a la lógica de la neurolingüística, en

¹⁹² Schleip, Robert. *Fascial Plasticity, A new Neurobiological Explanation*. Journal of Bodywork and Movement Therapies, 2003, p.104.

¹⁹³ Los nadis son canales sutiles a través de los cuales se distribuye el Prana; existen según la filosofía oriental 70, 000 nadis que recorren el cuerpo humano, partiendo desde el punto del ombligo, que se localiza 5 centímetros debajo del ombligo físico.

¹⁹⁴ Simmha, *op.cit.*, p.17.

¹⁹⁵ Müller, *op. cit.*, p.121.

la que todo lo que se verbaliza es el reflejo de la mente, expresiones como: *me embargó la tristeza, se me fue la voz, me consume el enojo*, entre otras, atribuyen a fuerzas o energías externas la estabilidad del ánimo, cuando en realidad cada ser humano tiene el potencial para estimular su propio *estar* a través del trabajo de lo sutil que incide directamente a nivel hormonal, siendo las glándulas las encargadas de regular diversas funciones en el cuerpo; tiene también importancia el realizar las posturas y atender a un trabajo respiratorio/vocal, el tomar responsabilidad sobre el propio bienestar, pues finalmente para decir, uno de los puntos primordiales es estar en perfecto dominio de sí mismo como actor, haciéndose cargo del peso de las palabras, de la relevancia de las acciones, así como del proceso de materialización de una historia.

Recientemente surgió una especialidad llamada Acu-Yoga la cual estudia a fondo la acu presión ejercida en cada vértice y meridiano del cuerpo a partir de la realización de las posturas y masaje corporal.¹⁹⁶ Los meridianos¹⁹⁷ son canales por donde circula la energía, algunos de ellos conectan incluso a nivel profundo con órganos internos pero no siguen sin embargo, vectores de circulación conocidos como lo son las venas y las arterias.

Pensemos en un meridiano como en un río. Cuando hay una presa, el agua deja de fluir y una parte del río se inunda mientras la otra se seca. Cuando un meridiano está obstruido, una parte del cuerpo recibe demasiado ki¹⁹⁸ mientras que otra parte recibe demasiado poco. El desequilibrio resultante hace superactivo a un órgano, mientras que otro se aletarga o se cansa con facilidad.¹⁹⁹

¹⁹⁶ Reed, Michael. *Acu-Yoga. Self-Help techniques to relief tension*. USA, Japan Publications, 1981, pp.15-16.

¹⁹⁷ *vid.* figura 6, p.x132

¹⁹⁸ El Ki, Chi o Qi, “es la energía o fuerza vital que llena el Universo.” Encuentra su paralelo en la definición de prana. En Budris, Fabio. *Masaje oriental*. Buenos Aires, Agama, 2007, p. 12.

¹⁹⁹ Ohashi, Wataru & Tom Monte. *Cómo leer el cuerpo. Manual de diagnosis oriental*. México, Urano, 1991, s/p.

En tanto al ki, la realización de posturas, produce una estimulación energética general, combatiendo los bloqueos que causan disfunciones en el cuerpo, estableciendo una vivencia corporal de bienestar-vigor incrementados.

Considerando el principio de acuyoga como base se puede entender entonces que las asanas liberan la energía acumulada en los meridianos, para desbloquear al cuerpo, y modificar con esto los hábitos, lo que se incide también en los patrones emocionales. El resultado se manifiesta finalmente en mayores herramientas, a nivel emotivo, para el actor, así como para el desarrollo de su labor en escena, pues propicia la apertura de gamas y canales de expresividad o contención tanto corporal-vocal.

En tanto a las posturas, nunca será más importante el resultado final o la asana en su plena realización como lo es el proceso físico-mental que se llevó a cabo para conseguir el estiramiento, equilibrio o fortaleza de los músculos, articulaciones. Una premisa fundamental en la práctica es observar sin juzgar, la evolución a través de los retos que representa cada nueva posición, pues es así como el actor emprende el camino del autoconocimiento, haciéndose consiente tanto de sus fortalezas como de sus debilidades.

También puede ser empleada una visualización al realizar las posturas, para fortalecer el trabajo consiente, por ejemplo: al buscar estimular el sistema nervioso, se puede visualizar el movimiento de la columna vertebral así como el acomodo de cada vértebra y la energía que recorre a la médula espinal; otra de las técnicas es la mentalización, que consiste en aplicar imaginariamente un yantra²⁰⁰ sobre el cuerpo para recargar energéticamente o sanar.

²⁰⁰ Yantra es un instrumento geométrico con representaciones visuales complejas que hacen referencia a símbolos tanto del Universo como del cuerpo humano; entre sus funciones están servir como herramienta de concentración para visualizaciones o meditaciones.

3.1) Beneficios corporales-vocales de las asanas para el actor.

Entre los beneficios que aporta la práctica de asanas a nivel corporal en el trabajo actoral, se encuentran: el desarrollar un medio de expresión óptimo, pues brindan flexibilidad del tono corporal, eutonía, ya que generan equilibrio entre las distintas divisiones del cuerpo con la noción de contra fuerza muscular.

Se utiliza la justa energía para cada postura, las que “realinean y fortalecen nuestras estructuras muscular y esquelética, estimulan y limpian nuestros órganos internos y mejoran el flujo de energía en el cuerpo.”²⁰¹

Estabiliza la mente, aumenta la capacidad de concentración, ya que las posturas se desarrollan basadas en el silencio interno; renueva en el actor patrones corporales, fortaleciendo su presencia escénica²⁰², pues el actor durante su entrenamiento trabaja directamente sobre el manejo de energía.

Dice Taviani que “la energía del actor es algo preciso que todos pueden identificar: su fuerza muscular y nerviosa”²⁰³ y que se hace evidente para el público en el manejo del cuerpo, voz; agrega Barba: “... indica también algo íntimo, que pulsa en la inmovilidad y el silencio, una fuerza retenida que fluye en el tiempo sin difundirse en el espacio”²⁰⁴ La energía es invisible a los ojos humanos, sin embargo es percibida a través de la propia esfera energética, por la intuición.

Se propone el empleo de asanas para lograr en primera la liberación vocal puesto que dicha técnica está basada en una triple correlación, como lo menciona Dal Thacker sobre la realización del Hatha Yoga:

²⁰¹ Simmha, op.cit., p.15.

²⁰² La presencia escénica tiene origen en una alteración del equilibrio y posturas básicas.

²⁰³ Taviani, Fernando. *La energía del actor como premisa*.1988 El público: periódico mensual de teatro editado por el Centro de Documentación Teatral, Organismo Autónomo Teatros Nacionales, Dirección General de Música y Teatro, Ministerio de Cultura, números 52-55. España

²⁰⁴ Barba, op.cit, p.90.

1) “*Correlación entre la actitud corporal y los estados mentales*” (cada postura determina una disposición mental y viceversa)

2) “*Correlación entre tono muscular y estado mental*” (Las tensiones en hipo o hiper tensión, determinan la actitud y predisposición a enfrentar, atravesar por determinadas circunstancias y viceversa)

3) “*Correlación entre ritmo respiratorio y estados mentales*” (La forma, ritmo, intensidad, profundidad con que un individuo respira, influye sobre su estado mental, se agregaría también corporal y viceversa)²⁰⁵

La práctica de las asanas también repercute disminuyendo los síntomas de estrés (tensión muscular, dificultad para dormir, concentrarse; irritabilidad, impaciencia, ansiedad). Afirma Ander Van Lysebeth, que “el movimiento muscular más ínfimo altera la composición de la sangre y repercute en el centro respiratorio”²⁰⁶ por lo que una serie de ejercicios realizados de manera conciente, puede modificar toda la estructura psicoemotiva del hombre.

Sri BKS Iyengar menciona que entre los principales signos de progreso para un practicante de yoga están el gozar de un buen estado de salud, tener una sensación de liviandad así como de firmeza física,²⁰⁷ lo que seguramente se debe a los cambios en los patrones corporales/vocales a partir de la práctica de asanas, que resulta en el abandono de la segunda naturaleza impuesta por el intelecto.

Ante el redescubrimiento de la naturaleza primaria sensible, honesta, se abre el camino a la exploración de infinitas posibilidades, de modo que el actor, tal y como lo propuso Grotowsky, reacciona en sus sonidos vocálicos a partir de un primer impulso, como un reflejo: “sin que el pensamiento intervenga en absoluto, porque se perdería

²⁰⁵ Thacker, op. cit., pp. 11,12.

²⁰⁶ Van Lysebeth, op. cit., p. 208.

²⁰⁷ Iyengar, op. cit., p. 45.

toda espontaneidad,”²⁰⁸ en cuanto el juicio interviene, la naturalidad, organicidad del hecho vocal se pierde.

Del mismo modo que en la música un silencio es tan importante como una nota en una partitura, así lo es en el trabajo actoral. El silencio es la ausencia del sonido, en la tradición sufi es llamado Zat (el silencio de la vida, aquel del que nacen y se disuelven los sonidos), los budistas lo llaman sunnyata, (la anulación), para los Hindues, es Nada Brahman (el sonido del silencio que es Dios.)

A través del desbloqueo corporal-emocional, la voz obtendrá mayor espacio para desplazarse, así como energía y la mente tendrá un cauce para pensamientos precisos, emociones dirigidas.

4) Áreas corporales

Existen distintas partes del cuerpo que requieren de especial atención al realizar cualquier entrenamiento, pues suelen acumular tensión, o contraerse inconscientemente como resultado de bloqueos, vicios corporales.

4.1) El rostro.

Mircea Eliade, haciendo referencia a las palabras de Vacaspati Misra, indica que los gestos faciales revelan los secretos íntimos del espíritu,²⁰⁹ lo que puede ser de gran beneficio para el actor, ya que en tanto expresividad así como en comunicación no verbal, el rostro manifiesta un porcentaje importante de las emociones, ideas, opiniones,

²⁰⁸ Grotowsky, *op. cit.*, p. 30.

²⁰⁹ Eliade, Mircea. *Yoga: Immortality and freedom*. New Jersey, Princeton University. 1969.

al estar impregnado de rastros de experiencias personales y contener órganos de los sentidos.

Los músculos faciales pueden del mismo modo que los del resto del cuerpo, volverse flácidos por la carencia de ejercicio, o causar rigidez en la expresión a causa de la inmovilidad.; por el contrario cuando se encuentran relajados, ejercitados, aflojan también la sujeción que mantienen sobre piel, ojos, oídos, lengua y nariz, disminuyendo con esto la tensión en los músculos que cubre la cabeza.

La nariz es una importante zona de resonancia, especialmente para las letras M, N Y Ñ; el sólo toque de los dedos sobre esta parte del rostro, sobre la frente o la boca eliminará en cierto grado la tensión, al igual que esbozar una leve sonrisa con la boca abierta. También es de utilidad aplicar masaje con las manos o experimentar distintos gestos que le aporten movilidad a la cara.

En tanto a la mandíbula se puede decir que si existen tensiones en esta zona, habrá dificultades con la voz, ya que se afecta el funcionamiento de las cuerdas vocales, se bloquea el movimiento de las cavidades de resonancia y se limita la dicción. Apretar o tensar la mandíbula es un mecanismo de defensa primitivo que impide que se manifiesten impulsos como el grito o la risa.²¹⁰ Lowen refiere dicha tensión como un reflejo agresivo condicionado por el medio para denotar la misma fuerza que los animales al morder a su presa.²¹¹

Una de las recomendaciones para mantener relajada la mandíbula es recrear la sensación de que se abre o levanta ligeramente la cavidad que contiene al paladar duro, pues de este modo, instintivamente la mandíbula inferior se separa de la superior dando mayor amplitud al espacio para el paso del aire, lo que se puede realizar al bostezar (acción reprimida socialmente); Ocampo resalta los beneficios del bostezo: "...estimulan

²¹⁰ Ocampo, *op. cit.*, p.114.

²¹¹ Lowen, *op. cit.*, pp.264-265.

la circulación sanguínea y aumentan la oxigenación del cuerpo además de proporcionar un estiramiento natural y espontáneo a todos los músculos del canal,”²¹² estimula también la circulación sanguínea, da elasticidad, longitud, a los músculos con un estiramiento orgánico.

Los labios, requieren de ser manejados con destreza, pues son fundamentales en tanto a la resonancia y la articulación, la cual “necesita dividirse igualmente entre el labio superior y el labio inferior para alcanzar su máxima eficiencia.”²¹³

La lengua está compuesta por diecisiete músculos, siendo el órgano con mayor movilidad del aparato fonador, por lo que requiere un entrenamiento para desarrollar rapidez y agilidad; está conectada a la laringe por el hueso hioides, a su vez la laringe con el diafragma (a través de la tráquea), por lo que cualquier tensión en alguno de estos órganos repercute directamente en los otros.

Las tensiones en la garganta pueden ser aliviadas al tratar los puntos meridianos localizados en la lengua o bien al tirar de ésta hacia afuera y luego moverla hacia los lados (técnica empleada por el tenor Umberto Sorrentino²¹⁴), lo que ayuda a liberar la voz, así como evitar males respiratorios.

4.2) La zona cervical.

En la zona cervical se acumulan muchas de las tensiones de origen psíquico, afectando gravemente a la cintura escapular; especialmente por la carencia de protección de huesos. Las contracciones musculares se expanden hacia la musculatura de la boca, laringe, alterando el juego de los músculos, el sonido de la voz. Menciona Lowen: “Las

²¹² Ocampo, *op. cit.*, p.115

²¹³ *ibid.*, p.33.

²¹⁴ Carter, Mildred & Tammy Weber. *Reflexología de la mano. Clave para una salud perfecta.* España, Paidotribo, 2004, p.299.

tensiones en la musculatura del cuello y la garganta, que son bastante comunes, influyen en la resonancia de la voz, emitiendo sonidos de pecho o de cabeza.”²¹⁵ Al existir tensión en esta zona, se limita la circulación de la sangre hacia el rostro, y con ello impulsos primarios como la risa, el llanto, el grito o el reflejo del vómito.

A nivel de la garganta es que donde se ubica uno de los siete chakras, que se afirma existen a nivel sutil en todos los seres con sistema nervioso; el chakra llamado Vjishudda, tiene su raíz en la nuca, en las vértebras cervicales C6 y C7²¹⁶, exactamente detrás de la garganta; es el centro laríngeo, la base de la creatividad superior, del lenguaje, de la escucha interior, de la expresión, del canto, de la comunicación (objetivos paralelos al trabajo actoral), cuyo vehículo es el sonido, el cual representa también la exteriorización física de la glándula de la tiroides.

Cuando el considerado como 5to chakra ²¹⁷ se encuentra bloqueado, la voz presenta irregularidades, “se manifiestan frecuentemente con ronquera o afonía, la afonía puede ser resultado de una tensión crónica, pero también la consecuencia del miedo a abrirse...los dolores de garganta también pueden ser un síntoma de este miedo”²¹⁸ se podría hacer un diagnóstico de la situación emocional y física del individuo a partir de la identificación de las características de su voz, la frecuencia, el tono, la potencia, aunque también es posible reconocer sus padecimientos, según Lübeck, a través del tipo de crecimiento físico, pues es una función regulada por la glándula tiroides; “nuestro modo de crecer es, desde luego, otra forma de autoexpresión.”²¹⁹

Las anomalías en cualquier sentido suelen originarse debido al exceso o carencia de una función; en el caso del chakra cervical, cuando existe hipofunción, la persona

²¹⁵ Lowen, *op. cit.*, pp.259-260.

²¹⁶ *vid.* figura 7, p135

²¹⁷ Es frecuente encontrar en cursos o talleres de Yoga de la Voz ofrecidos en el extranjero, principalmente en España y Argentina, un tratamiento específico al quinto chakra para fortalecer las características individuales de la voz, aplicado al trabajo de cantantes y actores.

²¹⁸ Lübeck, Walter. *Reiki: Guía práctica para el sendero del amor curativo*. España, SIRIO, 2001, p.166.

²¹⁹ *ibid.*, p.167.

presenta una tendencia a caminar encorvada, tener problemas para comunicarse (como tartamudear, hablar con un volumen muy bajo), mientras que cuando existe hiperfunción, la personalidad es autoritaria, la voz presenta afonías o el habla es cortada; otros padecimientos relacionados a desequilibrios en esta área son “*laringitis, tiroiditis, tumorações de la paratiroides y cáncer de la laringe*”²²⁰

La relación de este chakra con las funciones del aparato fonador encuentra un referente en los estudios de Alexander Lowen que ubica en esta zona tres anillos de cierre o bloqueo, además de que los músculos del cuello suelen causar molestias cuando los ligamentos carecen de movilidad, pues estos tienden a ponerse rígidos debido a la acumulación de depósitos de calcio.²²¹

El chakra Vishuda, está ligado además de a la tiroides, a la paratiroides, al sistema nervioso parasimpático. El nervio vago o nervio neumogástrico, sale del bulbo raquídeo, desciende por el cuello y llega hasta el corazón, los pulmones, el abdomen; este último manda energía a la paratiroides, que junto a la tiroides, producen células así como hormonas que regulan metabólicamente la presencia del calcio en los huesos, dependiendo de éste el bienestar general del cuerpo. “Como el chakra de la garganta energiza tanto a la glándula tiroides, como paratiroides...afecta a la condición del esqueleto en general.”²²²

Existe también una mención de la zona cervical en tanto a la potencia de la voz, relacionada con el yoga, en las cinco frecuencias o modos del movimiento del Prana, también conocidos como Vayus²²³; uno de ellos es Udana, el cual encuentra su sitio en la laringe, extendiendo su influencia hacia la nariz, el toráx, el ombligo, el tope de la cabeza. “Es activa en todas las formas del habla...cuando udana no es regulada apropiadamente,

²²⁰ Gerber, Richard. *La curación energética. La revolucionaria medicina vibracional*. España, Robinbook, 1993, p.231.

²²¹ Lowen, op. cit., p. 266.

²²² Gerber, op. cit, p.230

²²³ vid. figura 8, p. 135. Los vayus son prana, apana, udana, vyana.

la voz es irregular y existe una incapacidad para crear notas musicales correctamente. Si udana es fuerte, tu puedes proyectar y puedes crear con la palabra.”²²⁴

Udana es una zona existente únicamente a nivel sutil en el cuerpo, que opera a través de la laringe así como de la faringe, controlando las cuerdas vocales, funciones como la toma de alimento, de aire. En la propuesta de entrenamiento se incluirán ejercicios que en su naturaleza, estén enfocados a fortalecer y equilibrar udana, además se sugiere relacionar los conceptos filosóficos con imágenes, trasladar por ejemplo lo concreto de la existencia de la tiroides o la tráquea a una imagen de *rueda* (en el caso de los chakras) puede funcionar en el actor para visualizar, recrear el espacio interno que se pretende liberar.

4.3) La zona pélvica

La pelvis es una zona que tiene múltiples uniones musculares; dado que se encuentra en el centro del cuerpo, es vital en tanto al movimiento. Cuando la pelvis se sale de su alineación, provoca que las extremidades inferiores pierdan el balance, ya sea que las piernas formen un arco, exista hiperextensión en las corvas o existen deficiencias corporales ubicadas principalmente en las rodillas y el cuello (zonas mayormente afectadas por la tensión emocional.)

La pelvis debe mantener una postura horizontal de modo que sea un soporte adecuado para los órganos vitales y de esta manera el peso de la cadera se distribuya equilibradamente sobre las piernas. “Con la pelvis inmovilizada usted no puede

²²⁴ KRI, *op. cit.*, p. 175.

encontrar completamente su base con los pies, ni extender libremente la columna o levantar la cabeza y el corazón”²²⁵

Esta zona es considerada en yoga como el lugar desde el cual se regula la energía en la producción de la voz.

Lo más recomendable es que la pelvis presente libertad de movimiento, sin embargo en la mayoría de las personas se encuentra trabada o desplazada hacia adelante o hacia atrás. Este tipo de bloqueos se presenta generalmente por cuestiones culturales, por ejemplo: la pelvis contraída se puede deber a los rasgos asignados socialmente a las personas por cuestiones de género, es decir, mientras que los hombres muestran a la sociedad su virilidad contrayendo la cadera e impulsando los órganos sexuales hacia adelante, la mujeres tienden a desplazar la cadera hacia atrás para pronunciar la apariencia de sus glúteos (añadiendo además la deformación en la postura originada por el uso de zapatillas con tacón) y de este modo encajar en los estándares impuestos sobre lo que resulta atractivo.

Navarro, basado en las teorías de Lowen y Reich, lo atribuye a la represión del impulso sexual, pues al estar tensa la espalda baja, los glúteos, los muslos, “se limitan los movimientos eróticos espontáneos y mantienen la pelvis trabada”²²⁶

Es en el suelo de la pelvis de donde surge un impulso relevante para el proceso de fonación, pues los músculos que lo conforman se contraen para elevar la columna de aire que se convertirá en vibración sonora.

Una pelvis bloqueada dificulta la respiración diafragmática intercostal al evitar el amplio desplazamiento del diafragma, teniendo como consecuencia que la voz pierda el correcto sostén de la columna de aire (apoyo a la emisión vocal). El proceso de

²²⁵ Bond, op. cit., p. 201.

²²⁶ Navarro Arias, Roberto. *Mujeres mexicanas que sufren y aman demasiado*. México, Pax, 2004, p. 189.

desbloqueo de la pelvis es auxiliar en la toma de conciencia del cuerpo, pues mientras se identifican las áreas afectadas, así como las sensaciones de liberación de éstas, se reconocen las respuestas fisiológicas/psíquicas/emocionales; también ayuda a recuperar la alineación de la columna vertebral, las rodillas, la cintura escapular y el cuello.

La pelvis es también el área en la que a nivel sutil se localiza el primer chakra, Muladhara o chakra raíz, desde donde se puede controlar la voz, pues el centro que regula los impulsos primarios como el hambre o el sueño, conteniendo además un pulso energético de gran valor para el trabajo actoral: el sexual; la pelvis conlleva en sí misma dicha energía al ser el área contenedora de los órganos sexuales, para de esta manera apropiarse de las fuerzas de dicho impulso y llevar la resonancia de la voz hacia lo alto, ya sea en tono o en potencia. Según la filosofía oriental, el chakra raíz, es el punto energético donde se sitúa el origen de la voz

4.4) La columna vertebral.

Dentro de la estructura ósea resalta el papel de la columna vertebral, pues como afirma Barba, todas las acciones tienen en ella su origen, es el espacio de donde surge todo *impulso dinámico*; Grotowsky la considera como el centro de expresión del cuerpo, denominando desde la parte inferior de la columna vertebral hasta la base del abdomen como “la cruz” o el complejo sacro-pélvico, área en la que según sus investigaciones, inician los impulsos de forma verdadera.²²⁷

Borja Ruiz considera a la articulación de la columna como aquello que determina la calidad de la presencia escénica del actor²²⁸; dicha presencia es reconocida por la energía, que aunque invisible a los ojos, se percibe en la forma, voluntad de pararse,

²²⁷ Ruiz, *op. cit.*, p.381.

²²⁸ *ibid.* p.433.

caminar, decir, mirar, para lo cual el actor necesita estar entrenado, convertirse en una unidad expresiva que en cualquier movimiento o palabra manifieste su ser.

La columna es el espacio que almacena a la médula espinal, donde se localiza el centro respiratorio, lo que lo conecta al conjunto del sistema nervioso “está en relación inmediata no sólo con todos los centros de la médula espinal que regulan los mecanismos respiratorios, sino también con el nervio vago o neumogástrico y con todos los niveles cerebrales superiores”²²⁹ es por eso que una columna en estado de rigidez, limita las posibilidades sensitivas del individuo, su respiración, su capacidad de reacción.

La flexibilidad en la columna está determinada por la interposición de las vértebras así como de los discos intervertebrales; al entrenar una columna flexible, además de evitar lesiones, se prepara al actor para hacer uso de su energía sexual, (que parte de los impulsos primarios, vitales para el trabajo actoral), con el fin de reconectar su posición sobre la tierra así como su forma de plantarse en el suelo manejando la fuerza de gravedad a su favor.

Alargar la columna vertebral propicia un movimiento ligero, una correcta alineación. Barba y Savarese resaltan el nivel de atención que requiere un actor en todo momento,²³⁰ casi como si tuviera *ojos en la espalda*, lo cual mantiene al individuo en un constante estado de alerta, preparado para accionar, reaccionar en escena.

Para lograr la presencia escénica, es necesario tener una calidad de energía pre-expresiva, que (entre otros aspectos) se encuentra en la alteración del equilibrio cotidiano, el cambio de peso, la capacidad de la columna vertebral; cada técnica extracotidiana del cuerpo está basada en el dominio de la columna y de los anexos de ésta como son cuello, espalda, vientre y hombros.

²²⁹ Lysebeth, *op.cit.*, p.120.

²³⁰ Barba y Savarese, *op. cit.*, p.323

En algunas danzas y manifestaciones teatrales tradicionales de Oriente, el actor adopta formas corporales especiales para su representación, que incluyen un manejo preciso de la columna, como en el teatro *Noh*²³¹, o en la Danza *Odissi de la India*²³²; mientras que en el *Noh* se invierten ligeramente hacia adentro las vértebras lumbares, debido a la constante posición denominada por algunas artes marciales *de caballo* (es decir con las piernas abiertas más allá del ancho de la cadera y las rodillas flexionadas), en la Danza Odissi de la India la columna adquiere una forma serpentina, debido a los movimientos ondulantes tanto de la espalda como de la cadera.

4.5) El centro.

El cuerpo humano tiene distintos ejes, los cuales se mueven a partir del centro (localizado en la parte baja del vientre). Tanto en occidente como en oriente dicho punto del cuerpo es una referencia fundamental en la danza, desde el ballet hasta el Kathakali que es “danced-drama, is a distinctive genre of South Asian performance which developed during sixteenth and seventeenth century...”²³³; incluso en nuevas prácticas deportivas como *pilates* se hace referencia al *power zone* o centro de poder del cuerpo, localizado en el abdomen.

²³¹ Noh: “ significa literalmente...< *el arte supremo*> es una de las formas clásicas y acaso la más representativa del arte dramático japonés...se ha transmitido hasta nuestros días de generación en generación...se trata de un drama lírico en el que la danza es fundamental.” En Gómez García, Manuel. Diccionario Akal de Teatro. Madrid, Ediciones Akal, 1998, p. 595.

²³² Danza Odissi: “Danza clásica hindú...Basada en temas de la religión hindú y con una música tradicional, la Danza Odissi aparece como un conglomerado de detalles técnicos y estéticos cuya característica principal es una disposición del cuerpo de la bailarina...que divide el cuerpo en tres partes :cabeza, busto y tronco” en Ruiz, op. cit., p. 433.

²³³Kathakali: “género de danza-drama, distintivo del Sur de Asia, desarrollado en el siglo dieciséis y diecisiete” en Zarrilli, Phillip. *Kathakali Dance-Drama: Where Gods and Demons come to play*. Londres, Routledge, 2000,p.xi.

En oriente se conoce al centro del cuerpo como *hara*, o punto *tan tin*, dependiendo de la tradición en el que sea empleado. Se le designa como el centro de conciencia del hombre.

Además de representar una zona primordial en el movimiento corporal, el centro del cuerpo es a nivel vocal “*el punto cero del nacimiento del sonido... (localizado) en la región pelviana, en un setenta por ciento al frente y un treinta por ciento de la espalda.*”

234

²³⁴ Grisales, *op. cit.*, p.22

Capítulo IV. La aplicación de la técnica.

Mencionan Barba y Savarese que los actores utilizan los ejercicios para extraer de ellos cierta calidad de energía la cual se desarrollará en un segundo sistema nervioso en el trabajo en escena y apunta que “*no se trabaja sobre el cuerpo o la voz, sino sobre las energías.*”²³⁵ Por ejemplo, si se le sugiriera a un actor el ejercicio de rezar, más allá de realizar dicha tarea como fin, se apunta a explorar su cualidad energética. El objetivo último de liberar el aparato fonador a partir de técnicas de yoga es ampliar las posibilidades expresivas, lúdicas-emotivas del actor, por lo que los ejercicios están enfocados en potenciar la conciencia y el reconocimiento de las capacidades del actor.

Puesto que cada actor enfrenta sus propias dificultades, el proceso de auto observación será indispensable en el proceso de liberación del aparato fonador, ya que los bloqueos pueden ser de carácter psicológico, emocional, auditivo, físico.

Se centra el proceso en una vía negativa, tomando como referencia el propuesto por Grotowsky, el cual consistía en eliminar, desbloquear, liberar,²³⁶ al contrario de la vía positiva en la que se obtienen y acumulan aprendizajes. A partir de esa premisa es como se concibe la práctica.

El maestro Jaime Soriano menciona en sus clases que la tarea del actor es aprender múltiples estilos, técnicas y al llegar a escena...olvidarlas, esto con el fin de traspasar a la herramienta misma a través del trabajo creativo, pues el conocimiento al estar integrado en el cuerpo, simplemente se manifiesta.

La mayoría de los ejercicios propuestos tienen como finalidad potenciar la respiración completa (que permite al diafragma dirigir el movimiento, a los pulmones almacenar mayor cantidad de oxígeno), habilidad que se desarrollará gracias a las

²³⁵ Barba & Savarese, *op. cit.*, p.85.

²³⁶ Grotowsky, *op. cit.*, p. 11.

posturas, se integrará gradualmente en el proceso de respirar en escena, donde se aprovecharán idealmente sus recursos energéticos.

Como imagen general, se propone que de la misma manera en que el líquido sanguíneo circula por el cuerpo, se piense en el sonido, ya que el contenido acuoso del cuerpo, es uno de los vehículos de la vibración sonora.

Dal Thacker recomienda para realizar las posturas, “mantener una media sonrisa: labios cerrados sin apretarlos, mandíbulas sin contracción, lengua suelta y floja...”²³⁷

Se recomienda evitar detener el ejercicio al realizar algún descubrimiento; si bien puede haber reacciones como hormigueo o adormecimiento de alguna parte del cuerpo, estas son reacciones propias del desbloqueo. En caso de mareo, interrumpir y descansar.

Cada sonido tiene una carga vibratoria. Si bien sería ideal el uso de mantras para el proceso de aplicación, dado su grado de complejidad más allá de sonora, de pronunciación y calidad simbólica, se propone alternar su utilización con sonidos vocálicos o “sílabas semilla”²³⁸ que serán útiles especialmente al iniciar la práctica, pues son fácilmente reconocibles dada su resonancia en el cuerpo. A lo largo de todos los ejercicios, se recomienda emitir ya sea suspiros o sonidos provocados por el movimiento, así como considerar una premisa que en tanto al cuerpo, los logros consisten en observar, hacer consciente el proceso para entrar, permanecer, salir de cada postura, en vez de lograr la *perfecta* realización de cada una de ellas, pues es en el camino, en la práctica donde se encuentra el verdadero aprendizaje.

²³⁷ Thacker, op. cit., p.13.

²³⁸ Sílabas semilla: Sílabas sagradas que abren el nivel energético. “...a partir de la cual se genera una Deidad. Cada Deidad tiene su sílaba semilla particular” en Kelsang, Geshe. *Comprensión de la mente*. España, Tharpa, 1993,p.306

1) Imaginación vocal

La imaginación es una de las herramientas más valiosas en el trabajo actoral, es el “material con el que trabajan los artistas” afirma Lewis,²³⁹ agregando que sólo mediante el uso de la imaginación, el actor puede convertir a la ficción en arte, pues al recrear sensaciones, imágenes, espacios, entre otras cosas, la ficción escénica se redondea; la imaginación funciona también como una provocación para desarrollar la expresividad.

Grotowsky propone ejercitar el aparato fonador a partir de la imitación de sonidos de animales, del entorno,²⁴⁰ mientras que Ocampo Guzmán recomienda imaginar que el aire inhalado llena cada parte del cuerpo, para estimular que los músculos involuntarios de la respiración se conecten con las fuentes de energía del plexo de la base del cuerpo.²⁴¹

Conceptos clave como imaginar, recrear estímulos sonoros, visuales, sensoriales, entre otros, pueden generar reacciones físicas-vocales, conducir la exploración del actor por sus distintos resonadores, así como romper con los condicionamientos impuestos por la mente, ya que cuando el actor se atreve a hacer uso de sonidos *nuevos*, desconocidos, a dejar vibrar un impulso, a reaccionar sin tener necesariamente un control rígido sobre la emisión, amplía sus horizontes creativos y reconoce su potencial.

Julio Estrada hace una mención de las posibilidades vocales en tanto a la imaginación, así como su sitio vital dentro del arte musical: “(la voz) un instrumento orgánico capaz de modular al límite todo orden de articulaciones y seguir los dictados

²³⁹ Ruiz, *op. cit.*, p.194.

²⁴⁰ Grotowsky, *op. cit.*, p. 148.

²⁴¹ Ocampo, *op. cit.*, p.23.

caprichosos de la fantasía,”²⁴² que la distingue de cualquier instrumento musical, pues los rangos de variaciones, cualidades y expresividad, la hacen única en cada ser humano.

Actualmente se pueden encontrar ejemplos de músicos que al cantar, hacen uso de su herramienta imaginativa, trascendiendo paradigmas vocales, como Bjork²⁴³, Anthony Hegarty²⁴⁴, y Bobby McFerrin,²⁴⁵ por mencionar algunos.

En el proceso de liberar el aparato fonador a partir de técnicas de yoga, se propone en algunos ejercicios hacer uso de la imaginación para emitir y de esta forma obtener los beneficios de la exploración sin condicionamientos.

²⁴² Dallal, Alberto. (editor). *El proceso creativo*. UNAM. México, 2006, p.173.

²⁴³ *vid.* <http://www.bjorkonline.com/>. o el sitio oficial: <http://bjork.com/>

²⁴⁴ *vid.* <http://www.antonvandthejohnsons.com/>

²⁴⁵ *vid.* <http://bobbymcferrin.com/>

2) Cuestionario de diagnóstico:

Objetivo: Reconocer las características particulares de la voz, cuerpo e identificar las influencias que acotan al individuo; funge también como un medio de reconocimiento y autodiagnóstico.

¿Le agrada o le desagrada su voz?

¿Es su voz parecida a la de algún familiar, amigo o conocido?

¿Corresponde su imagen corporal con su voz?

¿Cómo varía su voz ante diferentes circunstancias?

¿Cuál es su relación con la voz?

¿Cuáles son las necesidades vocales que reconoce?

¿Cuál es su potencial vocal?

¿Qué le sucede cuando habla, canta en público?

¿Acostumbra cantar?

¿Cuáles son las condiciones generales de su cuerpo? (Flexibilidad, fuerza)

¿Cuál es la condición específica de su columna vertebral?

¿Tiene una correcta alineación?

¿En qué partes del cuerpo se acumula la tensión?

¿Cómo es su respiración?

¿Presenta dolores musculares frecuentes?

¿Qué partes del cuerpo suelen presentar dolor?

3) Calentamiento

- Pranayama de *Respiración Espinal*.²⁴⁶

Sentarse sobre una superficie plana y dura, en postura fácil (con las piernas cruzadas frente al cuerpo, como en la postura de Siddhasana²⁴⁷), centrar la atención en el nervio espinal, una línea que va desde el perineo hasta el punto del entrecejo, mientras se respira. Al inhalar trazar imaginariamente la línea en un camino ascendente, hacia abajo en la exhalación. La inhalación debe terminar en la frente, la exhalación en la raíz de la columna.

Conforme se refuerce la práctica, será posible una clara percepción de los nervios espinales, fortaleciendo la conexión del individuo con su sistema nervioso. Si se identifica algún bloqueo, sólo es necesario pasar imaginariamente al lado de él, con ayuda de la respiración y la atención.

- Desbloqueo articular

Mover en círculos hacia la derecha, después hacia la izquierda las distintas articulaciones, fragmentando el cuerpo en segmentos: mandíbula, torso, cadera, brazos, antebrazos, muñecas, pelvis, rodillas, tobillos, mientras se respira profundamente, emitiendo sonidos que sean provocados por el desbloqueo, como suspiros, gritos o sonidos vocálicos.

²⁴⁶ Yogani, op. cit., p.10

²⁴⁷ vid. p. 123.

- Relajar la boca.

Bostezar ampliamente para relajar la musculatura que rodea a las cuerdas vocales.

Mover la mandíbula hacia la izquierda, derecha, afuera, adentro, abrir, cerrar.

Presionar con los dedos el hueso masetero y masajear suavemente.

Sacar la lengua, moverla hacia todas direcciones, después masajearla con los dedos, presionando desde la punta hasta la parte más profunda sin provocar el reflejo de vómito.

Empujar con la lengua las mejillas, haciendo círculos hacia un lado y hacia otro.

Finalmente para también relajar al cuello, masajear el lóbulo de la oreja, tirando hacia abajo, presionando.

- Grounding

Colocarse de pie, con el compás de las piernas abierto unos centímetros más allá de la línea de la cadera. Hacer una breve revisión del grado de *grounding*, o enraizamiento al suelo.²⁴⁸

Verificar que las plantas de los pies presenten los tres puntos de apoyo, así como que exista alineación de las rodillas con la dirección de los dedos de los pies.

Flexionar ligeramente las rodillas, alinear la cadera con el piso pélvico apuntando hacia el piso. Verificar que el eje del torso sea perpendicular al suelo, sin que se recargue el peso completamente sobre los dedos de los pies ni sobre los talones. Si hay alguna sensación de flotar o por el contrario estar sumido en el suelo, realizar el ejercicio de *El árbol*.

²⁴⁸ Lowen, *op. cit.*, cap.3

- El árbol

Las piernas *echan raíces* en el suelo, provocando una reconexión con la tierra, con aquello que sostiene el peso; este concepto también es utilizado en Bioenergética.

Mantener la postura de piernas del ejercicio de *grounding*.

Elevar ambos brazos por enfrente del cuerpo y mantenerlos paralelos al piso a la altura de los hombros. Flexionar ligeramente los codos, abrir el ángulo de los brazos, imaginando que se abraza a un árbol. Permanecer en la postura el mayor tiempo posible.

Si se presenta vibración de los músculos, hacer vibrar también la voz.



- Respiración vocal.

Esta respiración sirve en la práctica yóguica para el desarrollo de la voz. Citando a Grisales: “Los actores orientales han practicado esta modalidad de ejercicio respiratorio y han obtenido como resultado una voz suave, fuerte, clara y flexible, con una indescriptible cualidad flotante y de gran poder”²⁴⁹ Cuanto más aire fluya a través de la laringe, más sonora puede ser la voz.

- 1) Inhalar lentamente, el mayor tiempo posible, por las fosas nasales.
- 2) Retener el oxígeno unos segundos.
- 3) Exhalar por la boca, con un soplo vigoroso.
- 4) Descansar con *respiración purificadora*.

²⁴⁹ Grisales, *op. cit.*, p.9.

4) Entrenamiento

En este apartado se incluyen distintas series para ser alternadas, las cuales pueden ser realizadas con el calentamiento propuesto como base.

- Serie 1.Surya Namaskar.

Traducido como *Saludo al Sol* y definido por Ted Andrews como la “danza mágica que fortalece y carga de energía el cuerpo”;²⁵⁰ consiste en siete posturas, en las que “cada posición contrarresta la que antecede, estirando el cuerpo en diferente sentido y expandiendo y contrayendo alternativamente el abdomen para regular la respiración”;²⁵¹ trabaja esta serie sobre el fortalecimiento del diafragma, el cual al presentar tensiones hace que se dificulte la respiración, por lo tanto la calidad de la voz se desfigure, haciéndose temblorosa.

Esta breve serie amplía la respiración, estimula la circulación, tonifica el sistema nervioso, regula las funciones del sistema simpático, parasimpático, estimula la actividad de la glándula tiroides como consecuencia de los movimientos del cuello, fortalece la musculatura, además de sincronizar la respiración con el movimiento demanda la completa atención de la mente.

Entre los beneficios que se pueden mencionar de esta serie se encuentran la revitalización de los órganos vitales (los pulmones, el corazón, el estómago, el hígado, los riñones, los intestinos, el sistema nervioso, la médula espinal) así como piernas, brazos, tronco, espalda, hombros, columna vertebral y cuello. Como es indicado en el *Método para el manejo de la voz escénica*, combinado con la adecuada respiración, permite un puente entre cuerpo-voz-espíritu para que logren una disposición creativa,

²⁵⁰ *ibid.*, p. 11.

²⁵¹ *ibid.*, p. 12

además de disponer armoniosamente al individuo para la búsqueda de la voz en su registro medio.²⁵² Las advertencias para su realización es practicar sin haber ingerido alimentos, así como evitar realizar su práctica hasta el punto de agotamiento. El mantra usado en la realización de esta serie es: Haran hrim sah om namo bhagavate sri suryaya. Surya Namaskar está compuesto por las siguientes posturas:

➤ *Tadasana o postura de oración.*

Ejecución: Colocarse con los pies juntos, el cuerpo alineado y las palmas de las manos juntas frente al pecho, en postura de oración.

Actitud: Vista centrada en el entrecejo.

Beneficios: Alineación corporal y armonía mental.



²⁵² *ibid.*, p. 11.

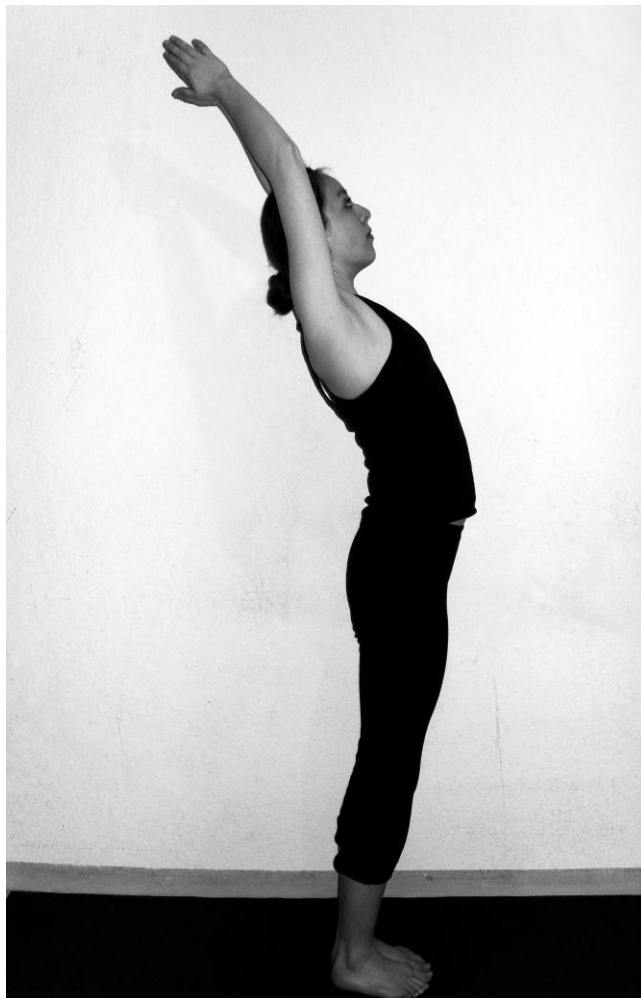
➤ *Media luna hacia atrás.*

Ejecución: Elevar los brazos sobre la cabeza y juntar las palmas. Sacar ligeramente la cadera. Alargar la columna, elevar el pecho y relajar hombros. La vista se dirige hacia los pulgares.

Este ejercicio tiene el mismo principio del arco taoísta, considerado por Lowen como una postura básica para liberar la tensión de la zona pélvica.

Actitud: Ojos enfocados hacia las manos.

Beneficios: Se estira la columna, relaja en diafragma y se obtiene equilibrio.



Enlace: Inclinar hacia adelante, colocar las manos en el piso, dar un salto hacia atrás hasta quedar en posición de Chaturanga dandasana.

➤ Chaturanga dandasana.

Ejecución: Con las manos en el piso, brincar hacia atrás con ambos pies y mantener el cuerpo en línea recta. Tobillos, cadera y hombros paralelos al piso, brazos flexionados.

El cuerpo se sostiene sobre las palmas y dedos de los pies.

Actitud: Centrar la atención en los músculos abdominales, equilibrando la tensión en el punto del ombligo.

Beneficios: Fortalece los brazos y muñecas, tonifica órganos abdominales.



➤ *Bhujangasana o postura de la cobra.*

Ejecución: Descender el cuerpo, como si se hiciera una lagartija, sin tocar el piso.

Enderezar los codos y arquear la espalda hacia atrás. Piernas extendidas a lo largo del suelo. Inhalar por la nariz, sacar la lengua y exhalar por la boca abierta en respiración de león.

Actitud: Enfocar la atención a la columna vertebral y a cada vértebra mientras sucede el movimiento.

Beneficios: Tonifica la columna al grado de aliviar casos de hernia discal. Expande el tórax. La respiración limpia las toxinas acumuladas en la garganta.

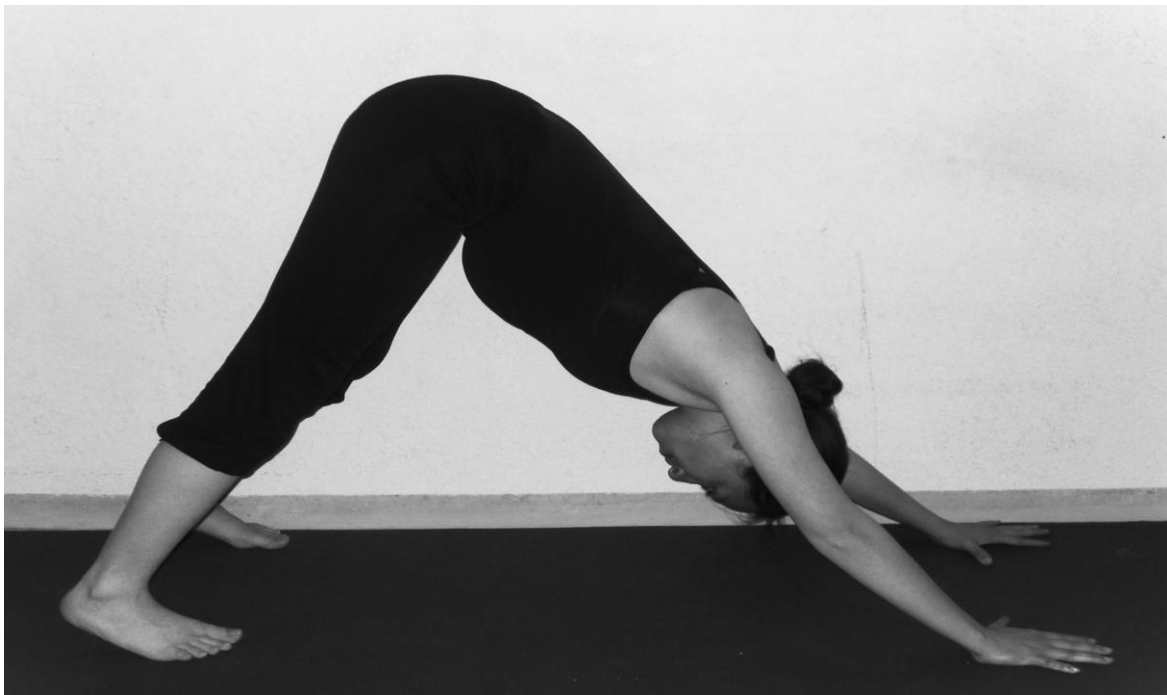


➤ *Adho mukha svanasana o postura del perro.*

Ejecución: Elevar la cadera hasta quedar en forma de V invertida. Los talones tocan el piso; piernas abiertas a lo ancho de la cadera. Brazos extendidos, dedos de las manos separados ampliamente.

Actitud: Mirada dirigida hacia el ombligo, sacudir la cadera, vibrando la sílaba LAM.

Beneficios: La voz viaja por nuevos espacios de resonancia. Se elimina la rigidez de los hombros, omóplatos y talones. Los músculos abdominales se fortalecen y el diafragma se relaja. Se rejuvenece la circulación sanguínea, así como las células cerebrales.



- Dar un salto hacia adelante con ambos pies y quedar inclinado, en el enlace. Elevar el torso y estirar los brazos por encima de la cabeza, repitiendo la postura de *Media luna hacia atrás* .Regresar las manos al centro del pecho repitiendo *Tadasana*. Realizar la serie las veces que se desee, aumentando gradualmente el número de repeticiones.

Serie 2

Esta serie originalmente se compone de 18 asanas, según el diseño de Swamiji²⁵³ quien propone una secuencia que recorre totalmente el sistema nervioso, de abajo hacia arriba, con un intenso trabajo sobre la médula y sobre el cerebro. Se han seleccionado los ejercicios que inciden sobre el aparato fonador.

- *Tadasana* o postura de oración.
- Posición y ejercicio para limpiar el centro vocal y místico.

Ejecución: “Levantando la barba media pulgada más de la postura normal (se mide con cuatro dedos de una mano y uno de la otra)”, relajar los brazos y colocarse en postura de “la montaña”²⁵⁴ Respirar profundamente 5 veces, la mirada hacia enfrente.

Actitud: “La atención se sitúa en la laringe y cuerdas vocales”²⁵⁵

Beneficios: Se purifican la laringe y las cuerdas vocales; produce además tranquilidad.



²⁵³ Toufeksian, Alicia. *Hatha Yoga, Disciplina para la salud física y mental*. México, Orion, 1980, p. 81-103.

²⁵⁴ *vid.* Figura 3, p.133.

²⁵⁵ Toufeksian, *op. cit.*, p.82

➤ Desarrollo del vigor de las mejillas

Ejecución: Colocar los brazos horizontalmente a la altura de los hombros.

- 1) Exhalar por la nariz, tapar las fosas con los dedos pulgares mientras se unen las yemas de los dedos de ambas manos, uno a uno, iniciando por el meñique. Colocar la boca en forma de pico e inhalar.
- 2) Retener el aire e hinchar las mejillas, doblando la cabeza sobre el pecho. Permanecer en esta postura el mayor tiempo posible.
- 3) Levantar la cabeza, separar sólo los dedos pulgares para exhalar de una sola emisión el aire por la nariz. Normalizar la respiración; repetir 3 veces.

Actitud: Centrar la atención en los músculos de las mejillas.

Beneficios: Como su nombre lo indica, estimula el vigor de las mejillas. Beneficia a los órganos de la garganta, laringo-faringe, amígdalas y raíces dentales.



➤ Desarrollo del poder auditivo.

Ejecución: Cerrar los ojos. Colocar los dedos de la siguiente forma: Pulgares dentro del oído, índices debajo de los globos oculares (sin presionar), medios sobre las fosas nasales, tapándolas.

Colocar la boca en forma de pico e inhalar. Con el aire por dentro hinchar las mejillas; los dedos anular y meñique se colocan sobre el mentón, que se baja hacia el pecho. Retener tanto la postura como la respiración el mayor tiempo posible, luego elevar la cabeza a la posición original, liberar todos los dedos, menos los pulgares, exhalar. Descansar, repetir 3 veces.

Actitud: Atención dirigida al oído interno y nervio auditivo.

Beneficios: Previene y alivia trastornos del oído. Desarrolla la facultad auditiva en toda su expresión.



1. Desarrollo del vigor abdominal

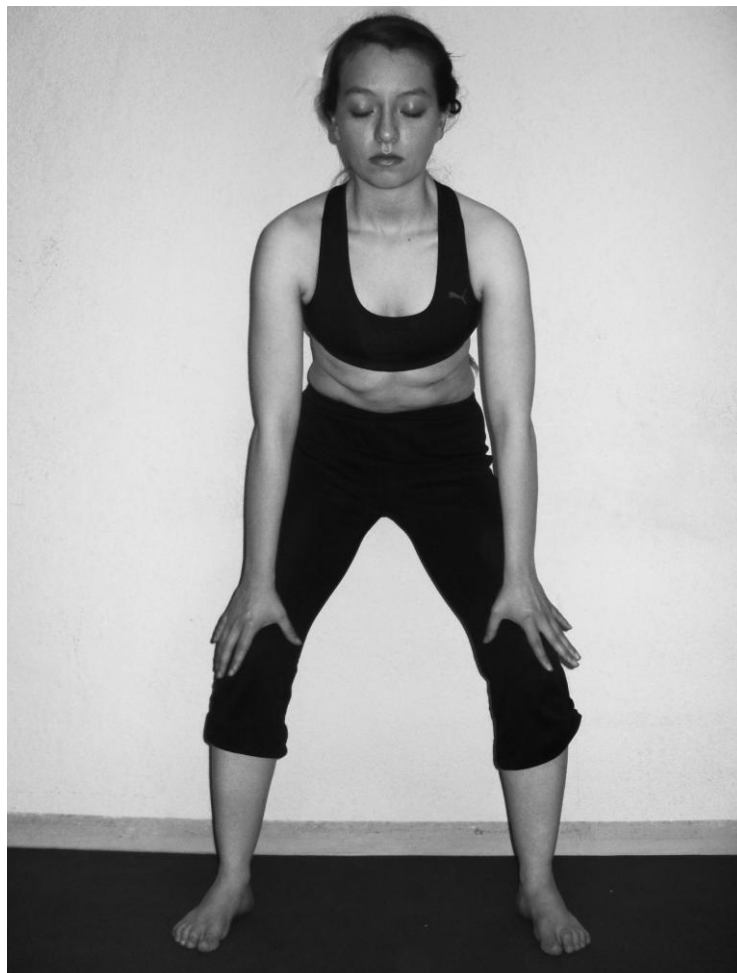
Ejecución: Con las piernas separadas, flexionar ligeramente las rodillas. Colocar las manos sobre los muslos y arquear el tronco unos centímetros hacia adelante.

Contraer los músculos del abdomen, elevar el diafragma acercando el ombligo a la espina dorsal. Mantener la postura el mayor tiempo posible.

Incorporarse y relajar los músculos. Normalizar la respiración y repetir 3 veces el ejercicio.

Actitud: Atención enfocada en el plexo solar y región abdominal.

Beneficios: Estimula las secreciones gástricas, el funcionamiento del hígado, actuando eficazmente sobre el Sistema Nervioso, masajea la zona abdominal y relaja el diafragma.



➤ Para vigorizar el cuello.

Ejecución: Con el cuerpo erguido, torcer 10 veces la cabeza de izquierda a derecha, iniciar lento y aumentar gradualmente el ritmo.

Rotar la cabeza hacia la izquierda, después hacia la derecha, 10 veces de cada lado, imaginando que la cabeza es pesada como un balón.

Frotar las manos hasta generar calor, luego masajear el cuello con todos los dedos, menos los pulgares.

Actitud: Centrar la atención en el cuello y los órganos que ahí se ubican.

Beneficios: Corrige el funcionamiento de la glándula tiroides, de la Paratiroides. Equilibra el Sistema Nervioso y elimina dolores de cabeza.

Serie 3

- Postura del *medio puente*: para “conectar la respiración, la voz y los sentimientos”²⁵⁶

Ejecución: Flexionar las rodillas, colocar los pies paralelos entre sí cerca de la zona pélvica. Inhalar, subir la cadera de tal forma que se trace una línea diagonal imaginaria entre hombros, huesos iliacos y rodillas. Exhalar emitiendo el sonido “ma.”

Manteniendo los labios separados, inhalar. Exhalar emitiendo la sílaba semilla “ham.”

Conservar labios separados el resto del ejercicio. Inhalar, exhalar emitiendo “HUMANI SHAKTI.”

Finalmente cantar²⁵⁷ cualquier canción conocida, dejando que la voz se proyecte.

Actitud: Alargar los sonidos, tanto como sea posible, resonando la voz en la cadera.

Proyectar la voz, respirando a placer.

Beneficios: Este ejercicio, estimula la respiración central, permite el libre flujo del aire en la zona abdominal. Equilibra la alineación de la cadera.



²⁵⁶ Jackson- Menaldi, op.cit., p.283.

²⁵⁷ En la propuesta de Jackson- Menaldi se recomienda recitar el soneto 23 de Shakespeare.

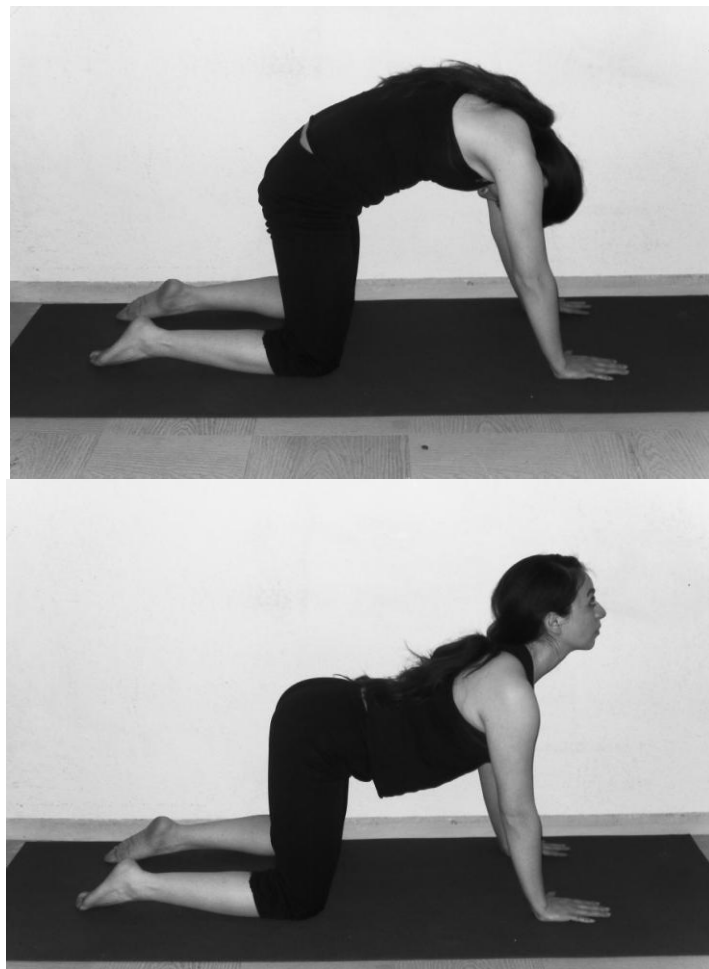
➤ Postura de gato vaca.

Ejecución: Colocarse sobre 4 puntos, con las rodillas a la altura de la cadera, las muñecas a la altura de los hombros. Inhalar, elevar la cabeza y coxis, hundiendo el centro de la columna hacia el piso.

Exhalar, llevar la mirada hacia el ombligo, contrayendo el abdomen. Sacar el aire con el sonido “sss”. Después de repetirlo varias veces este sonido se sustituye por las sílabas semillas RAM.

Actitud: Atención centrada en la columna, que es recorrida por el sonido. La voz resuena en el área pélvica

Beneficios: Da elasticidad a la columna vertebral, estimula los nervios principales regulados por las vértebras cervicales inferiores, trabaja con la energía sexual. Lleva la voz a los resonadores de pecho y cabeza.



➤ Virabhadrasana I o postura del guerrero I.

Ejecución: Estando de pie, abrir el compás de las piernas 120 centímetros. Girar el pie derecho 90 grados y el izquierdo 45, rodillas, cadera, torso, cabeza acompañan el movimiento. Flexionar la rodilla derecha, el muslo queda paralelo al piso. Pierna izquierda estirada.

Llevar los brazos por arriba de la cabeza, unir las palmas de las manos. Arquear la columna hacia atrás en media luna, la cabeza acompaña el movimiento sin colapsar las cervicales. Salir de la postura y repetirla con dirección al lado izquierdo. Se recomienda practicar esta postura por periodos cortos.

Actitud: Cerrar los ojos, experimentar el silencio interior.

Beneficios: El pecho se expande, facilitando la respiración profunda. Elimina rigidez de hombros, espalda, cuello. Flexibiliza la columna vertebral. Tonifica rodillas, tobillos.

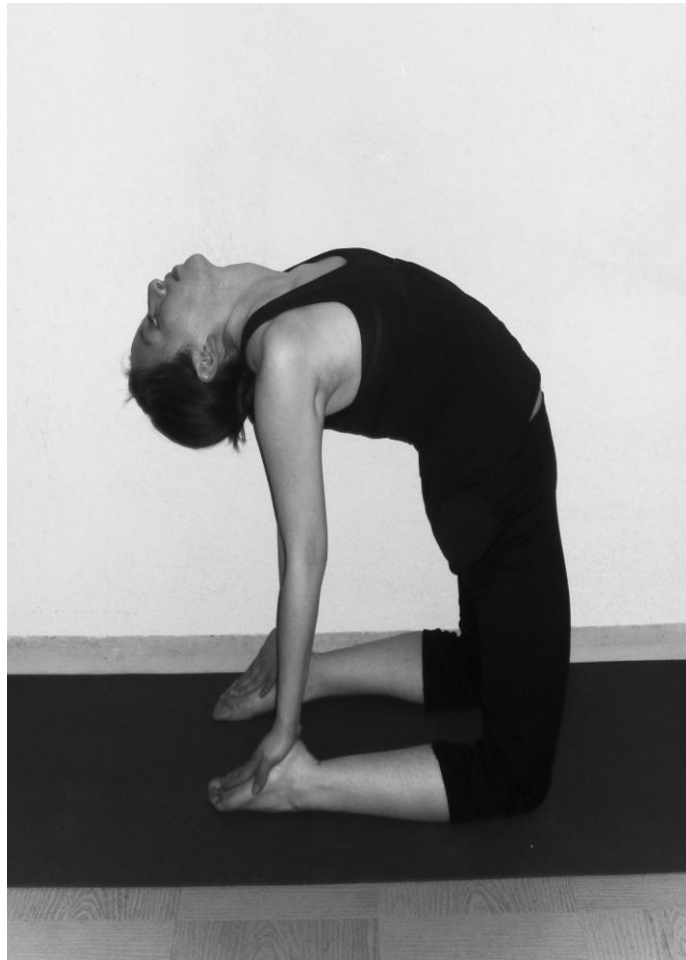


➤ *Ustrasana o postura del camello.*

Ejecución: Arrodillarse en el suelo. Arquear la columna hacia atrás y colocar palmas de las manos sobre las plantas de los pies. Permanecer 30 segundos en la postura y luego relajar.

Actitud: Mantener la postura incluso si el cuerpo empieza a vibrar. Expandir el pecho y liberar sonidos vocálicos

Beneficios: La columna se estira hacia atrás y se tonifica. Corrige la desalineación de hombros y espalda. Se relajan tensiones del cuello y cintura escapular.



➤ Simhasana I.

Ejecución: Sentarse sobre los talones, con la variación de que el tobillo izquierdo se coloca bajo el derecho, mantener la espalda erguida. Colocar las manos sobre las rodillas y ejercer un poco de presión, mantener los codos estirados, separando los dedos de las manos. Abrir a fondo la mandíbula y extender la lengua en dirección a la barbilla. La mirada se dirige hacia el entrecejo. Respira por la boca 30 segundos. Salir paulatinamente de la postura y cambiar el entrecruzado de tobillos para repetir el ejercicio. Permanecer el mismo tiempo en ambos lados.

Actitud: Exhalar con fuerza desde el diafragma, para masajear tanto vísceras como pulmones.

Beneficios: Cura el mal aliento y limpia la lengua. Tras una práctica continuada el habla se vuelve más clara, mejorando la enunciación, por lo que esta asana resulta recomendable para tartamudos.

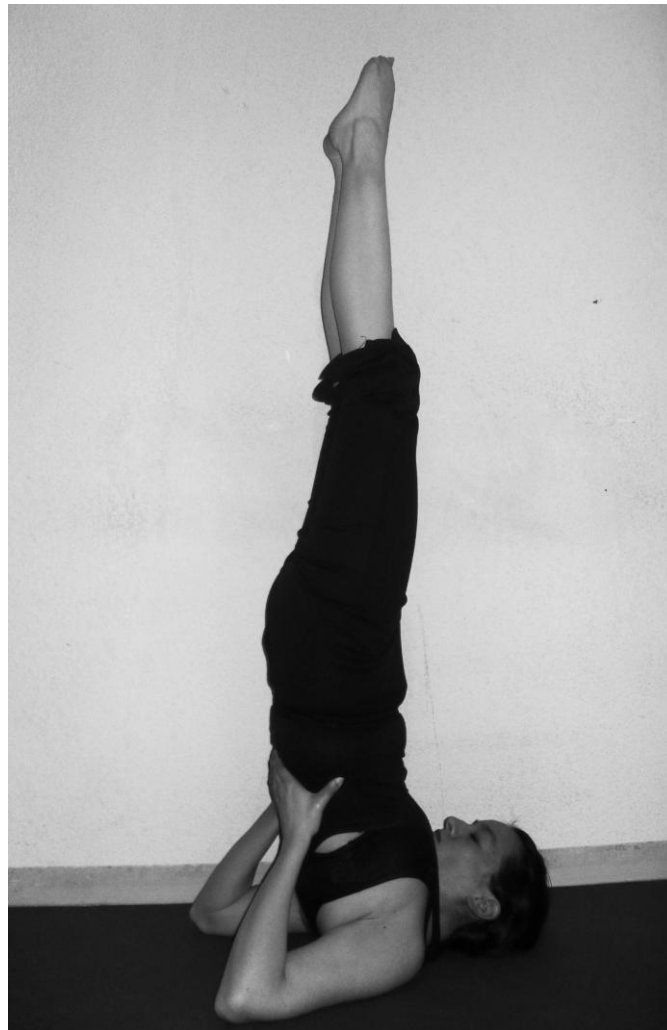


➤ Salamba Sarvangasana I

Ejecución: Recostarse. De un impulso llevar las piernas por atrás de la cabeza y paulatinamente elevarlas hasta quedar en una línea horizontal. Apoyar la cadera en las manos, codos en el piso. El peso del cuerpo se distribuye entre el cuello y los hombros, la cabeza permanece en el suelo.

Actitud: Mantener un ritmo respiratorio constante, evitando entrar en periodos de apnea.

Beneficios: Aumenta la aportación de sangre en el área del cuello, por lo que actúa sobre la glándula tiroides y paratiroides, circulando sangre nueva por el cuello y pecho, aliviando padecimientos como bronquitis, asma o sensación de ahogo. Elimina dolores de cabeza, enfermedades de vías respiratorias. Libera de toxinas y calma los nervios.

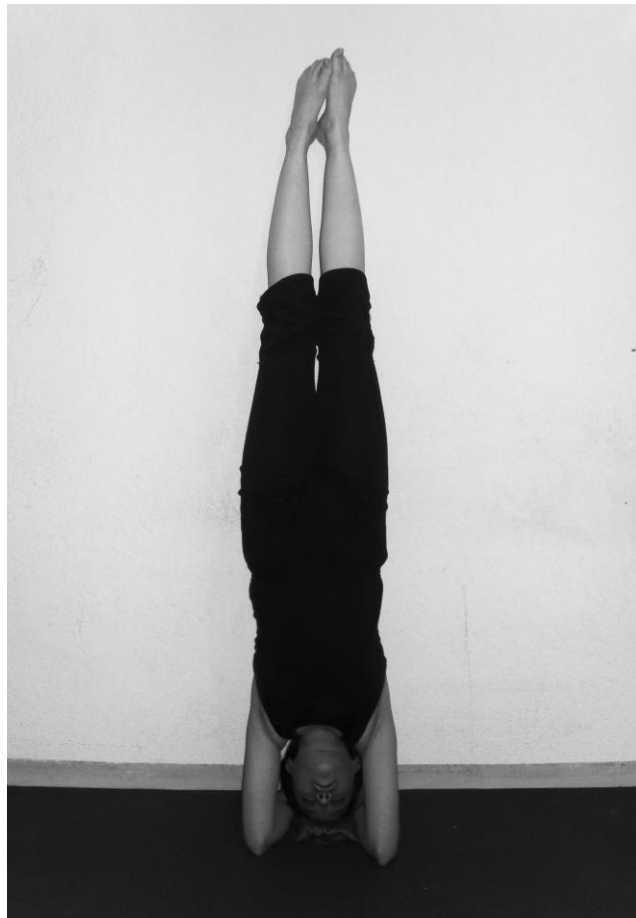


➤ Parado de cabeza.

Ejecución: En cuclillas, colocar las manos entrelazadas sobre el piso. Colocar la cabeza delante de las palmas, formando un triángulo con los codos (tres puntos de apoyo). Contraer el abdomen y elevar paulatinamente las piernas a una posición vertical. Mantener la postura tanto como sea posible; se puede hacer también recargando los pies sobre una pared, para ayudar a mantener el equilibrio.

Actitud: Centrarse en la respiración que debe ser tranquila y visualizar el cerebro. Inhalar profundamente, exhalar emitiendo el mantra OM, que resuena en la cabeza; la voz se escucha centrada, ya que en esa postura al estar libre la garganta de tensión, se manifiesta la voz *verdadera*.

Efectos: Centra el tono de voz, irriga sangre nueva a la cabeza. Desarrolla la memoria, la intuición, incrementa la actividad en la glándula hipófisis y pineal.



➤ Siddhasana

Ejecución: Sentarse en el suelo con las piernas cruzadas y la espalda erguida. Las manos en *gyan mudra*, es decir, se tocan entre sí las yemas del dedo índice y pulgar, brazos estirados y muñecas recargadas sobre las rodillas. Mantener la postura el mayor tiempo posible.

Actitud: Con los párpados cerrados, los globos oculares se dirigen hacia la punta de la nariz.

Beneficios: Se mantiene sana y sin bloqueos la región del pubis. La mente se mantiene alerta y atenta. Cura la rigidez de las rodillas, favorece la circulación sanguínea por la zona lumbar y el abdomen. Tonifica la columna y órganos abdominales.



➤ Postura de cobra

Realizar la postura con una variación. En vez de hacer respiración de león, entonar el mantra: OM GOVINDAYA NAMO NAMA

Relajación

La relajación en yoga practicada después de la realización de posturas, tiene entre sus objetivos, lograr un efecto de incorporación de energías en el yo consciente, aumentando la serenidad, seguridad, fortaleza psíquica; la relajación en general es un estado de reposo *físico y moral*, en el que la mente y el cuerpo deben estar libres de preocupaciones, mientras que Ocampo propone considerarla como una fuente de energía.

258

Relajación de la voz:

Para relajar la voz es recomendable cantar una canción, como en la metodología de Grotowsky, quien considera que esas relajaciones “*son de la mayor importancia*”²⁵⁹; en cuanto al cuerpo como relajación se emplea la asana de *rezo oriental*, también conocida como *postura del niño*. Primero se entona en voz alta, paulatinamente se baja el volumen hasta quedar a nivel de susurro, en el que las cuerdas vocales “*no vibran...por lo que ésta no posee tonalidad*”²⁶⁰ Se puede emplear el mantra: GATE GATE PARAGATE PARASANGATE BODHI SWAHA

Relajación de órganos con *Respiración Purificadora*²⁶¹

Para ventilar, limpiar los pulmones, estimular las células, tonificar los órganos respiratorios; principalmente es auxiliar en dar descanso a los órganos fatigados.

²⁵⁸Ocampo, *op.cit.*, p.38.

²⁵⁹Grotowsky, *op. cit.*, p.142.

²⁶⁰Alonso Ruiz, Amelia. *La voz humana*. Madrid, España: Visión Libros, 2011, p.27.

²⁶¹Grisales, *op.cit.*, p.7

- 1) Inhalar una respiración completa.
- 2) Retener el aire unos cuantos segundos.
- 3) Poner los labios en actitud de silbar (sin hinchar las mejillas) y exhalar con vigor un poco de aire a través de la abertura labial.
- 4) Retener un momento el aire restante almacenado y exhalarlo con fuerza en cortas proporciones hasta evacuarlo completamente

Relajación del cuerpo

- Postura de bebé o rezo oriental.

Ejecución: Sentarse sobre los talones, colocar la frente en el piso, brazos a los lados del cuerpo, relajados. Inhalar, percibiendo el llenado de los pulmones en su parte inferior.

Exhalar con el sonido “sss”, después sustituirlo por “u”.

Actitud: Percibir la resonancia del sonido en la cabeza.

Beneficios: Proporciona flujo respiratorio al cerebro, a los ojos y a glándulas superiores.



➤ *Savasana o postura de cadáver.*

Ejecución: Acostarse de espaldas sobre el suelo, con las puntas de los pies ligeramente apuntados hacia fuera, los brazos estirados a lo largo del pecho, las palmas de las manos miran hacia arriba. Percibir la superficie sobre la que descansa el cuerpo para sentir el contacto sobre el suelo.

Actitud: Relajación consciente.

Beneficios: Estimula la percepción del cuerpo, mejora el contacto con la superficie de apoyo. La mente entra en un estado de calma, disminuye la fatiga.



Tareas alternas a la postura de Savasana:²⁶²

a) Visualizar que el aire inhalado en cada respiración se concentra en la parte inferior del abdomen, sube por la columna vertebral, sale por el hombro derecho, brazo, mano, se esparce por el suelo. Repetir tres veces.

²⁶² (Tomadas como referencia de Eicher, I. *Relajación Progresiva de Jacobson, grado 1, Programa básico para terapia de la voz*)

b) Visualizar que el aire se concentra en la parte inferior del abdomen, sube por la columna vertebral, sale por el hombro izquierdo, brazo, mano, se esparce por el suelo. Repetir tres veces.

c) Visualizar que el aire se concentra en la parte inferior del abdomen, sube por la columna vertebral, por la nuca, sale por la cabeza así se esparce por el suelo. Repetir tres veces.

d) Visualizar que el aire se concentra de nuevo en la parte inferior del abdomen, sale en todas las direcciones, por la pierna derecha e izquierda, por el brazo derecho e izquierdo, por la cabeza.

➤ Práctica colectiva de canto.

Si la práctica se realiza grupalmente, se recomienda terminar la práctica vocal con canto colectivo. Puede ser un mantra de los sugeridos, un raga o una canción conocida por todos. Sentarse en el piso cómodamente lo más cerca posible de las otras personas. Cerrar los ojos y cantar. Percibir la vibración por el propio cuerpo, por el espacio. Paulatinamente disminuir el volumen hasta quedar en susurro y después en silencio. Percibir el silencio.

CONCLUSIONES

Este texto está dirigido público en general, a actores en formación, profesionales que busquen ampliar su experiencia corporal-vocal mediante la exploración del aparato fonador a través de la práctica del yoga.

Una vez expuesta la teoría y propuesta una práctica, lo único que resta es que el individuo pase los ojos por este texto para hacerse los siguientes cuestionamientos usando una de las herramientas más sobresalientes de Stanislavski, el sí mágico:

¿Y si

...a través de ésta práctica, el cuerpo se alineara?

...se desbloquearan las tensiones que afectan a la voz?

...el cuerpo vibrara como una totalidad?

...las palabras afectaran la emotividad, la psique, la corporalidad?

...alguien se atreviera a soltar la pesada carga que lleva impuesta y que lo limita en tantos aspectos?

En mi proceso como actriz, tuve suficiente inestabilidad, al mismo tiempo fortuna, para mudar de escuela de actuación en repetidas ocasiones, en las que pude constatar la estructura de los planes de estudio, analizar la metodología de trabajo, entender el perfil de ingreso-egreso y conocer a decenas de maestros de formación absolutamente distinta.

Cada año cientos de egresados de las carreras de actuación salen a la calle a enfrentarse con el mundo, sin embargo mucho de ellos carecen de las herramientas esenciales que se han mencionado constantemente en la presente tesis: voz, alineación, respiración, atención. ¿Por qué sucede eso después de 3, 4 o 5 años de arduo estudio? Porque en estos tiempos modernos, ya no se vive en el *aquí y el ahora*.

Se está muy ocupado con el montaje que se va a estrenar en un mes, el vestuario que hay que comprar, el examen a preparar, las múltiples juntas de producción (todo esto en el futuro), o bien se vive angustiado por la sugerencia que dio un profesor, el error en la escena principal o porque faltó el compañero al ensayo (ahí se manifiesta el pasado). Como consecuencia se descuida el momento presente en cada clase, la integración a la clase de actuación de lo que se acaba de entender en la sesión de corporal, se ignora el tejido que podría construirse en la conciencia del estar, que es en realidad, lo único que se necesita para actuar.

Esta propuesta es pertinente ya que involucra dos aspectos del hombre que lo vulneran, al mismo tiempo son fuente de aprendizaje humano y actoral: el cuerpo y la voz.

La maestra Muriel Ricard en sus clases menciona que la voz *balconea*; a lo que se refiere es que la voz muestra el interior de la persona, aún aquellos detalles que el emisor preferiría ocultar. Con el cuerpo pasa lo mismo, pues es un mapa que relata la historia la vida, las preocupaciones, los miedos. Voz- cuerpo exponen totalmente al ser, por esa razón es tan común que se quieran ocultar, fingir o reprimir.

Generalmente se suele diseccionar al hombre en múltiples conceptos, haciendo de cada tema un culto: la religión, la educación, el alma, el cuerpo, la mente, la voz, entre otros, y con esto el hombre también vive en dualidad. Sin embargo el ser humano es uno, por lo que su estudio podría estar dirigido hacia un solo enfoque, el autoconocimiento, el cual se propicia a través de la observación, el silencio, la experimentación, el no-juicio.

El yoga empleado en esta metodología, es una herramienta para reintegrar al hombre con su voz, con su esencia primaria; también reentrena al individuo a escuchar, a observar su entorno, a esperar, a respirar del mismo modo ir en contra de paradigmas

sociales, atreverse a usar el cuerpo, a ser una voz plena con cualquier volumen, a sonar desafinada y desafiantemente, a pasar por el corazón una técnica que si bien es de origen oriental, le pertenece a toda la humanidad.

Aplicar ejercicios de raíz oriental puede expandir las posibilidades experimentales en un proceso de entrenamiento actoral occidental, así como romper paradigmas en tanto se lleve a la práctica, sobre lo que debiera ser el actor, al cual en ocasiones se le imponen formas de caminar, de hablar, de mover las manos, de reír, pero quien lleva la vía negativa se atreve a eliminar bloqueos, soltar cargas emocionales del pasado que le impiden reconectar con el presente, dejar que la voz abra su propio sonido del cuerpo, sorprenderse con su potencial vocal personal.

El procedimiento para alcanzar esta libertad parece sencillo, trabajar bloqueos, estirar músculos-tejidos, relajar el cuerpo, estimular el sistema nervioso, cantar, soltar la voz, sin embargo es el hombre una unidad frágil en el que cualquier desatino o inseguridad puede hacerlo retroceder en el proceso; es entonces que el yoga se presenta como una base sobre la cual, al imperar la mente neutral, se propicia la paciencia, la disciplina, el compromiso con la práctica y el entendimiento de que lo relevante lejos de ser el resultado, es el proceso.

De esta idea es de donde se desprende mi primer acercamiento a la voz; hace unos años estudié la carrera de canto en un colegio donde desde el primer día había expectativas puestas en el alumno: que sea capaz de cantar, que trabaje de memoria las escalas con la voz, que en un mes pueda dar el primer concierto; simplemente era demasiada presión para alguien que recién iniciaba su vida musical, así que mi voz *se resistía a salir*. Un maestro dijo que mi falta de afinación se debía a una deficiencia en el oído, otro mencionó que tenía muy buena memoria auditiva pero el problema estaba en mis cuerdas, al mismo tiempo que en una clase era capaz de recorrer varias escalas con

ayuda del piano, llegando a tonos muy agudos, incluso ese maestro me declaraba una soprano.

Cuando me enfrenté al primer recital con una canción de Olivia Newton-John y un talentoso pianista a mi lado, el cuerpo me temblaba, (por consecuencia la voz también) mi sonido era entonado pero tan débil como un hilo. Bajé del escenario asustada, casi jurando que no volvería a pisarlo. Las teorías eran muchas, pero fue hasta la clase de Muriel Ricard que mi cuerpo entendió lo que sucedió ese día: yo no estaba escuchando ni al piano, ni a mi voz, es decir, físicamente oía, pero en realidad mi percepción, sensibilidad estaba cerrada a todos los estímulos, el miedo era resultado del juicio sobre lo que los músicos fueran a pensar de mi voz, mi cuerpo temblando era la manifestación de mi sistema nervioso fuera de control; entonces hice conexiones y me di cuenta de que nada en el cuerpo está aislado.

Es la voz una herramienta tan valiosa, que al estar libre de bloqueos, incluso puede ser utilizada como vehículo de expresión emocional total; se puede iniciar un círculo virtuoso a través del cual la voz libere al cuerpo para a su vez, el cuerpo libere a la voz.

Para hablar, es necesario reconectar al cuerpo, la mente con el instinto animal, recuperar el impulso primario a través del reconocimiento del cuerpo para retomar una comunicación honesta, efectiva entre seres humanos, entender que cada palabra, cada sonido tiene una carga energética específica y hacer de este conocimiento una herramienta para *decir*. Menciona Yoshi Oida, que después de haber aprendido cuidadosamente diversas técnicas para la escena, mientras trabajaba con Peter Brook, tuvo que dejarlas a un lado y reconocer que “*finalmente lo único que necesitas realmente es libertad*”²⁶³

²⁶³ Ruiz, *op. cit.*, p.352.

Figura 1.

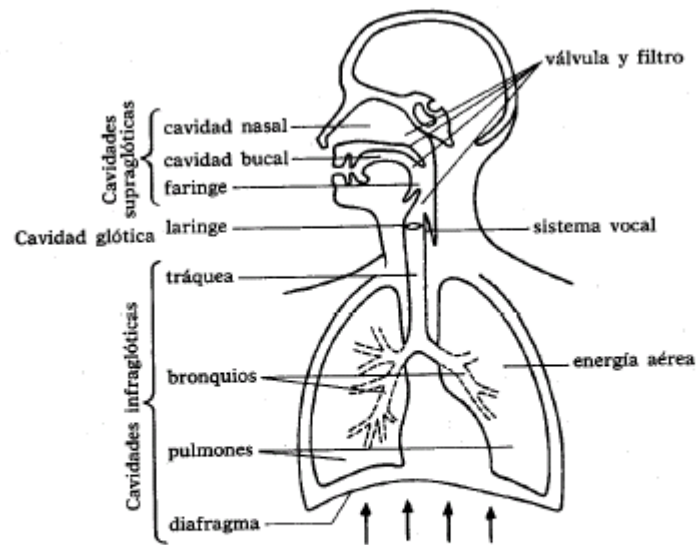
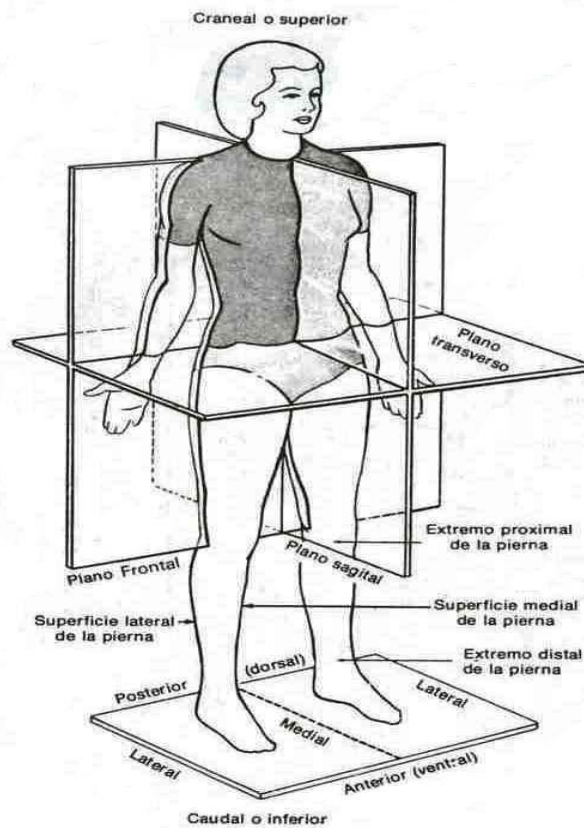


FIGURA 39. Conjunto del aparato fonador y respiratorio.

Imagen tomada de E. Martínez Celadrán (1984:76)

Figura 2.²⁶⁴

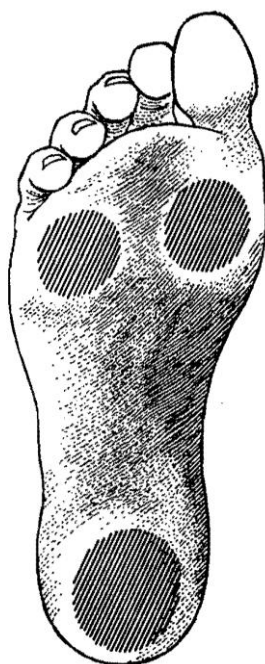


²⁶⁴ Aranda, Alberto et al. (s/f). Anatomía y Fisiología, Manual de prácticas de laboratorio. UNAM <http://www.eneo.unam.mx/alumnos/manuales/ayf.pdf>, Recuperado el 4 de marzo de 2012.

Figura 3²⁶⁵



Figura 4 Trípode plantar



²⁶⁵ Iyengar, op. cit., p.67

Figura 5²⁶⁶

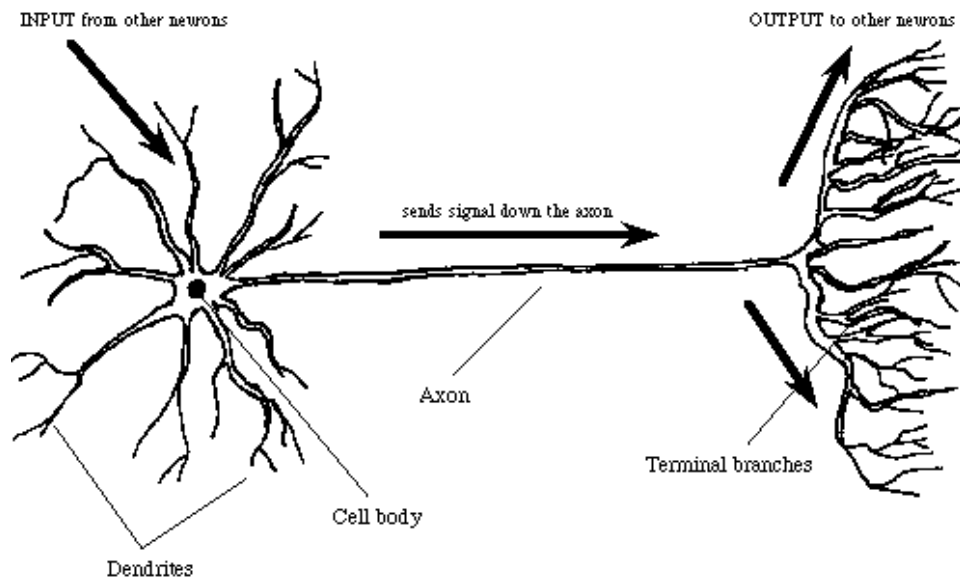
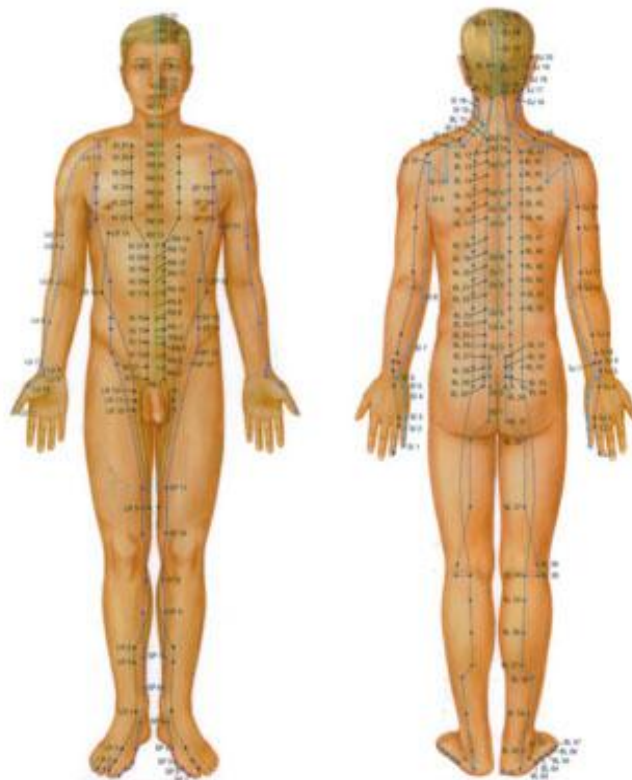


Figura 6.²⁶⁷ Meridianos



²⁶⁶ Diagrama de una neurona fuente:

<<<http://www.ccs.neu.edu/groups/honorsprogram/freshsem/19951996/cloder/neuron.html>>>, recuperado el 13 de enero de 2013.

²⁶⁷Konemann Publishers Staff. Atlas gráfico de acupuntura: Representación de los puntos de acupuntura. Alemania, Autor, 2006.

Figura 7.²⁶⁸

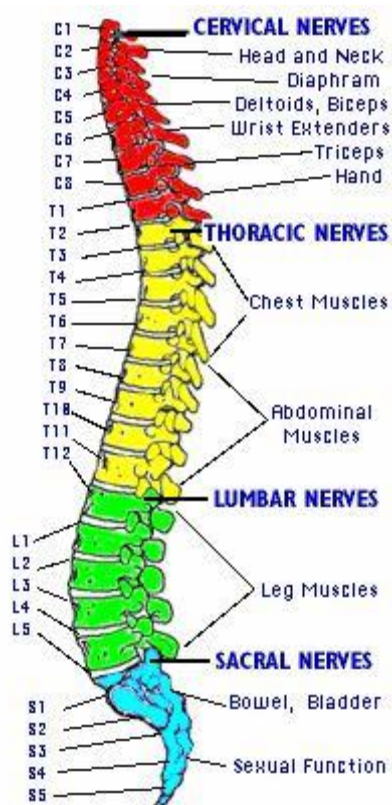
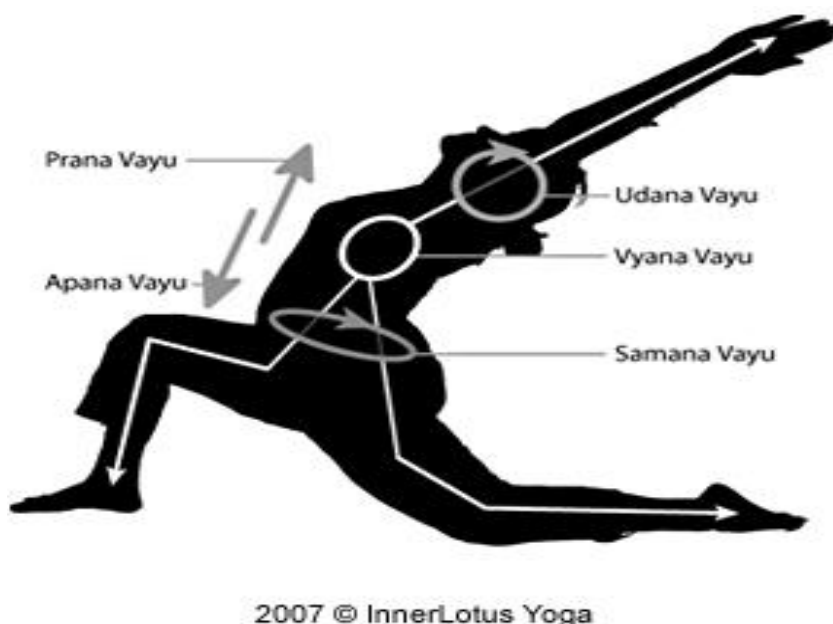


Imagen 8²⁶⁹



²⁶⁸Columna vertebral con nervios espinales y su función, fuente: <<http://www.spinalinjury.net/html/spinal_cord_101.html>>, recuperado el 20 de diciembre de 2012.

²⁶⁹ Vayus, Sati Yoga: [online] <<<http://satiyoga.tumblr.com/page/3>>>, 4 de enero de 2013.

Figura 9²⁷⁰

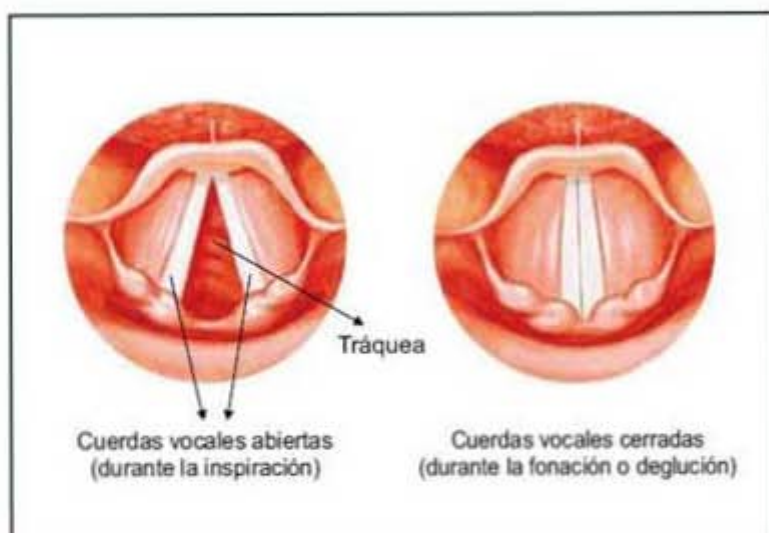


Figura 1. Dinámica de las cuerdas vocales.

²⁷⁰Yangali, R. y Moreno, K. *Parálisis vocal permanente: corrección quirúrgica con tiroplastia tipo I*. An. Fac. med. [online]. ene./mar 2008, vol.69, no.1 [citado 23 Marzo 2012], p.52-55. Disponible en la World Wide Web: <http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832008000100011&lng=es&nrm=iso>. ISSN 1025-5583.

The Aquarian Teacher™

"If you want to learn something, read about it. If you want to understand something, write about it. If you want to master something, teach it." – Yogi Bhaajan

The Kundalini Research Institute

Awards this

**Level One Instructor
CERTIFICATE OF TRAINING**

to

Nora Isabel Passallo Garcia - Sat Pavan Kaur

For successfully completing all the requirements of the
International Teacher Training Level One Program (200 hrs)
in Kundalini Yoga as taught by Yogi Bhaajan®



Gurcharan S. Halsa
KRI Director of Training

05/09/2012
Date
[Signature]
Trainer

The Aquarian Teacher Program includes Level One (200 hrs), Level Two (300 hrs) and Level Three.

It is recommended that graduates maintain active membership in the International Kundalini Yoga Teacher's Association (IKYTA) or one of its national affiliates. This affirms the graduate's commitment to the Code of Ethics and Professional Standards and engagement in an ongoing process of continuing education.

Glosario

Asana: El Dr. Pedro Salvador Gómez, define asana como "...posición del cuerpo o la acción, figura, situación o modo en que está puesta una persona"²⁷¹ B.K.S. Iyengar, dice: "Asana procura firmeza, salud y ligereza de los miembros. Una postura firme y agradable produce equilibrio mental y evita la inconstancia de la mente. Las asanas no son simples ejercicios gimnásticos; son posturas."²⁷²

Brillo: "Físicamente un sonido se compone de una vibración fundamental y otras secundarias, conocidas como armónicos. Cuando se produce una correcta emisión y amplificación del sonido, estos armónicos generan una sensación auditiva rica en matices y colores. Vocalmente una voz tendrá brillo cuando alcance los resonadores y no se apoye en zonas opacas de la garganta"²⁷³

Bulbo raquídeo: La porción más baja del tronco cerebral. "El bulbo raquídeo que se une a la médula espinal, cumple funciones inconscientes en su mayor parte pero vitales: circulación de la sangre, respiración, mantenimiento del tono muscular y regulación de reflejos como estornudar, toser y salivar."²⁷⁴

Cerebelo: "Es una estructura relativamente grande y cubierta de pliegues situada cerca de la superficie posterior del tallo cerebral." Desempeña un papel importante en la función sensorial. "Es esencial para la coordinación de los movimientos y el sentido del equilibrio, o balance físico"²⁷⁵

Chakras: "Son centros reguladores del mecanismo del cuerpo, encuentran su correspondencia con glándulas endócrinas. Los chakras importantes:

²⁷¹Gómez, Salvador. Pedro. *Yoga Suprema*. México, Anaya editores, 1988, p.111.

²⁷² Iyengar, *op.cit.*, p.45

²⁷³ Rodríguez, Teófilo. *La voz en la enseñanza: Manual para profesionales*. España, Universidad, 2000, p.77.

²⁷⁴Weiten, Wayne, *Psicología: Temas y variaciones*. México, Cengage Learning, 2006, p.91

²⁷⁵ id.

- a) Muladhara- situado en la pelvis por encima del ano [Corresponde a las gónadas]
- b) Svadhisthana- Situado por encima de los órganos reproductores. [Corresponde a las gónadas y suprarrenales]
- c) Manipura-Situado en el ombligo.[Corresponde a funciones del estómago, bazo, hígado y páncreas]
- d) Anahata- Situado en la región cardiaca. [Corresponde al corazón y vasos sanguíneos]
- e) Vissuddhi- Ubicado en la región de la faringe. [Corresponde a la tiroides, paratiroides y el timo.]

[Los tres siguientes corresponden a la materia cerebral, glándula pituitaria y pineal]

- f) Ajna- Ubicado entre las cejas.
- g) Sahasrara- Situado en la cavidad cerebral.
- h) Lalata: Parte superior de la frente.”²⁷⁶

Colágeno: “Proteína fibrosa, particularmente rica en algunos aminoácidos... es un componente esencial de la sustancia fundamental del tejido conectivo: junto a las reticulares y elásticas constituye sus fibras, y por ello, cuando se utiliza en términos generales, se indica, las *fibras colágenas*.” Algunos padecimientos relacionados con la acumulación irregular de colágeno son la aparición de depósitos de ácido úrico, gota, degeneración de fibras en la arteriosclerosis y piel senil.²⁷⁷

²⁷⁶ Iyengar, op.cit., p.446.

²⁷⁷ ANESA, op.cit., vol.19, pp.293- 294

Coloidal: “...toda solución en la que se hallen suspendidas sutiles partículas sólidas en un líquido a causa de la repulsión entre las cargas eléctricas de igual signo de dichas partículas.”²⁷⁸

Corteza cerebral: “Está especializada en las áreas sensitivas somática y sensoriales, visual, olfatoria y gustatoria para la percepción. Las áreas que dirigen el movimiento y las áreas de asociación que integran a la información”²⁷⁹

Encéfalo: “Es la porción del sistema nervioso central ubicada en la cavidad craneal...se le considera como un órgano relacionado con el pensamiento, la memoria, la imaginación, la conciencia, la atención, la experiencia emocional, el sueño, actividades motoras, funciones viscerales, endócrinas y somáticas...”²⁸⁰

Eutonía: “Un estado óptimo de tensión muscular en todas partes del cuerpo en relación con la acción, el movimiento, y el gesto que el sujeto se propone realizar. Es decir el buen tono.”²⁸¹

Fascia:“...láminas conectivas blancas o amarillentas, resistentes e inextensibles, que tienen la misma función que los tendones, pero que difieren de ellos por su forma. Las aponeurosis están formadas por fibras colágenas que se entrecruzan en ángulo recto sobre varios planos, constituyendo así una estructura de malla espesa, en cuyos intersticios se encuentran células conectivas...”²⁸²

Hara: El centro de la tierra del hombre

²⁷⁸ *ibid.*, p. 302

²⁷⁹ Silverthorn, Dee. *Fisiología humana. Un enfoque integrado*. Buenos Aires, Médica Panamericana, 2009, p.309.

²⁸⁰ Pérez, V.H. *Atlas del sistema arterial cerebral: Con variantes anatómicas*. México, Limusa, 2001,p.15.

²⁸¹ Sassano, Miguel. *Cuerpo, tiempo y espacio. Principio básicos de la psicomotricidad*. Buenos Aires, Editorial Stadium, 2003, p.194.

²⁸² ANESA, *op. cit.*, vol. 8, p. 118

Hatha-Yoga: “Ha significa Sol y Tha, Luna. La traducción exacta de Hatha Yoga sería, entonces: “Yoga Solar y Lunar”, se refiere a las cualidades solares y lunares de la respiración del Prana.” Prana es energía vital que existe en el aire en forma de fluido.²⁸³

Homeostasis: La homeostasis es el equilibrio que el cuerpo trata de conservar manteniendo su entorno interno “igual”.²⁸⁴

Ki: “[energía que] cumple la función de plasmarnos como un ser y de darnos forma material”²⁸⁵

Mantra: “Se basan en ciertas combinaciones de vocales que se cantan de una manera particular a fin de producir un efecto vibratorio en todo nuestro sistema: en nuestros nervios, en nuestras glándulas, en nuestro cerebro.”²⁸⁶

Médula espinal: “Cable complejo de neuronas que se desplazan hacia abajo por la espina dorsal, conectando al encéfalo con el resto del cuerpo.”²⁸⁷ Se puede entender su funcionamiento mediante el ejemplo cotidiano de una quemadura leve en el dedo con la estufa. El movimiento de retirar el dedo es instintivo, desencadenando una compleja cadena de sensaciones y reacciones.

Nervios laríngeos recurrentes: “Nacen del nervio vago e inervan todos los músculos de la laringe menos el cricotiroido, teniendo función sensitiva en la laringe por debajo de las cuerdas vocales.”²⁸⁸

Nervio Vago: Entre las funciones del vago se encuentran el tranquilizar el pulso, amplificar movimientos peristálticos del intestino, curar el estreñimiento...La retención prolongada del aliento, al estimular el vago, restablece el equilibrio neurovegetativo”²⁸⁹

Sensitivo para la faringe inferior, la laringe y los órganos torácicos y abdominales.

²⁸³ Thacker, Dal. *op. cit.*, p.9

²⁸⁴ Thibodeau y Patton, *op. cit.*, p. s/n.

²⁸⁵ Budris, *op. cit.*, p.12

²⁸⁶ Lifar, *op. cit.*, p. 14.

²⁸⁷ Morris, Charles & Albert Maisto, *Introducción a la psicología*. Pearson education.1977, p.71.

²⁸⁸ Sitges e Inerser. *Cirugía endócrina*. Madrid, Arán, 1999,p.78.

²⁸⁹ Lysebeth, *op. cit.*, p.120.

Motor para los músculos relacionados con la fonación. Se origina en una serie de raicillas en la cara lateral del bulbo raquídeo.

Prana: Definido como esencia vital, puede ser adquirido a partir de tres vías: el aire, la energía solar y el alimento; esto sucede porque prana es todo aquello que da vida, energía, e igual que una planta adquiere energía del Sol, los humanos se alimentan de él, como es el caso en el requerimiento energético de vitamina D. Los alimentos también proveen energía, y tienen clasificaciones dependiendo de la cantidad de prana que provean con su consumo.

Pranayama: *Prana* significa aliento, respiración, vida, vitalidad, viento, energía, fuerza. *Amaya* significa longitud, extensión o restricción. *Pranayama* implica de este modo la extensión de la respiración y su control, control que se ejecuta sobre todas las funciones respiratorias.

Sistema Nervioso : “Conjunto de órganos centrales, contenidos en la cavidad craneal y en el canal vertebral, y de órganos periféricos, cuya función es recibir las impresiones internas y externas, enviar al organismo todos los estímulos que regulan los fenómenos vitales y unir y coordinar estos fenómenos para la conservación del individuo y de la especie.” .²⁹⁰

Sustancia reticular: “La sustancia reticular ocupa la parte central del tronco cerebral, rodeada de núcleos y vías sensitivas, lo cual facilita la recepción de una información copiosa y, también la modulación de diversas funciones del sistema nervioso central”²⁹¹

Tallo cerebral: “Como su nombre lo indica, se asemeja a un tallo donde nace el resto de las <flores> del cerebro, como la cabeza de una coliflor. Su extremo inferior se

²⁹⁰ ANESA, op., cit. vol. 65, p. 234

²⁹¹ Poza, Máximo. *Cirugía del Sistema Nervioso y del Raquis. (Fundamentos)*, España, Universidad de Murcia, EDITUM, 1993, p.38.

encuentra cerca de la médula espinal. En su extremo superior yace lo profundo del cerebro”²⁹²

Tejido Conectivo: “Está compuesto por un matriz viscosa, también conocida como *sustancia fundamental* y ésta puede ser más fluida o más sólida...adquiere distinto nombre dependiendo de su ubicación y función”²⁹³

Timbre: “Fenómeno tonal derivado, producido después de la fonación, durante la articulación de la voz.”, es moldeado por la nariz, faringe y boca, cuyas cavidades modifican su calidad.²⁹⁴

Tiroides: “La glándula tiroides regula el metabolismo del organismo, osea el proceso de oxidación del alimento para producir energía...está localizada en la parte angosta del cuello...ocupa la posición necesaria para ser sensible a la respiración.”²⁹⁵

Tono: “El parámetro llamado *tono, altura tonal o altura del sonido*... es la cualidad que desde el punto de vista acústico, depende del número de vibraciones producidas por segundo, por un cuerpo en vibración”²⁹⁶

Vayus: el viento, los aires vitales.Diferentes frecuencias y modos de movimiento del Prana. Son cinco:

- a) Prana: Entre la base el corazón y el cuello, asociado al funcionamiento de los pulmones.
- b) Apana: Debajo del ombligo, gobierna funciones relacionadas con la eliminación.
- c) Samana: Entre el corazón y el ombligo, gobierna la actividad metabólica.

²⁹² Weiten, *op.cit.*, p.91.

²⁹³ Bond, *op. cit.*, p.56.

²⁹⁴ Cantero, Francisco José. *Teoría y análisis de la entonación*. España: Universidad de Barcelona, 2002. p.15.

²⁹⁵ Lowen, *op. cit.* p.226.

²⁹⁶ Cruz Conejo, Luis Diego. *La voz y habla. Principios de educación y reeducación*. San José, Costa Rica: EUNED, 2007, p.12.

d) Udana: Reside en la laringe, activa el habla.

e) Vyana: Se difunde por todo el cuerpo. Es como un tejido conectivo sutil, que gobierna el movimiento de músculos y articulaciones.

Yantra: Puede unir la mente a la forma con una guía básica y la mente contemplando esa forma, e incluyendo todos los diseños que contiene pasará directamente hacia el concepto integral.²⁹⁷

²⁹⁷ Wood, *op. cit.* p. 212.

Referencias

- Alexander, Gerda. *La eutonía, un camino hacia la experiencia total del cuerpo*. Buenos Aires, Argentina, Paidós 1979.
- Alonso Ruiz, Amelia. *La voz humana*. Madrid, España: Visión Libros, 2011.
- ANESA, editor. *El mundo de la medicina desde la A hasta la Z*. España, Autor, 1974.
- Apel, Willi. *Harvard Dictionary of Music: second edition*, 1970.
- Arce, Víctor., Pablo Catalina, y Federico Mallo, editores. *Endocrinología*. Santiago de Compostela, Universidad de Santiago de Compostela, 2006.
- Bacot, M. C., Facal, M y Villazuela, G. *El uso adecuado de la voz*. Buenos Aires: Akadia Editorial, 2005.
- Barba, Eugenio y Savarese, Nicola *El arte secreto del actor: Diccionario de antropología teatral*. México, Escenología, 1990.
- Bharati (seudónimo.) *Cantos devocionales de la India*. Prólogo de Roberto Escalante. México, Orión, 1977.
- Bond, Mary. *Las nuevas reglas de la postura*. Vermont, Inner Tradition, 2007.
- Budris, Fabio. *Masaje oriental*. Buenos Aires, Agama, 2007.
- Bustos Sánchez, Inés. *La voz. La técnica y la expresión*. Barcelona, Paidotribo, 2003.
- Calle, Ramiro. *El libro de los yogas. Una guía completa sobre los yogas y la filosofía hinduista*. Madrid, Luz de oriente, 1998.
- Cantero, Francisco José. *Teoría y análisis de la entonación*. España: Universidad de Barcelona, 2002.
- Canuyt, Georges. *La voz: Técnica vocal*. Buenos Aires, Librería hachette, 1958.
- Carter, Mildred & Tammy Weber. *Reflexología de la mano. Clave para una salud perfecta*. España, Paidotribo, 2004.

- Castro Lobo, Manuel. *Música para todos: Una Introducción al estudio de la música*. Costa Rica, Comisión Editorial de la Universidad de Costa Rica, 2003.
- Carvajal, Jorge. *Por los caminos de la bioenergética*. Barcelona, Luciérnaga, 1995.
- Celdrán, E. *Fonética*. Barcelona, Teide, 1984.
- Chaitow, León. y Walker De Lany, J. *Aplicación clínica de las técnicas neuromusculares. Vol. 2* España, Paidotribo, 2007.
- Cruz Conejo, Luis Diego. *La voz y habla. Principios de educación y reeducación*. San José, Costa Rica: EUNED, 2007.
- Dallal, Alberto. (editor). *El proceso creativo*. UNAM. México, 2006.
- Diccionario de la sabiduría oriental. Budismo, hinduismo, taoísmo, zen. traducción Julio Balderrama. España, Paidós, 1993.
- Díaz Zamora, Antonio. *La realidad antes del sueño del Teatro, del Actor, del Arte*. Colección Teatro siglo XXI. España, Universidad de Valencia, 2006.
- Durrant. Colin. *Choral conducting, Philosophy and Practise*. Gran Bretaña, Raoutledge, 2003.
- Dychtwald, Ken. *Cuerpo-Mente*. México, Lasser Press Mexicana, 1977.
- Eliade, Mircea. *Yoga: Immortality and freedom*. New Jersey, Princeton University. 1969.
- Escolá Balagueró, Francisco. *Educación de la respiración. Pedagogía para el rendimiento físico y la respiración*, Barcelona, INDE, 1989.
- Estrada, Julio. *El proceso creativo*. México: UNAM, 2006.
- Fromm, Mallory. *El libro del ki*. España, SIRIO. 1998.
- Fo, Dario. *Manual mínimo del actor*. Mexico, El milagro, 2008.
- García, Lidia. *Tu voz, tu sonido*. México, Díaz de Santos, 2003.
- Gardé, Edouard. *La voz*. Buenos Aires, Lautaro, 1958.

- Gerber, Richard. *La curación energética. La revolucionaria medicina vibracional*. España, Robinbook, 1993.
- Gimeno Pérez., Ferran & Torres Gallardo, Begoña. (2008) *Anatomía de la voz*. Badalona, España, Paidotribo, 2008.
- Gómez García, Manuel. *Diccionario Akal de Teatro*. Madrid, Ediciones Akal, 1998.
- Gómez, Salvador. Pedro. *Yoga Suprema*. México, Anaya editores, 1988.
- Grisales Cardona, Jorge Iván. *Método para el manejo de la voz escénica. De la memoria la voz a la imagen de la palabra*. Colombia, Universidad de Antioquia, 2006.
- Grof, Stanislav. *Psicología transpersonal: Nacimiento, muerte y Trascendencia en Psicoterapia*. Barcelona, Kairos, 1994.
- Grotowsky, Jerzy. *Hacia un teatro pobre*. México: Siglo XXI, 1970.
- Guitart, Jorge. *Sonido y sentido*. USA: Georgetown University Press, 2004.
- Iyengar, BKS, *Luz sobre el yoga*. Barcelona, Kairós, 2005.
- Luz sobre el Pranayama*. Barcelona, Kairós, 1997.
- Jackson-Melandi, María Cristina. *La voz patológica* Buenos Aires, Panamericana, 2002.
- Jiménez Gutiérrez, Alfonso, coordinador. *Entrenamiento personal: bases, fundamento y aplicaciones*. España, INDE, 2007.
- Kelsang, Geshe. *Comprensión de la mente*. España, Tharpa, 1993.
- Konemann Publishers Staff. *Atlas gráfico de acupuntura: Representación de los puntos de acupuntura*. Alemania, Autor, 2006.
- Kundalini Research Institute. *El maestro de la Era de Acuario*, México, Autor, 2007.
- Kurt Fiedrichs. *Diccionario de la sabiduría oriental*. trad. de Julio Barrera, Barcelona, Paidós. 1993.
- Lewis, Robert. *Method or madness?* Nueva York: Samuel French, 1958.
- Lifar, David. *Hatha Yoga, El camino a la salud*. Buenos Aires, Kier, 2003.

- López, A. y Martínez, E. *La evaluación en educación física: Investigación y práctica en el ámbito escolar*. GRAO: Barcelona, GRAO, 2004.
- Lowen, Alexander. *Bioenergética: Terapia revolucionaria que utiliza el lenguaje del cuerpo para curar los problemas de la mente*. México, Diana, 1977.
- Lowen, Alexander & Leslie, Lowen. *Ejercicios de bioenergética*. Barcelona, SIRIO, 2000.
- Lübeck, Walter. *Reiki: Guía práctica para el sendero del amor curativo*. España, SIRIO, 2001.
- Lysebeth, André Van. *Pranayama. A la serenidad por el yoga*. México, Pomaire, 1971.
- Lübeck, Walter. *Reiki, Guía práctica para el sendero del amor curativo*. Sirio. Barcelona, 2001.
- Marín Fernández, Bernardo. *Ejercicio Físico y el Deporte: De la prevención a la terapéutica*. España, Universidad de Oviedo, 2000.
- Martínez G.,J., Ortega, E. & Olivera J. *Relajación y yoga*. Barcelona: Paidotribo. 1993.
- Massera , Giuseppe & Francesco Tonuci. *Queridos padres*. GRAO, España, 2004.
- Merino de la Fuente, Jesús Mariano. *Las vibraciones de la música*. España, Alicante, Editorial Club Universitario, 2006.
- Morris, Charles & Albert Maisto, *Introducción a la psicología*. Pearson education.1977.
- Muñoz, Ana María y Christine Hoppe. *Bases orgánicas para la educación de la voz*. México, Escenología, 2002.
- Müller, Carol. (coordinadora).*El training del actor*. México, UNAM-INBA, 2007.
- Navarro Arias, Roberto. *Psicoenergética*. México, Limusa, 1984.
- Como resolver tus problemas emocionales sin acudir a un terapeuta. Técnicas terapéuticas que tú puedes usar*. México, Pax, 2007.
- *Mujeres mexicanas que sufren y aman demasiado*. México, Pax, 2004.

- Obediente, Enrique. *Fonética y fonología*. Venezuela, Universidad de los Andes, 2007.
- Ohashi, Wataru & Tom Monte. *Cómo leer el cuerpo. Manual de diagnosis oriental*. México, Urano, 1991.
- Obler, Loraine. y Gjerlow, Kris. *El lenguaje y el cerebro*. Madrid, Cambridge University Press, 2001.
- Oida, Yoshi. *The invisible actor*. New York, Routledge, 1998.
- Payne, Rosemary, *Técnicas de relajación*, España, Paidotribo, 2005.
- Pérez, V.H. Atlas del sistema arterial cerebral: Con variantes anatómicas. México, Limusa, 2001.
- Perea Quesada, Rogelia, directora. *Promoción y educación para la salud: tendencias innovadoras*. España, Ediciones Díaz de Santos. 2009
- Poch Broto, Joaquín. *Otorrinolaringología y Patología Cervicofacial*, Madrid, Editorial Médica Panamericana, 2006.
- Poza, Máximo. *Cirugía del Sistema Nervioso y del Raquis. (Fundamentos)*, España, Universidad de Murcia, EDITUM, 1993.
- Quilis, Antonio. *Principios de fonología y fonéticas españolas*. Madrid, Arco Libros, 2010.
- Ramacharaka, Yogui. *Hatha Yoga, salud física*. Chile, Ercill, 1939.
- Reed, Michael. *Acu-Yoga. Self-Help techniques to relief tension*. USA, Japan Publications, 1981.
- Rodríguez, Teófilo. *La voz en la enseñanza: Manual para profesionales*. España, Universidad, 2000.
- Rolf, Ida. *Rolfing and physical reality*. USA, Healing Arts Press, 1990.
- Rossi, Vincenzo. *La vida en movimiento, el Sistema Rio Abierto*. Buenos Aires, Kier, 2006.

- Russill, Paul & Weane Teasdale, *The yoga of sound: Healing and Enlightenment Through the sacred practice of yoga*. Canadá, New World Library, 2006.
- Ruiz, Borja. *El arte del actor en el siglo XX. Un recorrido teórico práctico por las vanguardias*. Bilbao, ArtezBlai, 2008.
- Sassano, Miguel. *Cuerpo, tiempo y espacio. Principio básicos de la psicomotricidad*. Buenos Aires, Editorial Stadium, 2003.
- Shakespeare, William. *Hamlet, España*, Ediciones Ibéricas, 5ª edición, 1970, p.182.
- Silverthorn, Dee. *Fisiología humana. Un enfoque integrado*. Buenos Aires, Médica Panamericana, 2009.
- Simmha, Anton. *Ashtanga Yoga, ejercicios e iluminaciones para el bienestar*. Bogotá, Panamericana, 2005.
- Sitges e Inserer. *Cirugía endócrina*. Madrid, Arán, 1999.
- Sivananda, Sri Swami. *Kundalini Yoga*. Buenos Aires, Kier, 2006.
- La esencia del yoga*. India: The divine life society, 1988.
- Slater, Wallace. *Curso práctico de Raja Yoga*. México, Diana, 2004.
- Soler, Josep. *La música, volumen 1*. Barcelona, Montesinos Editor, 1982.
- Stanislavsky, Konstantine. *Un actor se prepara*. México, Constanca, 1960.
- Tanner, John. *Mejore su espalda: una guía para prevenir y tratar el dolor de espalda*. Portugal, H.Blum, 2003.
- Thacker, Dal. *Karma Yoga*. Buenos Aires, Caymi, 1968.
- Thibodeau, G. y Patton K. *Estructura y Función del cuerpo humano*. Barcelona, Elsevier, 2008.
- Taïrov, Alexandre. *Le théâtre libéré*. Laussane, Siuza, La Cité, 1921.
- Tomatis, Alfred. *El oído y la voz: Foniatría*. Badalona, España, Paidotribo, 2010.

- Toufeksian, Alicia. *Hatha Yoga, Disciplina para la salud física y mental*. México, Orion, 1980.
- Tulón Arfelis, Carme. *La voz. Técnica vocal para la rehabilitación de la voz en las disfonías funcionales*. Barcelona, Paidotribo, 2000.
- Cantar y hablar*. Barcelona, Paidotribo, 2005.
- Trastoy, Beatriz y Perla Zayas de Lima. *Lenguajes escénicos*. Buenos Aires, Prometeo libros, 2006.
- Upledger, John E. *Terapia Craneosacra II. Más allá de la duramadre*. Barcelona, Paidotribo, 2004.
- Veiga Liz., M. P. *Educación de la voz. Anatomía, patologías y tratamiento*. España, Ideas Propias, 2004.
- Vidal, Ana María. *La autoridad natural: Confianza, carisma, saber escuchar*. Barcelona, Icaria, 2007.
- Weiten, Wayne, *Psicología: Temas y variaciones*. México, Cengage Learning, 2006.
- Wilberg, Peter. *Head, Hearth and Hara: The soul centres of West and East*. Inglaterra, New Gnosis Publication, 2003.
- Wilfart, Serge. *Encuentra tu propia voz*. España, Urano, 1999.
- Wood, Ernest. *Yoga*. Gran Bretaña, Penguin, 1969.
- Yang, Jwing-Ming. *Masaje Qigong chino: masaje general*, España, SIRIO, 1992.
- La raíz del Chi Kung Chino. Secretos del entrenamiento en Chi Kung*. España, SIRIO, 2006.
- Yogani. *Respiración Espinal. Pranayama. Viaje al espacio*. Australia: AYP, 2006.
- Zarrilli, Phillip. *Kathakali Dance-Drama: Where Gods and Demons come to play*. Londres, Routledge, 2000.

Material hemerográfico:

Schleip, Robert. *Fascial Plasticity, A new Neurobiological Explanation*. Journal of Bodywork and Movement Therapies, 104-116, 2003.

Ruffini, F. y Taviani F. (1988). Antropología teatral, Gestos. Año 3, 5: 9-32

Taviani, Fernando. *La energía del actor como premisa*. 1988 El público: periódico mensual de teatro editado por el Centro de Documentación Teatral, Organismo Autónomo Teatros Nacionales, Dirección General de Música y Teatro, Ministerio de Cultura, números 52-55. España

Recursos electrónicos:

Aranda, Alberto et al. (s/f). Anatomía y Fisiología, Manual de prácticas de laboratorio.

UNAM <http://www.eneo.unam.mx/alumnos/manuales/ayf.pdf>.

Asociación Mexicana de Fisioterapia <http://www.amefi.org.mx/preguntas.html>.

Bebimbre, C. (2007-2012) *Definición abc, tu diccionario hecho fácil. Definición de paladar*. Recuperado el 22 de septiembre de

<http://www.definicionabc.com/wp-content/uploads/paladar2.jpeg>

Bokur, Debra. *Lights, Camera...Asana?*. Yoga Journal, For Health and conscious living [en línea], número 147. (Julio/Agosto 1999) Recuperado el 3 de marzo de

<http://www.yogajournal.com/lifestyle/295>

Estévez Griego, Fernando. *Qué es el yoga. Entrevista a Swami Maitreyananda*. Yoga Journal. Buenos Aires: Revista Yoga Integral NUANCE. PDF ENTREVISTA

A SWAMI MAITREYANANDA7 <http://www.yogaintegral.biz/queeselyoga.pdf>, agosto, 2008

Eicher, I. *Relajación Progresiva de Jacobson, grado 1, Programa básico para terapia de la voz*. [art. en línea]. Recuperado el 11 de enero de

<http://www.intervoice.de/sp/basis1.html> Como referencia principal dirigirse a

Akademische Lehr- und Forschungspraxis der Ludwig-Maximilians-

Universität München Leopoldstr. 19 (U-Bahn Giselastr.)80802 München:

<http://www.stimmtherapie.de/kontakt>

European Rolfing Assotiation s.v.<http://www.rolfing.org/index.php?id=135&L=3>

Ferro, María Laura, La música es una dimensión liberadora. Entrevista YogadelaVoz.pdf.

54-57 El yoga de la voz 6/27/08 1:35 PM Recuperado de la página en línea de

<http://www.voxmundiproject.com/pdf/entrevista.pdf>

Gordon, David. Nada Yoga-The Yoga of Sound. Part Two,Meditative Toning.

<http://www.spiritsound.com/toning.html>, 2002.

Heather, Simon. (s/f) The five levels of sound healing. (documento en línea.)

www.simonheather.co.uk/ www.simonheather.co.uk/pages/articles/5levels.pdf

Instituto Mexicano de Musicoterapia Humanista. <http://www.musicoterapias.com/Page.asp?Id=4>,

Marañón, Yamila. (18 de septiembre de 2008). *Nada Yoga: Yoga del Sonido*. Diario de

Mendoza. [en línea]. Editado en Bandera de los Andes 350, Guaymallén,

Mendoza, Argentina Recuperado el 20 de marzo de 2012 de link permanente:

<http://www.mdzol.com/mdz/nota/70237>

Real Academia Española. [en línea] Recuperado el 3 de diciembre de 2012 de:

<http://lema.rae.es/drae/?val=domesticar>

Sabariego, Rosario. Aprendiendo a sentir la música. Publicatuslibros.com. España, 2009.

Sati Yoga: <http://satiyoga.tumblr.com/page/3>, 2007.

Yangali, R. y Moreno, K. *Parálisis vocal permanente: corrección quirúrgica con*

tiroplastia tipo I. *An. Fac. med.* [online]. ene./mar 2008, vol.69, no.1

[citado 23 Marzo 2012], p.52-55. Disponible en la World Wide Web:

<http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832008000100011&lng=es&nrm=iso>. ISSN 1025-5583.