



UNIVERSIDAD
EL BOSQUE

LA LIBERACIÓN VOCAL

Autora: Ana Gabriela Arias Ortiz

Tutor: Agnes Brekke

**Trabajo de grado presentado
Para obtener el título de
Maestra en Arte Dramático**

Facultad de creación y comunicación
Programa de Arte Dramático
Bogotá D.C
Mayo 2019

Resumen

Este trabajo investigativo está dirigido a aquellos actores que buscan una liberación de la voz en la escena. El actor como individuo comunicativo tiene la responsabilidad de conocer y saber manejar su mecanismo vocal para una buena proyección y colocación de la voz; sin hacer daño a su instrumento. Es por eso que el camino que tomaremos para lograr esa liberación vocal, estará enfocado primeramente, en desarrollar una relajación corporal para así lograr una presencia escénica. Por consiguiente la respiración y las imágenes, tomarán un lugar fundamental para el buen uso de la voz. Por último, a través de unos ejercicios de entrenamiento se busca que el actor sea consciente de su cuerpo y voz, para que así pueda conseguir una manera eficaz de la liberación vocal.

Palabras clave

Voz, consciencia corporal, respiración, imaginación.

Abstract

This research work is aimed at the actors who seek a release of the voice on the scene. The actor, as a communicative individual has the responsibility to know how to handle his vocal mechanism, so that he can achieve a good projection without hurting it your instrument. Because of this, we will firstly develop a body relaxation to achieve a scenic presence. Then, the breathing and the images will take a fundamental place for the good use of the voice. Finally, through training exercises, the actor will find an awareness of his body and voice, so that he can achieve an effective vocal liberation.

Keywords

Voice, body awareness, breathing, imagination.

Tabla de contenido

Introducción

1. Objetivos	07
2. Metodología	08
3. Marco teórico	09
4. Capítulo 1: Viewpoints y relajación muscular	11
5. Capítulo 2: La respiración	14
6. Capítulo 3: La imagen en la voz	18
7. Ejercicios prácticos	20
8. Conclusiones	31
9. Referencias	34

Introducción

En el ámbito actoral hay dos elementos que requieren de un gran trabajo de entrenamiento: la voz y el cuerpo, se puede decir que estas dos herramientas van en conjunto para el actor ya que son la base fundamental de este, como el músico necesita afinar su instrumento, así mismo el actor busca encontrar la armonía entre la voz y el cuerpo para poder comunicar, por eso es esencial conocer nuestro cuerpo y aparato fonador. Ahora, sí la voz es un uso fundamental del actor, también es primordial saber cuál es el camino para llegar a encontrar una liberación de la voz, es por eso que el presente trabajo va encaminado hacia artistas escénicos que buscan un desarrollo y un buen uso de la voz, partiendo desde la relajación corporal. El objetivo principal es desarrollar una explicación práctica para el buen uso de la voz a partir de una investigación teórica desde la técnica utilizada en Los Puntos de Vista Escénicos (Viewpoints) de Anne Bogart, la respiración de Cicely Berry y el uso de las imágenes de Kristin Linklater, para hacer al actor consciente de su voz cantada o hablada, todo con el fin de que el artista reconozca su instrumento y pueda manejarlo de la mejor manera. Al partir de la investigación teórica de estos tres temas, crearé una exploración práctica que ayude al actor a liberar su voz por medio de ejercicios que integren propuestas de los tres autores antes mencionados. Estos ejercicios me permitirán llegar a conclusiones mediante un laboratorio piloto.

Lo primero que abordaré en este escrito será el uso de las tensiones necesarias e innecesarias mediante el uso de los Viewpoints, que como bien lo dice (Bogart, 2005) "...surgen de la situación física, verbal e imaginativa." (p. 17) estos elementos ayudarán al actor a ser consciente de una constante presencia activa (tensión necesaria) y de un cuerpo en bloqueo y desequilibrio (tensión innecesaria). Es de suma importancia para el actor conocer qué es lo que activa nuestro cuerpo y de la misma manera saber cuáles tensiones generan estrés. Según

Stanislavski (1937)¹ “cabe recordar también que hay varios tipos de tensión; se puede contraer un músculo para la postura estrictamente lo necesario, pero también se puede llevar esta tensión al extremo del espasmo, de la convulsión” (p. 140) Es indiscutible lo que dice el autor, porque si bien cualquier movimiento genera alguna tensión como caminar, es de gran importancia saber la cantidad de tensión que le generamos a nuestro cuerpo para construir alguna acción o actitud frente a la escena y por otro lado es necesario comprender en qué momento esta tensión sobrepasa la necesaria y bloquea la energía del cuerpo y por ende la voz.

Para que la tensión no bloquee la voz se necesita de una segunda herramienta importante, la respiración. Como actores debemos procurar ser conscientes de la forma en que se respiramos, ya que es vital para desenvolvernó en la escena, y para que esta salga libre y relajada debemos saber cómo utilizar la respiración de la mejor manera. Berry (1973)² lo hizo saber al decir: “también está claro que la relajación depende de la respiración, y la respiración de la relajación” (p. 49) lo cual quiere decir que a través de la respiración correcta se puede eliminar la tensión que se acumula y así hacer que el aire salga con facilidad pronunciando el sonido de la voz con mayor fuerza y potencia. Es por eso que a través de Berry encontraremos la manera de cultivar hábitos respiratorios adecuados en nuestro día a día, para luego ponerlos en práctica para la escena.

La tercera herramienta que juega un papel importante en la búsqueda de la liberación vocal para el actor, es la imaginación. Este elemento es significativo en el proceso creador de un actor, ya que nos permite liberar la mente de bloqueos físicos, emocionales y mentales, disponiendo el cuerpo para el proceso creador. De la misma manera que la imaginación nos

¹ Bogart, es una de las directoras estadounidenses artísticas de la compañía de teatro SITI (Saratoga International de Theatre Institute) junto con Tadashi Suzuki un director Japonés, también es autora de tres libros para la creación teatral y más conocida por ser la coautora de los Viewpoints y ponerlos en práctica para el desarrollo de una creación teatral.

² Berry, fue una entrenadora vocal y directora teatral británica, también fue directora de voz del Royal Shakespeare Company y escritora del libro *Voz y el Actor* donde aborda la preparación vocal para el actor.

transporta a crear nuevas cosas en la escena, así mismo la imaginación creativa nos ayuda a la hora de respirar, proyectar o prolongar la voz, nos permite activar y sobretodo liberar, dejando hábitos innecesarios que nos limitan la salida de la voz, así como lo resalta Linklater (2010)³. “si la usamos creativamente, la imaginación puede estimular una respiración más profunda y aumentar así la eficacia del mecanismo vocal” (p.22). Esto quiere decir que al utilizar la imaginación, esta puede aportar como elemento a la liberación del sonido, y así este comienza a generar involuntariamente sensaciones y fáciles accesos para producir la voz.

Los autores anteriormente mencionados son base de exploración durante el laboratorio, sin embargo consta destacar que esta exploración tiene como fin soportar la investigación que llevaré a cabo durante el ensayo, desarrollando así una mayor claridad frente a la relación que debe existir entre el actor y la voz.

³ Linklater, es actriz, directora, entrenadora vocal y profesora de actuación escocesa, su trabajo se enfoca primordialmente en liberar la función natural de la voz centrada especialmente para actores.

Objetivos

General: Generar consciencia del uso apropiado de la voz para encontrar un camino hacia la liberación de esta misma.

Específicos:

- Desarrollar ejercicios que permitan identificar bloqueos y tensiones que impiden la salida de la voz e irlos eliminando por medio de ejercicios de respiración.
- Desarrollar ejercicios que permitan hacer uso de imágenes como técnica que ayuda al actor a expresar y a liberar su voz.
- Crear ejercicios que permitan construir una práctica constante y consciente del entrenamiento de la voz, en relación con el conocimiento y la relajación corporal.

Metodología

El enfoque metodológico de la presente investigación se encuentra en el orden de lo cualitativo, en donde pretendo alcanzar los objetivos de esta investigación mediante un análisis que corresponde a la liberación de la voz por medio de la exploración de un entrenamiento vocal para el actor. Se inicia con un fundamento teórico para lograr tener un conocimiento acerca del funcionamiento de la voz, para así concluir con el entrenamiento donde se transportará la teoría a la práctica por medio de ejercicios que ayuden al actor a liberar.

Marco teórico

Esta investigación se centra en textos de tres mujeres que están relacionadas entre sí al tocar temas como: presencia escénica, respiración adecuada y la implementación de imágenes; todo esto enfocado en la identificación de las distintas problemáticas que rodean la voz del actor, encontrando diversos ejercicios que lo lleven a entender de manera efectiva el uso de su mecanismo y a su vez ser asertivo al momento de transmitir con ella. Por lo tanto, esta investigación está enfocada principalmente en el entrenamiento del actor, con el fin de lograr encontrar una salida de voz abierta, relajada y plena en la escena. Es por eso, que al finalizar esta investigación haré la recopilación de una serie de ejercicios, que actuarán como guía para el entrenamiento encaminado en la voz del actor.

En este sentido, es preciso indagar sobre la presencia escénica de la cual habla Anne Bogart cuya investigación se ve reflejada en su libro “The viewpoints book” donde junto con su coautora Tina Landau desarrollan los puntos de vista escénicos, que abren un camino para que el actor sea consciente del tiempo y el espacio, enfatizado en la disposición escénica. Igualmente menciona la disciplina continua que requiere este entrenamiento para mantener viva y eficaz la creatividad del actor, impulsándolo así a tomar un camino para que el actor tome decisiones a conciencia sin ninguna limitación.

Por otro lado, y acerca de la respiración, Cicely Berry en su libro “La Voz y el Actor” desarrolla un método eficaz de aprendizaje y producción de la voz, que ella utiliza en el Royal Shakespeare Company, donde aporta ejercicios prácticos para la relajación y el control de la respiración en la voz y el cuerpo del actor, partiendo de la verdad del actor y sus instintos, para así trabajar en su capacidad de liberar los bloqueos, que son causantes de las tensiones y por ende de la respiración.

De la misma manera y finalmente, se recurrirá al libro “Liberando la voz natural” de Kristin Linklater, el cual se basa en un método de entrenamiento vocal con el fin de liberar, fortalecer y desarrollar el uso de la voz como herramienta para el actor, también como prioridad, el uso de la imaginación en la salida de la voz, esto con el fin de liberar bloqueos mentales para producir una voz relajada y libre.

Capítulo I

Viewpoints y relajación muscular

Para comenzar hablando sobre la liberación vocal, es preciso hablar previamente de la tensión corporal, ya que esta es la causante de la tensión vocal y por ende obstruye la liberación de la misma. Las tensiones se pueden generar por diversos motivos como pueden ser, un mal movimiento, estrés, nervios, y en algunos casos por experiencias o recuerdos del pasado que quedan grabados en el inconsciente generando bloqueos y alteraciones involuntarias del cuerpo. Como actores debemos aprender a diferenciar las tensiones innecesarias de las necesarias, la tensión muchas veces no es inadecuada si se habla de tener un cuerpo activo y alerta, pero se convierte en una tensión innecesaria cuando no aprendemos a controlar y a tener consciencia de cada uno de los músculos tanto corporales como vocales en una zona de constante relajación. Cuando estamos en escena, las tensiones atacan a la columna vertebral, afectando directamente la postura y por ende los músculos del cuerpo, generando contracciones involuntarias y espasmos musculares, impidiendo así el control y el adecuado manejo de este, (Stanislavski, 1938) “Una persona presa de espasmos no puede sentirse libre y tener vida propia en la escena” (p. 148).

Como mencioné anteriormente el cuerpo y la voz son uno solo, es por eso que para conseguir una voz plena, abierta y en liberación, primero se necesita de un cuerpo en relajación pero activo, esto significa que el cuerpo debe estar en total libertad pero a su vez estar alerta para la acción. Referente a esto (Berry, 1973) dice: “prefiero utilizar la palabra *libre* a la palabra *relajado*, pues la segunda da la impresión de blandura y pesadez y, por tanto, también de torpeza; mientras que libre implica estar relajado, pero dispuesto para la acción, en alerta pero no tenso.” (p. 49), por lo tanto existe la necesidad de un previo entrenamiento para conseguir una voz natural y plena. El Suzuki y los Viewpoints son métodos de entrenamiento que se

complementan para que el artista potencie sus habilidades vocales y corporales en la escena, estos dos métodos se complementan para potenciar el movimiento vocal, físico, emocional y energético para así dar otro tono corpóreo y sonoro al artista. El Suzuki es un entrenamiento creado por el director Japonés Tadashi Suzuki, cuyo objetivo se centra en crear una disciplina para el actor con la sensibilidad perceptiva entre los actores, la capacidad de atención y la escucha; fue formado desde las artes marciales, el ballet, rituales budistas, kung fu, entre otros. Este método ayuda al actor a tener presencia escénica en el cuerpo y en la mente, hace que el actor esté vivo y presente en cada momento dado, trabaja la concentración y la conexión con uno mismo al igual que con el otro, impulsando a sacar la energía debidamente necesaria e ir dosificándola a medida que se requiera, pues "...el ejercicio es inútil si no hay un pensamiento adecuado que lo acompañe y viceversa" (Berry, 1973, p.49). A lo que se refiere es a hacer buen uso de esa energía, para hacerla eficaz con la concentración y el control del cuerpo. Y así mismo como el cuerpo trabaja con la voz, la voz trabaja con el cuerpo; este método también abarca como elemento primordial el trabajo con la voz y la respiración, se concentra en fortalecer la zona pélvica, de la cual sale el sonido, e involucra movimientos y posiciones haciendo que se potencialice el sonido. De la misma manera, los Viewpoints o Puntos de Vista Escénicos, son un entrenamiento basado en improvisaciones escénicas, creado por Anne Bogart; se constituye de juegos y ejercicios energéticos basados en la danza posmoderna, que brindan al actor un tono corporal activo. Se encargan de conectar al actor con el espacio, el tiempo y la acción con los demás en el escenario para así lograr abrir la capacidad de escucha en escena, no solo de manera auditiva sino con todo el cuerpo, es decir estar alerta con la atención y la disposición que requiera la escena; así mismo es una herramienta para hacer uso de la imaginación del actor, del juego, de exploraciones con el cuerpo, y a su vez un método para la creación colectiva. (Bogart, 2005)“Los puntos de vista y la composición sugieren nuevas formas de hacer en el escenario, generando acciones basadas en la conciencia del tiempo y espacio” (p.

17). Teniendo en cuenta cómo se desarrollan cada uno de los métodos, es preciso decir que estos entrenamientos se complementan de manera oportuna. Ya que aunque uno se desarrolla desde la técnica de la danza posmoderna y el otro desde el kung fu, los dos tienen un mismo objetivo: la atención, la presencia y disposición en la escena, "...cuanto más interesante es la disposición escénica de la vida, cuanto más hermosa y más rica." (Evreinoff, 1936, p. 130), por ende es un fundamento importante a la hora de pararse en escena, el hecho escénico se vuelve más interesante cuando mi atención se enfoca en el aquí y el ahora del momento, así al concentrar mi energía en un solo objetivo puedo crear conciencia de mi presencia en el espacio y lograr la conexión de mi cuerpo físico con mi sonoridad, y de la misma manera enfocar mi presencia para liberar las tensiones innecesarias, puesto que estas impiden la presencia corporal y la proyección vocal. Como mencionaba (Chejov, 1987) "nuestro cuerpo, puede ser nuestro mejor amigo o nuestro peor enemigo." (p. 15), es por eso que debemos ver nuestro cuerpo como un instrumento que nosotros mismos podemos moldear dependiendo de la situación en la que nos encontremos y así lograr entrar en armonía con la voz.

Capítulo II

Respiración

Cuando una tensión se hace notar en nuestro cuerpo también se transmite a nuestro sistema sonoro, la voz refleja todo lo que sentimos, si estamos felices, si tenemos miedo, tristeza, duda, etc, la voz lo hace saber porque está tan conectada a nuestras emociones que inmediatamente se refleja en nuestra corporeidad, generando tensión. Como artistas sabemos que es inevitable sentir, pero al igual que trabajamos por tener un control de la tensión en el cuerpo, también debemos saber cómo controlar ese sentimiento que nos puede hacer flaquear la voz y para esto es necesario identificar el lugar en el que se genera la tensión que impide la salida de la voz. Citando a (Stanislavski, 1938) quien indica que “la tensión puede manifestarse en el diafragma y en los músculos que intervienen en el mecanismo de la respiración, alterándolo y causando una sofocación.” (p. 134), por ende, puede que la causa de las tensiones vocales se encuentre en el diafragma, que generalmente no solemos utilizar pero que es tan necesario para un cantante como para un actor, ya que juega un papel muy importante en la apertura del espacio y de la respiración. Muchas veces también se encuentra la tensión en la garganta, este lugar es donde menos debemos sentir esfuerzo pero en ocasiones lo hacemos, porque al igual que con el diafragma, impedimos que la respiración fluya y comenzamos a generar un cierre en nuestras cuerdas vocales y en los músculos que rodean la faringe, este conducto de paredes musculosas permite que el aire pase por esa estructura de tubo y consigo nos dé cabida para la voz abierta y plena.

Ahora bien, para lograr tener una cavidad amplia, llena de capacidad y potencia sonora son necesarias la relajación y la respiración. Estos dos elementos van de la mano, ya que permiten que la potencia de la voz salga con fluidez y no con presión, la cavidad de aire hace que la elongación o flexibilidad de la voz aumente adquiriendo así una resonancia prolongada de

pecho a cabeza o viceversa, cuando dejamos que la respiración sea lo primero que pase por nuestro cuerpo y no la tensión, porque según (Berry, 1973) “ Lo importante es saber que una tensión de cualquier tipo disminuye la eficacia del actor que, sea o no consciente de la causa, es consciente de estar limitado.” (p. 43), lo que quiere decir que la tensión limita cualquier fluidez he inmediatamente el cuerpo comienza a generar carga y peso sobre sí mismo y la reacción va a ser siempre negativa a medida que le voy impartiendo limitaciones a mi cuerpo.

Así que para lograr soltar esas limitaciones debemos ser conscientes de cómo respiramos, y para eso es primordial saber cómo inhalar y exhalar el aire. Hay dos formas de hacerlo, por boca o por nariz, lo más preciso y conveniente es inhalar aire por la nariz y exhalar por la boca, ya que lo que purifica el aire que tomamos es la mucosidad y el vello interno de las fosas, estos conductos ayudan a humedecer y calentar el aire que entra por medio de las fosas nasales para no hacer daño a la laringe, por el contrario, cuando inhalamos aire por la boca estamos produciendo daño a las cuerdas vocales, pues al no tener un filtro de purificación como lo son los vellos y la mucosidad en la nariz, tomar el aire por la boca hace que entre el aire directamente sin ningún tipo de purificación y filtración que pueda calentar el aire para que así este entre adecuadamente en nuestro cuerpo sin hacer algún tipo de daño. Sin embargo no muchos de nosotros estamos acostumbrados a tomar siempre aire por la nariz, en algunas ocasiones y a veces inconscientemente respiramos por la boca, por eso es preciso hacer consciencia de nuestra respiración en cada momento, puesto que cualquier mala respiración puede comenzar a generar inconvenientes a lo largo de nuestra vida. Analizar cómo respiramos es el punto de partida para cambiar malos hábitos, así como lo dice (Berry, 1973) “cuando encuentres un modo de utilizar la respiración absolutamente correcto, la voz saldrá sin esfuerzo, se impulsará a sí misma.” (p. 49).

No solo la respiración ayuda a soltar tensiones, sino también es un mecanismo esencial para transmitir sonido, pero ¿por qué en muchos casos la respiración suele hacerse lenta, bloqueando

así el campo fonador? A este problema se le denomina “apnea” se le llama así a la obstrucción o bloqueo de las vías respiratorias, normalmente es un trastorno del sueño que viene acompañado de pausas respiratorias; pero esto no solo se da en el momento de dormir, sino también suele darse a la hora de hablar o de cantar, esto ocurre cuando no se es consciente de la respiración e involuntariamente dejamos de respirar por ocasiones. Cuando hablamos de la apnea en el canto se puede ver desde dos posturas, la primera como un obstáculo y la segunda como un beneficio, cuando se habla del termino obstáculo, se refiere a la hora de producir sonido con el aparato fonador, es decir en el canto, esto puede causar varios daños y consecuencias afectando el corazón, el cerebro, y otras partes del cuerpo, ya que el objetivo de la apnea es obstruir el oxígeno, esto nos impide la prolongación del sonido haciendo que nos esforcemos más por proyectar y que el aparato resonador se canse más. Por otro lado es un beneficio en el momento de descansar la voz si lo vemos como un calentamiento, la apnea, como he expresado anteriormente, es una pausa de la respiración, esto nos ayudará a aliviar las cuerdas vocales y las tensiones que se tienen en la garganta; es importante hacer esta pausa sin generar algún tipo de tensión, cuando inhalamos, retenemos (apnea) y exhalamos estamos liberando tensiones corporales y vocales (Delgado, 2017).

Ahora bien, al hablar de voz, podemos decir que existen dos maneras de utilizarla, la primera es la voz cantada y la segunda es la voz hablada, estas dependen exclusivamente de la respiración, sin esta el sonido no se puede emitir. Las dos emisiones de voz tienen características diferentes, si bien, dependen de un mismo órgano varían en su altura, vibración, tono, brillo, duración e intensidad; pero sin embargo siempre debemos saber que como se canta, así mismo se habla, es decir, si se habla en un tono agudo, es preciso que al cantar la voz tenga un sello agudo, claro está, teniendo algunas variaciones de tonalidades, pero siempre conservando la originalidad de la voz; por eso estas dos cavidades sonoras requieren una gran colocación y diferentes matices para darle sentido a cada palabra, pero igualmente al ponerlo

en práctica la voz cantada y la voz hablada se deben relacionar la una con la otra, lo que quiere decir que al pasar de una a la otra no se debe notar la diferencia, sino que al contrario se vea y se sienta orgánico.

Por otro lado, no se puede descuidar la laringe, ya que al ser un conducto esencial para el manejo de la voz, se debe alcanzar una consciencia previa del cuerpo, sin olvidar el control que debe existir en la respiración, para que haya una correcta movilización de esta. De modo que cuando el cuerpo no se encuentra en equilibrio constante va a comenzar a sobrecargar unos músculos más que otros y de igual manera la voz se va a encontrar afectada, por esta razón es importante establecer un equilibrio de la postura, la respiración y la relajación. La postura que adoptamos es fundamental para la producción de la voz, pues no solo modifica la imagen corporal sino también la calidad de la voz al hablar o al cantar, no se trata de un tema estético sino de economizar esfuerzo en nuestra laringe, así que por esta razón es importante saber controlar el equilibrio de nuestro cuerpo con el fin de que nuestra voz no se esfuerce y por el contrario se pueda emitir una voz libre y plena con ayuda de la respiración, ya que de esta depende el sistema sonoro.

Capítulo III

La imagen en la voz

La imaginación en el actor es un punto de partida para la creación, que surge del interior del actor y su manera de ver las cosas para luego aplicarla a una invención dentro de un trabajo íntimo e individual, permitiendo que el actor no se quede en su primer instinto sino que le da la oportunidad de explorar y descubrir varias formas de hacer su quehacer. Así como lo decía (Stanislavski, 1938) “la actividad en la vida imaginada tiene para el actor una importancia extraordinaria; ella es la que debe provocar la acción interna y luego la acción externa.” (p. 78), es por eso que la imaginación se convierte en un apoyo para el actor debido que invita al actor a despojarse internamente de sus limitaciones para poder reflejar una creación libre.

De la misma manera que la imaginación impulsa al actor a crear nuevas vivencias, así mismo la imaginación crea en la mente del actor imágenes concretas que son de gran referencia y ayuda para liberar la voz. Cuando el actor comienza a pensar en sacar la voz, inconscientemente genera un bloqueo mental ya que siempre va a procurar sacarla de la mejor manera, pero esto solo impedirá la salida de la voz porque aunque el actor quiera salir de ahí, más se enfocará en esa limitación, bien sea para alcanzar una nota alta o simplemente para proyectar, y cuando decide sacar la voz aun con bloqueos, va a generar daños en su instrumento vocal y obtendrá un sonido forzado. (Linklater, 2013) “Los hábitos ineficientes y el esfuerzo físico innecesario limitan la voz y la imaginación. La imaginación ha de estar al servicio del lenguaje, pero con una voz limitada solo podrá hacerlo parcialmente.” (p. 19), por eso la imaginación hace que el actor centre su atención en la imagen y busque una manera creativa en su mente de liberar la voz sin ningún impedimento.

Una manera de ver limitaciones mentales y físicas es, como lo dice Linklater, cuando pensamos en el aire solo como un mecanismo que va dirigido a los pulmones, en cambio cuando

intervenimos la imagen, comenzamos a imaginar que no solo el aire se dirige hacia los pulmones sino que comienza a viajar por todo nuestro cuerpo de pies a cabeza, permitiendo una sensación de naturalidad y tranquilidad en la producción de la voz.

Ahora bien, como ya se mencionó, se puede sacar la voz estando limitada pero de una manera superficial, es decir sin ninguna expresividad, pero de nada sirve procurar sacar la voz si al hacerlo, en primer lugar, nos hacemos daño y en segundo lugar, no genera nada en el espectador. Seguido a esto y desde el punto de vista actoral, podemos decir que en escena el actor puede recurrir a la memoria emotiva de la cual habla Stanislavski para poder vivenciar de nuevo un recuerdo y generar la emoción que necesita en escena para finalmente transmitirla al público, pero si al pasar por todos estos “pasos”, el actor no transmite nada por quedarse sumergido en su vivencia, el resultado final será de fracaso para el espectador. De igual forma pasa con la voz, que al existir una necesidad de comunicar, nos enfocamos en la limitación de jugar y perdemos el sentido de interpretar, cohibiendo la voz e impidiendo la acción de transmitir. Para el artista esto es indispensable porque la tarea siempre será expresar y comunicar, desde la voz y el cuerpo, lo que hace la imaginación en cualquiera de los casos es abrir espacio para la creatividad en el actor y que esta lo ayude a expresarse tranquilamente. Referente a esto (Berry, 1973) dice que la imaginación pone en juego todo el cuerpo, pero depende del actor hacer uso de la imaginación creativamente para expresar, de lo contrario puede que se vea limitado y por ende, también la expresividad corporal y vocal.

Cuando hablamos de imaginación en la voz, no solo hablamos de una imagen en concreto, sino también se habla de colores, texturas, analogías, acciones o formas. Esto significa que para poder liberar la voz podemos recurrir a cualquiera de estas formas, como por ejemplo: al cantar una nota alta, podemos imaginarnos que de nuestra boca sale un color azul que nos está llevando a pintar el cielo para así poder alcanzar esa nota con facilidad y precisión, del mismo modo una textura de un árbol nos puede llevar a pensar en la nota como algo grueso y pesado,

lo que quiere decir que puede ser una nota baja. El actor como ente creativo, puede y es libre de recurrir a su imaginación para tomar el camino más adecuado para liberar su voz.

Ejercicios prácticos

Estos ejercicios tienen como propósito que el actor desarrolle una actitud de liderazgo frente al entrenamiento propuesto. Es importante para el desarrollo de este tener en cuenta en primer lugar, que el actor sea consciente de lo mencionado anteriormente para ponerlo en práctica con otra persona, es fundamental hacer los ejercicios con ropa cómoda que no obstaculice ningún movimiento; y encontrar un lugar con suficiente espacio para que tanto los participantes como usted puedan llevar a cabo los ejercicios con amplitud. A continuación dejaré un registro de los ejercicios realizados durante el laboratorio piloto.

1. Ejercicio para la relajación corporal:

- Comience por pedirle a sus actores que busquen un lugar en el espacio, se acuesten boca arriba y cierren los ojos, desde allí permítales un momento para soltar la pesadez del cuerpo, y dígales que desde ahí comiencen a sentir todo el cuerpo plantado en el piso. Mencione a los actores que en todo momento deben evitar tener pensamientos en la cabeza que los distraiga, sino que simplemente al cerrar los ojos liberen su mente dejando pasar aquellos pensamientos y se concentren en el reconocimiento de su cuerpo. Durante el ejercicio, mencione la importancia de ser perceptivo en este ejercicio ya que debe abrirse a las sensaciones que produce estar en esa posición, mientras se encuentra en ese espacio, sintiendo la pesadez del cuerpo contra el suelo y cómo el aire va recorriendo cada rincón de su cuerpo mientras respira. Pídales llevar el aire a aquellas zonas de tensión y desde ahí comenzar a ser conscientes y visualizar la sensación que les produce estar en relajación.

- Ahora pídale que respiren profundamente mientras se visualizan como un globo que se llena de aire, y que visualicen cómo el globo se va desinflando al soltarlo. Este ejercicio puede permitir que los actores consigan inicios de una consciencia, un control frente a su respiración, y al estar presentes en el espacio sin la necesidad de estar en movimiento, sino solamente con la respiración.
- Después de haber realizado el ejercicio mencionado anteriormente, continúe el ejercicio pidiéndoles que comiencen a movilizar lentamente el cuerpo, como si estuvieran masajeando el suelo con la columna, piernas, pies, brazos, etc. Dígales que intenten ser conscientes de cada movimiento sin generar tensión.
- Progresivamente guíe a sus alumnos a llevar el cuerpo a la posición de estrella, permitiendo que el cuerpo se estire por completo por uno momento para luego contraerlo, de modo que lleguen a una posición fetal. Paulatinamente lleve este movimiento a su máximo, es decir, procure aumentar la velocidad del actor, y no olvide mencionar que este movimiento debe estar guiado por la respiración, ya que si no se enfatiza en esto van a volver tensiones; dígales que sean conscientes de la progresión de la respiración en el movimiento del cuerpo, pero sin que se pierda la concentración en los momentos de inhalación y exhalación.
- Siga en el ejercicio de extender y contraer por el espacio, mientras los va guiando por el espacio a liberar su cuerpo con cada movimiento que hacen, para finalmente pedirles que vuelvan a la posición vertical (de pie) y dígales que comiencen a abrir los ojos lentamente.
- Procure que mantengan esa consciencia de libertad en cualquier ejercicio que se haga.

2. Viewpoits: Ejercicio para un cuerpo activo y presente

- Inicie por decirle a los actores que se ubiquen en la posición vertical, y desde ahí que se comiencen a mover por el espacio, centrándose únicamente en hacer líneas verticales y horizontales, sin hacer curvas.
- Guíelos a disponer la atención en el espacio, con el siguiente ejercicio: donde comiencen a fijar diferentes focos, caminen, deténgase, y vuelvan a fijar otro foco en el espacio. Tenga en cuenta aclarar que deben realizar este ejercicio en todo el espacio, encontrando un momento de atención y luego continuar. Siga con este ejercicio hasta que perciba la conexión del actor en el espacio.
- Al obtener la atención requerida comience a dar comandos a los actores iniciando por el tiempo en el que realiza el ejercicio, es decir, plantee en el grupo una evolución del ejercicio por medio del juego y los impulsos que generan el movimiento al cambiar de velocidad. Teniendo presente las variaciones de velocidad: rápido, normal o lenta, dependiendo de cómo el actor lo quiera hacer, pero siempre pasando por varias velocidades.
- Al finalizar con las variaciones de velocidad, pida a los actores que sin perder la concentración que ya han adquirido, vayan directo al foco donde más se sintieron a gusto o con el cual quieran explorar más, y desde ese punto pídale que comiencen a adaptar la primera posición de ballet (con las piernas rectas los talones se juntan y los pies se rotan hacia afuera formando una línea). Iniciará por establecer en los actores diferentes posiciones de ballet, mientras que estos mantienen la atención en el punto. La secuencia que le indicará al actor es la siguiente: cuando llegue a primera posición, comience a flexionar lentamente las rodillas, bajando en diez segundos, como si estuviera haciendo un *Grand plié*, y cuando llegue al piso vuelva a subir en diez segundos hasta llegar a la

posición inicial. Continúe con la misma posición pero ahora vaya disminuyendo los segundos, es decir, baje en nueve y suba en nueve y así sucesivamente hasta llegar a un segundo. Cuando termine de dar la secuencia de inicio para que se realice.

- Haga que realicen varias veces la secuencia anterior, y al mismo tiempo pida a los actores que vayan cambiando de lugar en el espacio cuando ellos lo requieran.
- Procure ser recursivo en el ejercicio, así como se hizo con las velocidades anteriormente, ahora desde las posiciones de ballet se hará una prolongación del movimiento manteniendo la misma secuencia, sin embargo el punto de partida cambiará, no solo van a iniciar de una primera posición, sino también desde una segunda, tercera, cuarta, quinta o sexta posición de ballet. Al establecer una consciencia en el movimiento, díales que empiecen a jugar con las velocidades como se hizo anteriormente, haciéndoles caer en cuenta que aunque cambien los comandos no se debe perder de vista el objetivo del ejercicio, el cual es que el actor tenga una relación y una conexión entre sí mismo y su presencia en el espacio.
- Seguido a esto y al terminar la última secuencia, pídale a los actores volver a caminar en espacio y cuando sienta que el grupo volvió a tener una sintonía con el espacio, pídales que permitan soltar el cuerpo desde la realización de dos consignas, de las curvas y de las líneas, mostrando cómo el cuerpo puede pasar de lo rígido a lo fluido y viceversa, permita que el grupo llegue a una conexión entre ellos desde la respiración y pidiéndoles aumentar la velocidad máxima pero al mismo tiempo recordándoles que controlen su respiración. Es

importante que en ese punto, el grupo comience a tener una conexión desde la escucha entre ellos y con el espacio a través de los focos vistos anteriormente.

- Ahora en el momento que usted lo considere, pídale que comiencen a disminuir la velocidad de a pocos buscando que el cuerpo vuelva a la quietud, pero sin perder lo que se trabajó en buscar la presencia adquirida hasta ahora.
- Pídale que consigan quietud en un punto en el espacio, que cierren los ojos e intenten mantener los sentidos aún presentes, y que desde allí empiecen a hacer un chequeo de cómo está su cuerpo ahora en comparación con cómo había iniciado.
- Pídale que realicen un recorrido mental de aquellas cosas que descubrieron, sin importar si fueron cómodas o no, y mientras realizan esa autoevaluación, usted no olvide aclarar que se mantengan en constante regulación de la respiración y del cuerpo.
- Permítales un tiempo en total silencio y luego pídale imaginar cómo ellos transmitirían eso en escena, y brevemente al terminar la sesión pida que abran los ojos. Y de esa manera dé fin al ejercicio.

3. Ejercicio de respiración como significado para la proyección:

- El siguiente ejercicio está enfocado a la respiración, por lo tanto pida a los actores escoger un lugar en el espacio y acostarse boca arriba, dígales que permitan dejar entrar el aire sin ningún impedimento y cuando lo sienta oportuno, pídale comenzar a tomar consciencia de los movimientos que adquiere el cuerpo al momento de respirar, sin perder la organicidad con la que venían, puntualice en la liberación de la respiración con la que está iniciando el ejercicio

- Plantee que eviten cohibir los movimientos orgánicos del cuerpo, es decir, si sienten deseos de bostezar o suspirar, esto permitirá que comiencen a liberar tensiones y a relajarse, pero advierta que no se quede ahí, sino que vuelva al ritmo natural de su respiración. Muchas veces estos ritmos respiratorios no son tan adecuados ya que producen en el actor sueño, así que dígales que permitan que pasen pero que vuelva de nuevo a su respiración inmediatamente.
- Continúe con el ejercicio aclarando que dejen fluir los movimientos del cuerpo sin perder su total atención en la respiración, y permitiendo la escucha ante los cambios de velocidad de la respiración, evitando forzar algún movimiento en el cuerpo.
- Seguido a eso pídale que comiencen a inhalar por la nariz y exhalar por la boca y que comiencen a percibir cómo ellos toman el control de la respiración sin obstruir la fluidez con la que venían trabajando; continuando con la inhalación y exhalación pídale que lleven una rodilla hacia el pecho mientras toma aire y desde esa posición, pídale que retengan por un momento el aire y al terminar pídale que suelten el aire a la vez que la pierna; continúe con el ejercicio requerido durante quince segundos intercalando los lados de las piernas, pero manteniendo la consigna de la respiración.
- Como segundo comando pídale que doblen las dos piernas manteniendo los pies en el piso mientras llevaban sus manos al vientre bajo (abajo del ombligo) para que el actor inicie un proceso de reconocimiento de su propio centro y que conozca la sensación de activar el punto que le dará apoyo al comunicar con su voz. De esa manera, guíe al actor por el ejercicio diciéndole que al momento de inhalar lleven su respiración a la parte baja del abdomen evitando que la respiración se suba al pecho, y al momento de exhalar pídale que salga el aire por

la boca con el sonido de "shhh", dirigiendo el aire hacia las lumbares e imaginando como si estuvieran empujando el suelo con la respiración, pero sin hacer tanta presión, esto se hace con el fin de que no hagan un esfuerzo meramente de la garganta.

- Luego pida que se haga el ejercicio nuevamente pero esta vez, dígales que al momento de inhalar separen la pelvis del suelo y desde allí inicien una pequeña vibración del cuerpo, con el fin de liberar tanto el cuerpo como la voz, pero tenga en cuenta que en este caso al exhalar la voz tendrá que salir con el sonido de la vocal "a".
- Continúe por pedirles que bajen la pelvis y ahora se hará el mismo movimiento desde pero desde una posición recta con la espalda contra el suelo, mientras las piernas y los brazos se elevan, llevándolos a generar la misma vibración y el mismo ejercicio anteriormente planteado.
- Tenga en cuenta las consignas para este ejercicio, al momento de exhalar y liberar la voz les pedirá soltar brazos y piernas de forma controlada permitiendo que el aire pase por el centro, recuerde hacer este ejercicio por lo menos cinco veces, siendo cuidadoso con la relajación del ejercicio para que los actores adquieran más consciencia al usar su apoyo.
- Cuando haya terminado de dirigir el ejercicio, pídales que se tomen un tiempo para recordar todo lo que pasó en su cuerpo, que recuperen y vuelvan a la posición vertical.

4. Ejercicio de respiración con apnea para fortalecer y controlar el campo de respiración.

- Comience el ejercicio pidiendo a los actores que sean conscientes de la postura en su cuerpo, teniendo en cuenta la linealidad que deben tener en su vertical,

teniendo en cuenta que deben tener las rodillas un poco flexionadas, los hombros relajados, la pelvis centrada y buscar un foco en el espacio para la concentración, si lo cree necesario puede hacer una revisión previa de las posturas antes de proceder a continuar.

- Al obtener la postura requerida puede proceder a realizar un ejercicio que consta de los siguientes pasos: Pídale al actor que comience expulsando el aire en cuatro tiempos y que vuelvan a inhalar en los otros cuatro tiempos intentando llenar la caja torácica de aire, pero siendo consciente de que ninguno de los presentes lleven el aire erróneamente hacia los hombros.
- Cuando hayan tomado el aire en esos cuatro tiempos, dídeles que retengan en apnea por cuatro tiempos y luego en doce tiempos mientras exhalan por boca con el sonido de “shhh”, indique que deben comenzar a bajar desde la cabeza, vértebra por vértebra, hasta dejar que todo el cuerpo cuelgue completamente desde el cóccix, y desde ahí pídale que perciban la relajación de los hombros, cabeza, nuca, brazos y torso.
- Ahora cuando vea que el actor está en una posición de reposo soltando el cuerpo desde el torso y que haya soltado todo el aire, verifique que las rodillas no estén tensionadas hacia atrás (hiperextensión) sino más bien libres, pues esto impedirá una salida libre del aire. Desde ahí, dígale al actor que vuelva a tomar aire en cuatro tiempos, que retenga cuatro tiempos en apnea y que suba controladamente en doce tiempos, y que al subir lo último que llegue sea la cabeza. Esto se hace con el fin de que no se maree al subir mientras está soltando el aire.
- Haga que repitan los dos pasos anteriores por lo menos cuatro veces, dos de bajada y dos de subida.

- Ahora pida que comiencen a aumentar el tiempo, es decir, toman aire en cinco, retienen (apnea) en cinco y expulsan en dieciséis tiempos, lo que va a pedir que cambie en este paso es el tiempo de inhalar, retener el aire y de exhalar. Permita que los actores hagan este paso otras cuatro veces más.
- Pídales que sean conscientes de cómo expulsan el aire, es decir, que dosifiquen el aire al bajar y al subir también, esto les ayudará para que el aire les alcance hasta el final y luego no se ahoguen.
- Vaya aumentando un tiempo más en el ejercicio, seis tiempos mientras inhalan aire, seis en apnea y veinte tiempos exhalando. Dígales que hagan esto otras cuatro veces más.
- Cuando haya terminado, pídales que recuperen la posición vertical y desde ahí hable con los actores sobre lo que sintieron.

5. Ejercicio de la imaginación como elemento para liberar de la voz.

- Comience indicando a los actores a cerrar los ojos y que empiecen a imaginar cómo creen que se encuentra su voz, de un ejemplo diciendo: usted puede comenzar a imaginar que está amarrada como una cuerda con varios nudos, o por el contrario puede imaginar que su voz es como un campo abierto y fresco, haga esto dando la premisa de tener la libertad de cómo se sienta emocional y físicamente en el día.
- Mencione que pueden utilizar colores, formas o imágenes al imaginar, y ahora dígales que comiencen a exteriorizar o traspasar eso que visualizaron al cuerpo, con su voz al cuerpo, es decir, pasar la sensación que tuvieron a un movimiento o acción y del mismo modo con su voz bien sea con un sonido o una palabra.

- Después de un considerable tiempo, pídales que se detengan y que comiencen nuevamente a respirar y piensen en todas aquellas cosas nuevas que descubrieron durante esta primera parte.
- Ahora teniendo presente ese primer momento pídales que apropien lo que consideran que fue lo más acertado y que mantengan por un momento esa primera imagen de su voz.
- Pídales ahora imaginar cómo les gustaría que fuera su voz. Y manteniendo la premisa anterior pídales pasar por una sensación que quisieran tener con su voz y pídales que la visualicen de la misma manera que la anterior, es decir, que no se limiten solo a una imagen, sino que se dejen llevar y que exploren en diferentes posibilidades de imaginar y las ejecuten.
- Después de este momento de exploración, pídales que lleguen a la inmovilidad del cuerpo para que luego desde ese punto y con los ojos cerrados, empiecen a soltar en forma de suspiros todas aquellas sensaciones que descubrieron al rededor del ejercicio.
- Dígales que de poco a poco vayan convirtiendo ese suspiro en una “a” larga hasta que termine el aire.
- Mencione que esta vez lleven su mente a hacer un recorrido por su cuerpo preguntándose si la visualización que hicieron, tuvo alguna diferencia desde el inicio hasta ahora, de la misma forma pregúnteles si las sensaciones cambiaron de la primera a la segunda parte del proceso de imaginación.
- Ahora pídales que inhalen y exhalen dando una respiración por última vez y que abran los ojos.
- Por último, siéntese con los actores y pregúnteles con qué sensaciones se sintieron más cómodos y con cuáles no, y desde ahí hágalos entender que

aunque no haya logrado alcanzar una sensación “adecuada” de libertad mediante la imaginación, es de suma importancia primero, seguir en una constante exploración y segundo, obtener herramientas para que el actor entienda la conexión de la voz con la imaginación.

Conclusiones

Como expuse anteriormente y para concluir nuestra búsqueda de una liberación vocal en el actor, es necesario e importante ser conscientes de nuestro cuerpo en cada momento en que lo utilizamos, ya que de este depende también nuestra voz, hay que tener conciencia de nuestra postura, respiración, presencia, etc. y de todo lo que rodea nuestra cavidad sonora, para luego comenzar a entender la libertad de la voz.

Es por eso que durante el laboratorio puede comprender la fina relación que existe entre el cuerpo y la voz, que al estar ligada una a la otra, llevan al actor a comprender su cuerpo en una totalidad. Desde ese punto y como guía del laboratorio pude entender cuáles eran los temas clave que plantearía hacia el otro durante mi investigación. En primer lugar es fundamental la escucha del guía hacia el otro, puesto que me permitió hacer un reconocimiento de las necesidades del otro para llevar a cabo el desarrollo de los distintos ejercicios planteados, a partir de la percepción de los diferentes comandos, pude obtener más claridad en el estudio, siendo esto un punto de partida para de la consciencia en el manejo del cuerpo y la voz. De manera que con mi compañera llegamos a los siguientes resultados de los ejercicios:

Todo entrenamiento requiere de una constante disciplina, perseverancia y dedicación, es por eso que debe decirle al actor guiado que no se sienta frustrado si en el primer acercamiento no logra hacer los ejercicios “correctamente”, no hay una manera perfecta de hacerlos, pero sí una manera consciente y eficaz que dará un buen resultado. Lo importante de la exploración, es el constante descubrimiento del actor y la capacidad que tiene en absorber las experiencias vividas durante el proceso, para luego apropiarse de ellas y establecerlas con respecto a la liberación de su voz.

El cuerpo no se puede ver como un sistema de estructuras independientes, sino como una totalidad en sí que enlaza una cadena muscular, la cual está en una búsqueda constante del

equilibrio a medida que el cuerpo se va moviendo por un espacio; lo que quiere decir que todo se conecta entre sí, la relajación depende de la respiración y la respiración de la imaginación. Por eso considero principalmente importante para que el actor consiga resultados, saber que en cualquiera de los ejercicios debe tener consciencia de relacionar todo con todo, es decir, sin abandonar la presencia, la respiración y la imaginación sino por el contrario, enlazar hasta llegar al objetivo.

También es sorprendente como la presencia física puede cambiar toda la corporeidad de un actor, es por eso que esta se vuelve un elemento primordial a toda hora. Lo importante es ser conscientes de la activación que se le da al cuerpo en el espacio, con el tiempo y con la duración para luego ponerlo a disposición de otro. Teniendo en cuenta la premisa de la presencia física, es oportuno decir que la voz no va a fluir adecuadamente si el cuerpo no está presente y activo.

Ahora bien “El aire es la fuente de la vida y también es la fuente del sonido de nuestra voz” (Linklater, 2013) es por eso que también el buen uso de la respiración se vuelve esencial para la liberación de la voz, se vuelve significado porque al saber controlarla y ampliarla nos ayuda a producir un sonido limpio. De esa manera, la respiración ocupa un lugar activo en la producción del sonido vocal porque sin respiración no hay sonido. Es fundamental trabajar bien la exhalación, ya que es una forma de eliminar las tensiones, y la inhalación para una buena proyección de voz en el escenario.

Todo esto tampoco hubiera fluido si no se aplica la imaginación en el proceso, puesto que esta fue el fundamento con que se llevó a cabo cada ejercicio, puesto que al utilizar la imaginación como elemento que aporte para el sonido de la voz, este comienza a generar involuntariamente, sensaciones y posibles accesos para producir sonido.

Por otro lado, en el laboratorio pudimos descubrir que, la liberación de la voz, influye en la confianza que la persona tiene, con esto quiero decir, que aunque la técnica pueda estar

apropiada en el cuerpo, la voz no va a salir si el actor no se tiene la suficiente confianza para sacarla. Cuando el actor acepta y aprende a utilizar su voz y a, del mismo modo identificar sus bloqueos, le será más fácil proyectar, tener plenitud, he incluso lograr conseguir el control que ayuda a centrar todos estos elementos en función a una liberación absoluta.

Por último, puedo decir que durante este laboratorio hubo ejercicios que sirvieron como los vistos anteriormente y otros que no funcionaron, razón por la cual no están expuestos en este trabajo; así como cada individuo es diferente el uno del otro, en este caso también hay ejercicios que ayudan más a unos que a otros, pero de igual manera pude comprender que aunque iniciamos juntas en este laboratorio con mi compañera hay particularidades y necesidades del orto con las que se debe trabajar y encontrar una armonía entre el líder y actor al cual se está guiando. No se trata de buscar la perfección en cada uno de los ejercicios sino de encontrar un camino adecuado para la liberación vocal del actor.

Referencias

Berry, C. (1973). *La voz y el actor* . Gran Bretaña : Alba Editorial .

Bogart, A. y Landau, T. (2005). *The Viewpoints Book*. New York: Theater Communications Group.

Linklater, K. (2013). *La libertad de la voz natural* . México: Universidad Nacional Autónoma de México .

Chejov, M. (1987). *Al actor sobre la técnica de la actuación* . Buenos Aires, Argentina: Editorial Quetzal .

Delgado, J. (2017). *Canto I*. Universidad El Bosque .

Stanislavski, K. (1938). *El trabajo del actor sobre sí mismo en el proceso creador de la vivencia*. Barcelona: Alba.

Suzuki, T. (2015) *La cultura es el cuerpo*. Theatre Communications Group, Incorporated