



LA VOZ: RELACIÓN ENTRE RESPIRACIÓN E IMAGEN MENTAL

Autora: Rosario Natali Díaz Bello

Tutor: Nilson Fernández Galindo

**Proyecto de grado
para obtener el título de maestra en arte dramático**

**Facultad de creación y comunicación
Programa de Arte Dramático
Universidad del Bosque
Bogotá D.C, Mayo 2019**

Resumen

La voz es un aspecto fundamental en el teatro, a través de ésta el actor puede entablar una comunicación con el espectador generando impulsos y respuestas haciendo que sea una experiencia única, como una conversación. Lo que el cuerpo tiene por decir la voz lo ratifica y viceversa, por eso es esencial que en primer lugar se comprenda el funcionamiento de la respiración como ese proceso biológico indispensable para que todos los órganos puedan completar sus tareas y sus respectivas responsabilidades, pero además como una herramienta que se posee y que debe ser explorada y entrenada constantemente, como si de un músculo se tratara, porque es la única manera cómo desarrollará fortaleza, matices y una calidad sonora y de proyección adecuada para ponerla al servicio de la escena. La respiración por sí sola se convertirá, con el paso del tiempo, simplemente en un proceso biológico perfeccionado y es por eso que el actor debe involucrar su imaginación y su creatividad, con éstas dos cualidades encontrará que existen muchas posibilidades vocales y que aunque el aparato fonador no sea un órgano palpable y ajustable a simple tacto, le brindará la opción de desarrollar una voz lejos de la cotidiana, ideal para el teatro. Es así como se busca encontrar respuesta a la pregunta ¿cuál es la relación entre respiración e imagen mental en la creación de la voz del personaje en teatro?

Palabras claves

Respiración. Voz. Creación. Imaginación.

Abstract

The voice is a fundamental aspect in theatre. Through it, the actor can establish communication with the audience, generating impulses and responses and making it a unique experience, almost like a conversation. What the body has to say, the voice will rectify, and viceversa, which is why it is esencial, in the first place, that the functioning of the breath be understood as a biological process necessary for the organs to complete their tasks and respective responsibilities, but also as a tool that the actor can own and must be explored and constantly trained, because it is the only way to develop strength, nunances and an adecuate quality for the scene. However, breathing will eventually become a perfected biological process, and this is why the actor must involve his imagination and creativity. With this two, he will find endless vocal possibilities and, even though the phonetic devise is not something that can be touched or adjusted, it will give the actor the chance to develop a voice completely different from the one he uses everyday, but is ideal for the theatre. This is how we are seeking to find an answer to the question: What is the relationship between the breathing process and the mental image in the creation of the voice of a theatre character?

Key words

Breathing. Voice. Creation. Imagination.

Tabla de contenido

Introducción	6
Objetivos	8
- Objetivo General	
- Objetivos Específicos	
Metodología	9
Justificación	10
Marco teórico	11
Capítulo I	13
1. La respiración	
1.1. Tipos de respiración	
1.2. La respiración y el actor	
Capítulo II	21
2. La imaginación como potenciador	
2.1. ¿Qué es la imaginación, cómo funciona, para qué sirve?	
2.2. La imagen mental para el actor	

Capítulo III	24
3. Creación de la voz teatral	
3.1. La voz para el actor: relación respiración-imaginación	
Conclusiones	27
Referencias	

1. Introducción

Desde los inicios del teatro en el siglo V y VI a.c. la voz ha sido un aspecto fundamental en la realización de los ritos y cánticos en honor a Dionisio, el Dios del vino, “más adelante se invocó a otros dioses o héroes griegos, surgiendo de esta manera los personajes. Habiendo historia, diálogos y personajes estamos muy cerca de lo que es el teatro que conocemos actualmente” (Berthold, 1974).

La voz, no siendo la única, es una de las formas en las que se puede dar vida a un personaje logrando transmitir un pensamiento, un deseo, una inquietud, emoción u objeción, por lo tanto es preciso encontrar una metodología que le permita al actor comprender y hacer uso consciente de ésta para lograr hacer énfasis en las acciones físicas.

Éste trabajo investigativo surge a partir del interés por responder algunas de las inquietudes generadas en el proceso académico en el que se reconoció la voz como un instrumento esencial y de funcionamiento particular para cada actor en la creación de personaje, por eso la pregunta de interés a desarrollar es: ¿cuál es la relación entre respiración e imagen mental en la creación de la voz del personaje en teatro?, y que al hallar la respuesta, si la hay, pueda ser apropiada a la memoria corporal y mental del actor para tener mayor consciencia de las muchas posibilidades y contrastes que se podrían poner en juego para dar vida al universo interno del personaje.

El cuerpo de ésta investigación se compone de tres capítulos donde el objetivo es ahondar en los temas mencionados anteriormente, para ello en la primera parte se podrá encontrar una explicación de la respiración y todo lo que a ella concierne: su significado, su uso y

metodología, los tipos de respiración y el papel que juega en el entrenamiento vocal del actor en el teatro.

De la misma forma en el siguiente capítulo se encontrará contenido sobre las herramientas que brinda la imaginación y la relevancia que ésta tiene en cualquier proceso creativo, especialmente si de la voz se trata puesto que ésta es producida por el actor sin tener una ubicación específica y tangible donde se localice o se genere sino que se trata de un órgano no palpable o modificable a simple alcance como lo sería la acción de elegir levantar un brazo para alcanzar la rama de un árbol, ésta una acción que se realiza con la consciencia del peso, el tamaño y el conocimiento orgánico de cómo subir un brazo; la voz en cambio no tiene un botón de encendido y otro botón de volumen para que pueda ser manejada manualmente sino que debe recorrerse un camino de incansable búsqueda, reconocimiento, fortalecimiento y expansión para llegar a adquirir una forma segura de cómo emplearla con especificidad según las necesidades exigidas para el actor.

Para finalizar, en el tercer capítulo, se plantea y se pone en reflexión la relación existente entre respiración e imaginación y lo que ésta relación lograría generar en la calidad sonora, tempo-ritmo, volumen, etc en la palabra dicha por el personaje mediante la capacidad vocal del actor que lo interpreta. Éste fragmento de la investigación se desarrolla a través de la suma de los conceptos mencionados en los dos primeros capítulos junto con la reflexión y deducción de lo que representa la imaginación y sus variantes en el teatro.

2. Objetivos

Objetivo general

Indagar cuál es la verdadera relación entre respiración e imaginación para la creación de la voz de un personaje en teatro.

Objetivos específicos

1. Adquirir información precisa acerca del funcionamiento de la respiración.
2. Descubrir la metodología de respiración adecuada para el actor en teatro.
3. Encontrar cuál es la relevancia que tiene la imaginación en la consciencia del uso y dominio del aparato fonador.

3. Metodología

Esta investigación se basa en el orden de lo cualitativo, la cual sugiere que no es necesario la comprobación de teorías o hipótesis sino que plantea la formulación de hipótesis y da paso a que un tema se desarrolle de forma inductiva sin ahondar a grande escala ni respaldarse es estadísticas, por el contrario sugiere usar la intuición como base para propiciar una indagación flexible.

El propósito de ésta investigación es comprender cuál es la relación que existe entre dos conceptos y cómo eso podría incidir en la creación en la técnica vocal en el teatro, para ello se parte de un panorama general del tema hasta llegar a la particularidad de cada aspecto involucrado.

4. Justificación

Éste trabajo investigativo surge como consecuencia del interés por indagar acerca de las maneras de exploración y apropiación de los recursos actorales, más específicamente de la voz, por tratarse de una herramienta que garantiza al actor una mayor expresividad de lo que el personaje quiere manifestar en la escena, es decir, se tiene la finalidad de hallar y entender una forma más sencilla de usar la voz y que esto desarrolle la versatilidad que pone en disposición total las dinámicas que el aparato fonador posee.

Durante el proceso académico realizado en el énfasis de teatro musical se ha evidenciado a grande escala lo esencial que es hacer un uso consciente de la respiración al ejecutar tres disciplinas al mismo tiempo sobre el escenario (canto, danza y actuación). No cabe duda que un actor requiere hacerse maestro en el propio dominio de sus capacidades actorales y que para lograr conseguirlo debe estar presto a la exposición de sí mismo y encontrar así todo lo que tiene para ofrecer al universo interno del personaje.

5. Marco teórico

A lo largo del tiempo transcurrido en investigaciones acerca de la voz en el teatro han surgido varios autores que desarrollan ideas que van enmarcadas dentro los estudios de la voz, la imaginación y el trabajo de creación que corresponde al actor en general y cómo no si al hablar de la voz estamos trayendo a colación un importante medio de comunicación que el actor tiene para darle vida a lo que piensa y siente el personaje en cada circunstancia.

Éste trabajo investigativo se desarrolla entorno a los conceptos respiración, imaginación y voz junto con metodologías propuestas por tres autores: Inés Bustos, Jorge Iván Grisales Cardona y Kristin Linklater, quienes a través de su perspectiva de los conceptos mencionados anteriormente logran dar paso a la indagación que se pretende realizar.

En primer lugar, Inés bustos (2012) en su libro “La voz, la técnica y la expresión”, plantea: “La Voz es aire respirado, sonoro, articulado y expresivo. Si la definimos de ésta manera, es lógico tener que empezar a trabajar la voz a partir de ese aire espirado” y abarca desde esa premisa todo lo que concierne al tema desde un aspecto biológico y funcional del cuerpo del actor.

Por otro lado, será interesante desarrollar el tema sugerido en ésta investigación, a partir de la mirada del autor Jorge Iván Grisales, quien abarca la voz y la respiración, no sólo como un proceso biológico del ser humano sino como una manera de potenciar las facultades energéticas del actor mediante la relación con la mística propia de técnicas como el yoga, esto por ejemplo lo expone en uno de sus libros llamado Método Para el manejo de la voz escénica.

se encuentra la relación de los autores mencionados anteriormente con lo que sugiere la autora Kristin Linklater a través del método que lleva su nombre, El método Linklater, el cual reconoce la imaginación o la imagen mental como una importante potenciador de la voz y como la oportunidad de desarrollar una consciencia casi corporal del dominio del aparato fonador pese a que éste no sea un recurso que pueda tocarse, palparse o modificarse para desarrollar una fina memoria de todo lo que se quiera realizar en términos vocales.

Es así como se desarrollará éste trabajo investigativo en pro de alinear tres puntos de vista de tres autores diferentes que coinciden en la apreciación de determinados conceptos y que se alinean con el propósito de resaltar la importancia de la respiración, el uso de la imaginación o la imagen mental y la exploración de la voz como herramientas no negociables para el buen entrenamiento vocal del actor.

Capítulo I

La respiración

“La respiración ocupa el lugar más activo en la producción vocal humana; es el impulso de energía que excita la vibración en las cuerdas vocales y la resonancia resultante del cuerpo- iniciándola, continuándola y deteniéndola” (Catherin Fitz Maurice, 1997.

artículo: la respiración es significado)

La respiración, como sabemos, es un proceso vital para la vida del ser humano, el más importante de todos, del que dependen los demás procesos y el funcionamiento de los órganos y organismos, tan indispensable para poder realizar otras tantas acciones o tareas que involucren la coordinación del cuerpo, el uso del pensamiento e incluso para mantener control sobre las emociones. “Respirar es vivir y no hay vida sin respiración” es lo que plantea Jorge Iván Grisales en su libro Método Para El Manejo De La Voz Escénica.

Anatómicamente, la respiración se localiza principalmente en los pulmones y es gracias a todos aquellos conductos por donde transita el aire, es decir la nariz, la faringe, la tráquea, los bronquios y el apoyo del diafragma, que hace que exista movimiento del aire

en los pulmones, de una manera tan automática como el parpadear o el latir del corazón, para que finalmente el aire sea repartido y enviado al resto del cuerpo.

Básicamente el proceso de respiración consta de tres partes, la inhalación, la pausa y la exhalación, y aunque la pausa no sea una parte en la que muchas veces no exista una atención consciente es imprescindible para que se cumpla un proceso adecuado del intercambio de gases. No puede llevarse a cabo una respuesta a la inhalación a través de la exhalación cuando no se ha dado un espacio para que todos los músculos y órganos involucrados cambien de sentido y sus movimientos puedan dar paso a lo opuesto debido a que “los dos tiempos del proceso respiratorio –inspiración y espiración- implican movimientos musculares y sensaciones inversas y, por ello, la pausa entre uno y otro consiste, en realidad, en detener el sentido de un movimiento antes de comenzar el opuesto” (Segre, 1981, p. 134)

La respiración, como antes mencionado, es un intercambio de gases y consiste en un proceso que se divide en tres fases o estados: inhalación de aire, pausa y exhalación. éste mismo cuando se ha convertido en dióxido de carbono después de que el aire ha transitado el cuerpo a través de la sangre y se haya cumplido con el intercambio gaseoso en los pulmones para finalmente ser expulsados, y tiene como función limpiar la sangre del organismo para evitar la fatiga, el mal funcionamiento o daño de cualquiera de los órganos, también incide en la renovación de las células, en el buen funcionamiento cerebral, la suficiencia del metabolismo, la coordinación física y por supuesto estamos hablando de la función vital que suministra el aire necesario al aparato fonador para

poder producir la voz, así lo menciona Daniel Oscar Rodríguez Educador, Especializado y Logopeda, en su artículo ‘La educación de la respiración’ a través de la siguiente frase: “La educación e higiene respiratoria conforman un factor preliminar en la dinámica de la fonación”

Por lo tanto es imprescindible comprender la relevancia que tiene el reconocer cómo funciona la respiración y comprender que es un proceso que tiene muchas variantes en cuanto a los resultados que puede generar su funcionalidad y que incluso puede verse afectado por aspectos como tensiones físicas, acontecimientos repentinos, bloqueos mentales y/o psicológicos, experiencias traumáticas, o cualquier hecho que represente un impacto para quien lo experimenta.

De modo que lo dicho anteriormente no es un tema que sólo debe abarcarse desde el aspecto biológico o mecánico sino también desde la perspectiva que ofrece el punto de algunas disciplinas místicas que tienen como principio el control consciente de la respiración, como por ejemplo en el Yoga. En ésta disciplina o más bien, filosofía de vida, “los Yoguis plantean que en el aire existe una energía absoluta, vital, llamada Prana, que es la esencia de todo movimiento, pues la inhala el organismo conjuntamente con el oxígeno y, sin embargo, no es oxígeno”. (Grisales, 2006, p. 2)

1.1. Tipos de Respiración

Como fue mencionado antes, el proceso de respiración provee el aire necesario que requiere el aparato fonador para producir la voz, por ende la calidad de ésta depende

directamente de la cantidad de aire que entra a nuestro cuerpo, por eso es necesario que el actor reconozca cuál de los tipos de respiración se ajusta más a sus necesidades en su proceso creativo de búsqueda de una voz o en su entrenamiento vocal.

Existen cuatro tipos básicos de respiración y todos los seres humanos poseen la capacidad biológica de ejecutar, desarrollar y amplificar. En primer lugar se encuentra la respiración costal superior, luego la respiración inter-costal o media, después la respiración inferior o diafragmático-abdominal y por último la respiración completa o también llamada respiración yóguica.

Respiración costal superior:

Este tipo de respiración se localiza o se identifica en la parte alta del pecho, solamente activa y limpia la parte superior del aparato respiratorio y tiene como soporte únicamente la expansión de la caja torácica sin involucrar la expansión de las costillas ni el apoyo que se encuentra en la parte baja del abdomen en relación con el diafragma.

En realidad es un tipo de respiración que no garantiza al actor un óptimo uso del aparato fonador puesto que el aire que ingresa no es suficiente lo que es igual a una voz insuficiente.

“Puede darse, además, un ascenso de las clavículas y de los hombros durante la inspiración, lo cual acorta la musculatura del cuello y la fija en una posición de tensión. Con ello se incide negativamente sobre la movilidad de los cartílagos y músculos laríngeos que intervienen en la fonación”. (Bustos, 2012, p.43)

En definitiva, para una fonación de calidad se requiere total presencia de relajación en los músculos, conductos aéreos descongestionados, suficiente cantidad de aire ingresando al organismo y liberación de cualquier tipo de tensión que pueda obstaculizar la fluidez de los movimientos.

Respiración inter-costal o Media:

Éste tipo de respiración se localiza o se identifica en la espalda, omóplatos, vertebrales dorsales, espacios intercostales y en el pecho, más específicamente en el área del tórax. Con ésta respiración logra estimularse la zona medio de los pulmones y el corazón, sin embargo no alcanza a ser suficiente para tener un óptimo proceso de respiración. “En la respiración media, el diafragma sube, el abdomen se contrae, las costillas se levantan un poco y el pecho se dilata parcialmente” (Grisales 2006, p. 2). Por lo tanto es una respiración superficial y puede dar como resultado una mayor excitación o propiciar el nerviosismo, lo que sería útil para estimular un estado de alteración emocional si así lo requiere el actor para darle vida a un estado de desespero o preocupación que su personaje esté transitando.

Respiración inferior o diafragmático- abdominal:

Éste tipo de respiración se localiza o se identifica en la parte baja de los pulmones llegando hasta el inferior del abdomen o vientre, lo que genera un suave masaje a los órganos en el área y permite que haya mayor cabida de aire ingresando. A través de éste

proceso el actor puede lograr llegar a un estado emocional de calma o estabilidad física. Sin embargo no es el tipo de respiración más recomendado para aquellas personas que usen su voz como una herramienta de trabajo en el escenario, en un auditorio, recinto, etc.

1.2. La respiración y el actor.

Según el Diccionario Teatral por Patrice Pavis (2008), actor se entiende como:

1. Cuerpo conductor.
2. El actor, al interpretar un papel o al encarnar un personaje, se sitúa en el centro mismo del acontecimiento teatral. Es el vínculo vivo entre el texto del autor, las orientaciones interpretativas del director y la mirada y el oído del espectador. Se comprende que, a lo largo de la historia del teatro, ésta durísima carga lo haya convertido tanto en un personaje adulado y mitificado en un <<monstruo sagrado>>, como en un ser menospreciado del cual la sociedad desconfía con un miedo casi instintivo. (P. 33).

Durante el proceso académico que antecede éste trabajo investigativo y durante la presente indagación se ha ido construyendo un concepto más claro de la importancia y responsabilidad que conlleva la respiración en el entrenamiento del actor. Podría hacerse una analogía de lo que significa la respiración para el actor y sería la siguiente: **a**ire para el actor significa lo que el agua al mar, es aquello que lo llena, lo que da vida a su

interior, a esa diversidad existente que lo habita en cada parte o rincón, lo que le permite ir y venir, lo que le permite manifestarse en su propia naturaleza y libertad.

El actor es el medio para que darle vida al personaje en el teatro, es quien está en el deber de saber quién es, qué posee, qué carece, qué está buscando, qué quiere hacer, cuáles son sus facultades y posibilidades, cuáles son las herramientas que su cuerpo le ofrece y cómo ponerlas al servicio del personaje al que elija darle aliento.

Por lo tanto la respiración se convierte en un aspecto en el que deberá trabajar hasta convertirse en un verdadero maestro y así lograr tener amplio dominio de ella y de todo el abanico de características y matices que proporciona a su cuerpo y por supuesto a su voz. “Los actores han de entrenar cuerpos sensibles e integrados, no musculosos y controlados” (Linklater, 2003, p.18).

Cuando el actor aprende a respirar logra tener mayor consciencia de todas sus capacidades, logra estar a cualquier nivel que le exija el estar sobre un escenario, ya sea actuando, bailando, cantando o ejecutando las tres disciplinas al mismo tiempo, como ocurre en el teatro musical. Muchas veces en la formación actoral no alcanza a reconocerse la verdadera importancia de adquirir consciencia en el modo en que se respira cotidianamente, lo cual tendrá efecto en lo que exija la extra-cotidianidad del teatro.

Para el actor, respirar no sólo puede ser el simple hecho de inhalar aire por una necesidad biológica, sino que consiste en llegar anticipadamente a un estado de visualización interna de todo lo que está ocurriendo una vez el aire ingresa por la nariz para luego pasar por todas las cavidades y lograr percibir la activación y estimulación de los órganos y los músculos. El aire debe ser eso que el actor tiene la obligación de mantener presente en todo momento porque es la llave que da paso a desarrollar versatilidad en su cuerpo y en su voz, es ese elemento que activa y estimula órganos internos que cumplen funciones importantes en el equilibrio mental, físico y energético sin siquiera imaginarlo.

El momento en que el actor comprenda y reconozca los tipos de respiración podrá comenzar a hacer una exploración dentro de sí mismo, podrá estar alerta a cuál es el tipo de respiración que está ejerciendo sobre su trabajo de creación, para entonces encontrar cuáles son aquellas debilidades o tensiones que posee y dará inicio a una búsqueda más profunda a partir de allí, ese será el punto de partida para encontrar lo que su personaje necesita para sus textos, sus movimientos y sus sentimientos y/o emociones. Respecto a lo anterior, Inés Bustos (2012) plantea que “somos una estructura donde el físico, la mente y el espíritu están unidos, y donde cada una de las partes infiere en las otras” (p. 85), es por ello que a través de la respiración el actor comienza a hacerse más sensible a sí mismo y por lo tanto al mundo externo con el cual es estimulado y existe intercambio de información.

Capítulo II

La imagen como potenciador de la voz

Según la **RAE** (2018), la imaginación tiene los siguientes significados:

Imaginación:

Del lat. *imaginatio*, -ōnis.

1. f. Facultad del alma que representa las imágenes de las cosas reales o ideales.
2. f. Aprensión falsa o juicio de algo que no hay en realidad o no tiene fundamento.
3. f. Imagen formada por la fantasía.
4. f. Facilidad para formar nuevas ideas, nuevos proyectos

Teniendo en cuenta el significado anterior y el concepto construido a lo largo del proceso académico, la imaginación en el contexto teatral representa la posibilidad de explorar más allá de lo que es propuesto por lo tangible, es decir, por el texto, por el contexto, por aquello que ya se encuentra establecido en cuestiones de estructura o incluso por lo que es propuesto mediante los objetos presentes en la escena.

La imaginación por sí sola se vuelve fugaz porque es únicamente algo que tiene lugar en la mente por determinado tiempo para luego desaparecer, sin embargo cuando la creatividad la acompaña se genera un resultado distinto puesto que la creatividad es llamada así porque para que exista requiere evidenciarse en algo tangible y por ende se requiere ejecutar una acción.

La imaginación y la creatividad pueden evidenciarse tanto en la construcción física como en la construcción vocal del personaje porque éstas funcionan como impulsos mentales a través de imágenes. Casi siempre cuando alguien se permite ser creativo lo primero que ocurre es que trae a su mente una imagen, sin importar que se no sea muy clara, de aquello que busca crear para luego manifestarlo en físico, ya sea mediante una palabra, un texto, una acción, la construcción de un objeto o en un sencillo movimiento.

En el caso del rol del actor, se recurre constantemente a la evocación de las imágenes mentales, ya sea para acudir a un sentimiento o a una sensación. Es como si el monólogo interno del personaje estuviera vinculado permanentemente con la evocación de imágenes que hacen que lo que el personaje manifiesta a través de las palabras vaya cargado de honestidad y verdad.

La imagen y el actor estarán siempre ligados, biológicamente es imposible ejecutar con el cuerpo algo que primero no haya sido motivado por una imagen óptica que pasa a ser guardada como una imagen mental que se almacena en el cerebro, que junto con el

estado del propio organismo produce un análisis y una respuesta como reacción a determinada circunstancia.

El sistema nervioso se encarga de dirigir y controlar todas las funciones de los órganos y del organismo en general, recoge información sobre el mundo exterior, y también sobre el estado del propio organismo, para luego analizarla y comparar ésta información, decidiendo cuál es la respuesta adecuada en cada momento, y finalmente la ejecuta a través de impulsos que se convierten en acciones físicas o palabras. De modo que no solo se trata de una simple especulación el hecho de relacionar la imaginación con el rol que desempeña en actor en el teatro.

Para el actor siempre será vital mantenerse en un espacio mental creativo, en la capacidad de apostar a crear desde su autenticidad en conjunto con el banco de imágenes que guarda en su memoria. La creatividad dispone la posibilidad de jugar, de explorar, de probar, es un poco lo que ocurre en los niños, ellos constantemente se encuentran dándole vida a esas imágenes o ideas que yacen en su mente sin pensar en cuál es la probabilidad de que pueda hacerse realidad, únicamente están en total apertura y contacto con su imaginación o creatividad.

CAP III

Creación de la voz teatral

Antes de abarcar la voz desde un contexto teatral, cabe mencionar los aspectos biológicos y teóricos que competen, por ello corresponde hacerse la siguiente pregunta:

“¿Cómo funciona la voz?

Este es un simple esquema fisiológico del mecanismo del habla:

- Un impulso de comunicación se genera en la corteza motriz del cerebro.
- El impulso estimula el mecanismo de la respiración haciendo que el aire entre y salga del cuerpo.
- Al salir, el aire hace contacto con las cuerdas o pliegues vocales creando oscilaciones.
- Las oscilaciones producen frecuencias o vibraciones.
- Las frecuencias o vibraciones son amplificadas por los resonadores.
- El sonido que resulta es articulado por los labios y la lengua en palabras que comunican el mensaje a un interlocutor.” (Ocampo, 2010, p. 21)

Entiéndase entonces la voz como el producto de la acción- reacción entre impulsos, aire, vibraciones, activación de resonadores y la gesticulación. Sin embargo es importante hablar de la voz más allá de su contexto biológico e ir hacia un contexto teatral. La voz en el teatro responde a ese rasgo característico y unipersonal de cada actor, capaz de

transmitir lo que un personaje busca manifestar, es esa manifestación mediante las palabras que puede llegar hasta la última silla del final de la gradería, esa que conmueve el sentir del espectador, la que mantiene una óptima calidad sonora, de proyección, dicción y que está emitida como respuesta a impulsos corporales, pensamientos y ritmo respiratorio que el actor emplea para dar vida al personaje.

5.1. La voz para el actor: relación respiración- imaginación

La voz para el actor debería percibirse como una extensión de su cuerpo, debe mantenerse en una dinámica extra-cotidiana que logre remitir al espectador a su propia realidad desde su inconsciente y así éste pueda verla reflejada en lo que ocurre sobre el escenario, es así como alcanza la catarsis que lo lleva a reflexionar y/o logra conmoverlo por un aspecto en particular o su totalidad.

Cuando hablamos de la voz en un aspecto teatral es importante mencionar el abanico de posibilidades que el actante tiene por descubrir y desarrollar. Es posible acceder a éstas posibilidades a través de la exploración consciente de las características vocales tales como: la tonalidad, la activación de resonadores, el fortalecimiento del diafragma, el desarrollo del oído musical, y por supuesto la respiración y la creación de la imagen mental como potenciador del aparato fonatorio.

“La voz del actor es la última etapa antes de la recepción de texto y de la escena por el espectador; ello indica su importancia en la formación del sentido y de la significación, pero también la dificultad que entraña su descripción y su evaluación en el efecto que produce sobre el oyente” (Pavis, 2008, p 510)

Como resultado de una exploración académica durante ocho semestres puede deducirse que hay quienes reconocen su voz teatral con prontitud, sin embargo hay a quienes se les dificulta más, pero existen varios caminos por recorrer para hallar esa particularidad que todas las voces tienen, esto puede, por ejemplo, a través de la respiración y el uso de imágenes mentales, es así como en muchos casos se puede encontrar más fácil la curva melódica de un texto, la entonación de una canción o la proyección que la voz requiera para determinada circunstancia, de modo que podría decirse que la memoria del aparato fonador podría estar localizada en la mente, es así como lo sugiere Antonio Ocampo en su texto ‘La libertad de la voz natural : el método Linklater’

“Cuando imaginamos la sensación del aire viajando hasta el suelo pélvico, incluso hasta las piernas y los pies, los pulmones responden al estímulo expandiendo su capacidad. Y aún más importante, la imagen del aire entrando y llenando los espacios de la pelvis, las ingles y los muslos estimula los músculos involuntarios de la respiración conectando la mente a las fuentes primarias de energía en el plexo nervioso del hueso sacro. Si la usamos creativamente, la imaginación puede estimular una respiración más profunda y aumentar así la eficacia del mecanismo vocal”. (Ocampo, 2010 p. 23).

Conclusiones

Luego de indagar información alrededor de la pregunta a responder a través de este trabajo investigativo en donde además se sugieren puntos de vista de algunos autores que se co-relacionan entre sí, se tiene suficiente material para justificar un criterio propio frente al tema cuestionado.

Para iniciar, se evidencia que la respiración es un elemento de mucho valor en la naturaleza del ser humano y por supuesto indispensable en el proceso creativo del actor, quien depende de los impulsos de su cuerpo y de la respiración para adquirir mayor consciencia y mejor control de sus acciones y reacciones frente a cualquier situación.

*Por lo anterior y por todo lo dicho durante el cuerpo de trabajo es importante que el actor disponga su atención a la respiración como un aspecto más que debe entrenar, no puede darse por sentado o por hecho como un proceso biológico que se cumple desde un estado inconsciente y que por ende satisfará las necesidades que se pretenda suplir.

*El actor debe estar presto a realizar una mirada hacia adentro, revisar sus capacidades, evaluar en qué está su entrenamiento y a partir de allí proponerse cumplir con un acondicionamiento no solo de su corporalidad sino también de su voz y su respiración.

*El actor es un elemento del teatro que debe estar acondicionado integralmente, debe estar en la capacidad de poner a disposición todas las cualidades exigidas por el contexto teatral.

*La imaginación como la respiración es eje fundamental en el entrenamiento vocal del actor porque una respiración que no va acompañada de una imagen mental carece de matices que son obtenidos a través de la fuerza que proporciona el aire.

*La imaginación es un elemento fundamental para la creación del actor porque es lo que permite acceder a múltiples posibilidades que la mente evocar a través de la memoria, la creatividad y la imaginación para luego trasladar esa información al cuerpo. Nada nunca en la creación teatral está separado, todo es un conjunto en donde un aspecto incide en el otro porque es el cuerpo el elemento de trabajo principal.

*La voz hablada y cantada en el teatro es una herramienta que muchas veces no es encontrada con facilidad, hay quienes lo hacen con mayor prontitud, pero para quienes no lo logran existe una manera de hacerlo, todo incide en el hecho de comprender que la voz es como un músculo que debe entrenarse constantemente, debe cuidarse, conocer cuál es su límite y hasta dónde puede ponerse en pro de la escena.

*La respiración y la imagen mental son un complemento en la elaboración de la voz en el teatro porque ambas herramientas logran generar impacto en el comportamiento del cuerpo. Por un lado, la respiración es la función más vital del ser humano, de la que dependen, entre tantos, el sistema nervioso: encargado de producir impulsos que luego se manifiestan en movimientos y acciones. Por otro lado se encuentra la imaginación, ese banco de lugares, sensaciones, rostros, sentimientos, miedos , deseos , etc., que poseemos todos por naturaleza y que podemos emplear, junto con la creatividad, para darle un sentido particular a los deseos que corresponden a un personaje en específico

Referencias

Gerontológico, I. (12 de febrero de 2018). *Instituto Gerontológico* . Obtenido de tipos de respiración : <http://www.igerontologico.com/salud/respiratorio/tipos-respiracion-6375.htm>

Grisales, J. I. (2006). *Método para el manejo de la voz escénica* . Medellín: Facultad de Artes: <https://www.worldcat.org/title/metodo-para-el-manejo-de-la-voz-esenica-de-la-memoria-de-la-voz-a-la-imagen-de-la-palabra/oclc/838588554/viewport>

Guzmán, A. O. (2013). *La Libertad de La Voz Natural, Él Método Linklater*. México D.F.: Dirección General de Bibliotecas, UNAM: <http://www.libros.unam.mx/digital/v4/8.pdf>

Pavis, P. (2008). *Diccionario del Teatro*. Barcelona: Paidós: <https://marisabelcontreras.files.wordpress.com/2015/03/diccionario-del-teatro.pdf>

Bustos, I. (2012). *La voz. La técnica y la expresión*. España: Paidotribo:

http://academyw.com/recursos/mas/Directorio/Recursos/rfwyz/Mas/Lib_mes/La%20voz.pdf.