





LA LIBERACIÓN DE LA VOZ NATURAL
EL MÉTODO LINKLATER

Espejo del Mundo

Coordinación de Difusión Cultural
Centro Universitario de Teatro
Dirección General de Publicaciones y Fomento Editorial

La liberación de la voz natural

El método Linklater

ANTONIO OCAMPO GUZMÁN



Universidad Nacional Autónoma de México
México 2015

Ficha catalográfica

Primera edición: julio de 2010
Segunda edición: 27 de mayo de 2013
Tercera edición: x de agosto de 2015

D. R. © Antonio Ocampo Guzmán

D. R. © 2010, Universidad Nacional Autónoma de México,
Ciudad Universitaria, Delegación Coyoacán,
04510, México, D.F.

Dirección de Teatro
Coordinación de Difusión Cultural
Dirección General de Publicaciones y Fomento Editorial

ISBN de la colección: 978-607-02-4812-2

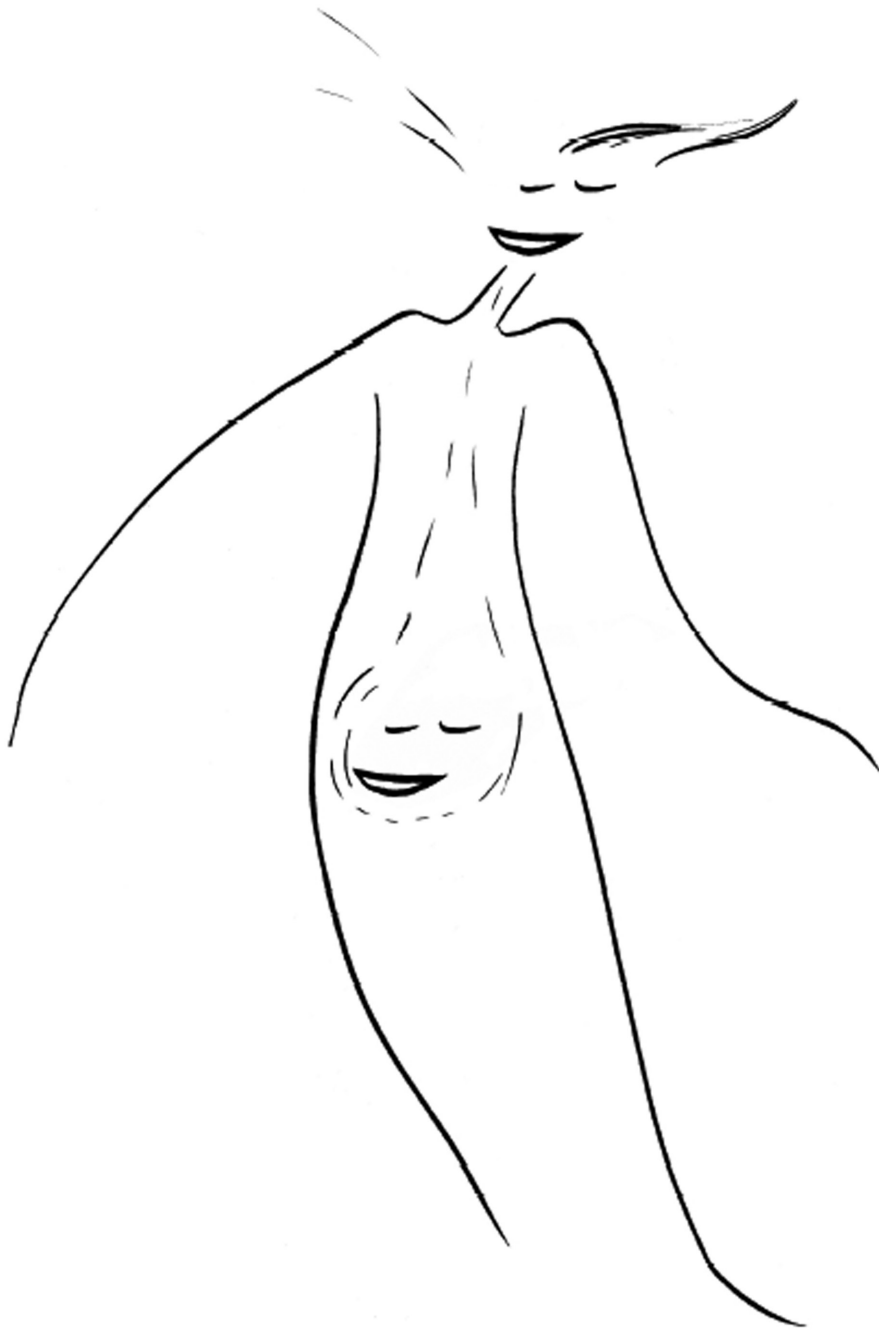
ISBN de la obra: 978-607-02-xxxx-x

Esta edición y sus características son propiedad
de la Universidad Nacional Autónoma de México.

Prohibida su reproducción parcial o total por cualquier medio,
sin autorización escrita del titular.

Hecho e impreso en México

Dedico este libro
a Lilia Eugenia, mi madre,
quien ha sido siempre un gran
ejemplo de expresividad.



CONTENIDO

PRESENTACIÓN	II
PRÓLOGO A LA TERCERA EDICIÓN	13
INTRODUCCIÓN	17
LA LIBERACIÓN DE LA VOZ NATURAL	17
1. ¿CÓMO FUNCIONA LA VOZ?	22
<i>Una comunicación ideal.</i>	27
2. ¿POR QUÉ NO FUNCIONA LA VOZ?	28
3. PREPARACIÓN PARA LA PRÁCTICA	36
PRIMERA PARTE	
RELAJACIÓN Y LIBERACIÓN	39
1. CONCIENCIA FÍSICA: LA COLUMNA VERTEBRAL.	39
<i>Día 1: una hora de práctica</i>	39
2. CONCIENCIA DE LA RESPIRACIÓN: EL SUSPIRO DE ALIVIO	50
<i>Día 2: al menos 45 minutos de práctica</i>	50
3. LA SENSACIÓN FÍSICA DE LA VOZ: EL TACTO DE SONIDO	69
<i>Día 3: una hora de práctica</i>	69
<i>La fuerza de gravedad y la respiración.</i>	79
4. LA LIBERACIÓN DE LAS VIBRACIONES.	87
<i>Día 4: una hora y media de práctica</i>	87
<i>Libertad en los labios</i>	88
<i>Libertad en la cabeza</i>	96
<i>Libertad en el cuerpo</i>	105
<i>Práctica en el suelo: conexión entre la voz y los músculos</i> <i>abdominales internos</i>	109
INTERMEDIO.	113
CALENTAMIENTO PRÁCTICO	113
SEGUNDA PARTE	
APERTURA DEL CANAL DEL SONIDO.	121
1. CONCIENCIA Y RELAJACIÓN DE LA MANDÍBULA	122
<i>Día 5: una hora de práctica</i>	122
2. CONCIENCIA Y RELAJACIÓN DE LA LENGUA	130
<i>Día 6: dos horas de práctica</i>	130

	<i>Práctica en el suelo para la liberación de la lengua</i>	144
3.	CONCIENCIA Y AGILIZACIÓN DEL PALADAR BLANDO	150
	<i>Día 7: una hora de práctica</i>	150
4.	LA COLUMNA VERTEBRAL Y EL CANAL DEL SONIDO	161
	<i>Día 8: al menos una hora de práctica</i>	161
5.	CONCIENCIA Y APERTURA DE LA GARGANTA	168
	<i>Día 9: al menos una hora de práctica</i>	168

TERCERA PARTE

	LA ESCALERA DE LOS RESONADORES	173
1.	RESONANCIA DEL PECHO, LA BOCA Y LOS DIENTES	173
	<i>Día 10: una hora de práctica</i>	173
2.	LIBERAR LA VOZ DEL CUERPO	183
	<i>Día 11: al menos una hora de práctica</i>	183
3.	INTERLUDIO: SESIÓN PRÁCTICA DE TREINTA MINUTOS	188
4.	EXPANSIÓN DE LA CAPACIDAD RESPIRATORIA	193
	<i>Días 12 y 13: por lo menos dos horas de práctica</i>	193
	<i>Transición para regresar a la escalera de los resonadores.</i>	221
5.	RESONANCIA DE LOS SENOS PARANASALES	222
	<i>Día 14: una hora de práctica</i>	222
	<i>Preparación física para la práctica del registro medio</i>	225
	<i>Los resonadores paranasales medios</i>	226
6.	RESONANCIA DE LA NARIZ	237
	<i>Día 15: una hora de práctica</i>	237
7.	EXTENSIÓN DEL REGISTRO	248
	<i>Día 16: una hora de práctica</i>	248
	<i>Práctica en el suelo para la liberación de la lengua</i>	144
8.	RESONANCIA DEL CRÁNEO	251
	<i>Día 17: una hora de práctica</i>	251
9.	FLEXIBILIDAD Y AGILIDAD DEL REGISTRO	255
	<i>Día 18: una hora de práctica</i>	255
	<i>Oscilaciones de péndulo</i>	259

CUARTA PARTE

	LA ARTICULACIÓN DE LA VOZ EN PALABRA	263
1.	LAS CONSONANTES	265
	<i>Las superficies de articulación</i>	265
	<i>Los labios</i>	266
	<i>El borde externo de la lengua</i>	271
	<i>La parte de atrás de la lengua</i>	273
2.	LAS VOCALES	279

	EPÍLOGO	283
	ESQUEMA DEL MÉTODO LINKLATER	283

	AGRADECIMIENTOS	287
--	---------------------------	-----

PRESENTACIÓN

Me da mucho gusto ver publicado en español mi libro *Freeing the Natural Voice*. Esta adaptación es una continua labor de profundo amor de Antonio Ocampo Guzmán, con quien trabajé por primera vez en 1993, cuando comenzó a capacitarse para enseñar este método a otros actores. Si bien ser actor fue la primera inspiración de Antonio, es claro que ha encontrado grandes satisfacciones en la dirección escénica y en la enseñanza. Actualmente dedica una buena parte de su energía profesional a preparar a jóvenes actores en Estados Unidos, México y España.

Siento un orgullo especial al saber que Antonio ya es todo un maestro del método Linklater y que está preparando a otras personas para que lo enseñen en su primer idioma. Antonio tiene un don especial para deshacer las barreras de lenguaje y cultura que existen entre el inglés y el español, de tal manera que la experiencia universal de la respiración, la emoción y la voz se haga sencillamente humana.

Los traductores de mi libro han enfrentado siempre un reto complicado: cómo elegir las palabras adecuadas para expresar los conceptos del método. Es necesario que el traductor entienda los ejercicios en un nivel personal muy profundo. Las instrucciones casi siempre están expresadas en verbos pasivos: en vez de “inhalar” decimos “permita que el aire entre”. Nunca decimos “hacer un sonido”; usamos la frase “permita que suene” (como resultado de un impulso cerebral, de un pensamiento). Al entrenar la voz con sensibilidad para restaurar sus caminos neurofisiológicos intrínsecos, usamos músculos involuntarios y así la liberamos de las tensiones, inhibiciones y hábitos que hemos desarrollado para protegernos de reacciones emocionales espontáneas. Estamos reaprendiendo la libertad, eliminando las tensiones innecesarias.

rias que resultan cuando el actor voluntariamente controla su expresión con músculos externos.

Antonio sigue encontrando la manera de expresar con delicadeza las instrucciones que ayudan en este proceso de reaprendizaje conservando el mejor uso del español. Por cierto, él y yo acordamos que para hacer más accesible su mensaje, era necesaria la libertad de considerar este libro una adaptación y no una traducción literal.

La mayor parte del libro trata de la voz; la respiración, las vibraciones, la mandíbula, la lengua, el paladar blando, los resonadores y los registros –temas que se deben considerar preverbales. En mi texto original, sugiero técnicas conectadas orgánicamente al inglés para interpretar las palabras y los textos. Antonio tiene mi permiso para adaptar libremente estas partes del método y así facilitar su entendimiento en español. Espero con emoción los resultados de sus futuras exploraciones sobre los puentes entre la voz y los textos.

Freeing the Natural Voice tendrá ahora un público más amplio en los países de habla hispana, donde tanto se valoran las artes del teatro y el cine. Creo que *La liberación de la voz natural: el método Linklater* de Antonio Ocampo Guzmán gozará una larga y exitosa vida.

KRISTIN LINKLATER
Nueva York, abril de 2010

PRÓLOGO A LA TERCERA EDICIÓN

El método de entrenamiento vocal conocido como “la liberación de la voz natural” y considerado como una de las prácticas más completas y eficaces para desarrollar la voz de un actor, es creación de la reconocida maestra Kristin Linklater, autora del libro *Freeing the Natural Voice* y directora del Kristin Linklater Voice Center, en Escocia. Desde hace más de 45 años, este método ha sido parte esencial del currículo de un sinnúmero de programas de entrenamiento de actores en Estados Unidos y Canadá, así como en varios países europeos y en Australia.

La liberación de la voz natural: el método Linklater es la primera versión autorizada del método en español por Kristin Linklater, aunque advierto categóricamente de que no es una traducción literal ni completa del libro original. Con el apoyo incondicional y suma confianza de la maestra Linklater, presento mi propia adaptación del método a nuestro idioma: la progresión completa de ejercicios prácticos junto con una serie de comentarios sobre la voz, el texto y el teatro basados en más de 25 años de experiencias como actor, director y maestro bilingüe.

Aunque en 2004 empecé a impartir en español algunas clases de voz, esta adaptación del método y del libro comenzó en forma en 2006 y continúa forjándose en mi propio entendimiento del método y en mi experiencia diaria como artista y maestro bilingüe. La búsqueda del vocabulario preciso en nuestro idioma para transmitir ejercicios diseñados con una sensibilidad netamente anglosajona es un proceso infinitamente interesante. En esta tercera edición del libro, ahora en versión digital, presento las revisiones que tanto yo como varios colegas, estudiantes y compañeros hemos aportado para la depuración del lenguaje utilizado en la práctica, lo cual incluye una nueva

versión del título. Siguiendo el consejo de la maestra Livia Esther Jiménez, he decidido cambiar la palabra “libertad” por “liberación”. De esta manera, espero que sea más claro que este método es un proceso práctico y no una meta definitiva, al hacer énfasis en que su propósito no es sólo aprender a realizar los ejercicios técnicamente, sino que es necesario practicarlos consciente y constantemente y establecer una práctica para toda la vida. Si bien su diseño está fundado en la teoría y la ciencia de la voz, la meta es liberarla en la práctica de la comunicación humana, especialmente en el teatro.

Kristin Linklater nació en las islas Orkney, en la costa norte de Escocia. En los años cincuenta estudió actuación (interpretación) en la Academia de Música y Arte Dramático de Londres (LAMDA), bajo la dirección de Michael MacOwan. Su profesora de voz fue Iris Warren, la legendaria maestra que revolucionó el entrenamiento de la voz del actor. Al dejar de lado el engolamiento tradicional que producía una elocución hermosa con vocales acarameladas –la gran moda en la Inglaterra de la primera parte del siglo XX–, Warren reconoció la compleja conexión que existe entre la emoción y la respiración, entre la mente y la voz. Desarrolló entonces un entrenamiento que aspiraba a liberar a la persona como entidad completa. Su lema era: “Quiero escucharlo a usted, no sólo escuchar su voz”.

Una vez concluidos sus estudios, Linklater permaneció en LAMDA como asistente de Warren hasta 1963, año en que emigró a Nueva York y se incorporó de manera formidable en el teatro estadounidense, en plena época de crecimiento. Los actores estadounidenses necesitaban urgentemente un entrenamiento vocal que los ayudara a expresar, sin destrozarse las cuerdas vocales, toda la emoción a la que tenían acceso gracias al famoso “método”. Durante las décadas de los sesenta y setenta, Linklater trabajó con numerosas compañías de teatro, como el Guthrie Theatre, the Working Theatre, the Negro Ensemble, y en el famoso programa de posgrado de la New York University.

En Estados Unidos, Linklater también se encontró con el creciente interés en los aspectos psicoterapéuticos del teatro y con diversas disciplinas que exploran la interdependencia de la mente y el cuerpo. Complementó

el entrenamiento físico que había recibido en LAMDA de la maestra Trish Arnold, con experiencias prácticas en la técnica Alexander, el método Feldenkrais, el rolfing, el yoga y el taichi. Todas estas disciplinas contribuyen a la naturaleza psicofísica de los ejercicios del método Linklater.

En 1976, Drama Publishers publicó *Freeing the Natural Voice*. En ese mismo año, Linklater comenzó una extraordinaria colaboración con Tina Packer, actriz inglesa radicada en Estados Unidos, de la cual nació Shakespeare & Company, prestigiosa compañía de teatro en Lenox, Massachusetts. Allí Linklater desarrolló más profundamente su método en relación con textos clásicos y publicó un nuevo libro, *Freeing Shakespeare's Voice*, en 1992. Linklater fue directora del Programa de Artes Escénicas en Emerson College en Boston entre 1992 y 1997, y directora de la maestría en Actuación en Columbia University en Nueva York, de 1997 a 2013. En 2014 regresó a vivir en las islas Orkney, donde fundó un centro de investigación y entrenamiento llamado The Kristin Linklater Voice Centre.

En los últimos años, los avances de la neurociencia, particularmente los aportes del neurocientífico portugués Antonio Damasio, autor de *El error de Descartes* y *La sensación de lo que ocurre*, han marcado a Linklater. Estas teorías científicas corroboran la sabiduría del cuerpo y la inteligencia cardinal de las emociones, pilares del método Linklater.

En la segunda edición de *Freeing the Natural Voice*, publicada en 2006, Linklater escribe: “Aunque continúo participando en talleres y leyendo, donde más aprendo es en el estudio, con mis estudiantes. Es difícil que pase un día de clases en que no reciba alguna revelación pequeña o inmensa sobre la complejidad, la elástica capacidad de resistencia y el misterio infinito de la experiencia humana reflejados en la voz. A lo largo de los años he aprendido cuáles ejercicios funcionan y cuáles no, porque me lo dicen mis estudiantes. Cada ejercicio de mi libro ha superado la prueba de su repetición durante muchos años y cada uno produce resultados, siempre y cuando sea practicado con conciencia, empeño y claridad.”

En 1966, con becas de la Fundación Ford y de la Fundación Rockefeller, Linklater comenzó a formar maestros designados para enseñar su método,

en respuesta a la demanda de los múltiples programas de teatro que empezaban a surgir en las universidades de EU. Hoy por hoy, Linklater ha formado a más de cien maestros, de quienes diez enseñamos el método en español. Leticia Santafé, Nuria Castaño, Lluïsa Sala, Anna Laan y María del Prado Pinilla son mis colegas en España; Tania González Jordán, Indira Pensado, Carmen Mastache y Llever Aíza son mi colegas en México. Sus aportes editoriales a la presente edición del libro son invaluableles; mi respeto, admiración y gratitud a ellas son infinitos.

Realicé mi entrenamiento actoral en la Escuela del Teatro Libre en Bogotá, Colombia, entre 1988 y 1991; mi profesora de voz fue la maestra Livia Esther Jiménez, quien me mostró elementos del método Linklater por primera vez. En el segundo año del conservatorio, Livia Esther me sugirió ser su aprendiz. Acepté gustoso su invitación, ya que desde un principio el entrenamiento vocal fue un proceso de descubrimiento personal muy transformador y profundo. En 1993 comencé mi formación con Kristin Linklater en Estados Unidos; en 1998 recibí mi certificación como maestro designado, el primer maestro hispanoparlante del método Linklater.

INTRODUCCIÓN

LA LIBERACIÓN DE LA VOZ NATURAL

Este libro está dirigido a actores profesionales, estudiantes y profesores de actuación (interpretación), profesores de voz, cantantes y profesores de canto, y en general, a cualquier persona interesada en el uso de la voz. El propósito es presentar una serie de ejercicios diseñados para liberar, desarrollar y fortalecer la voz como un instrumento al servicio de la expresión humana. Asimismo, incluyo una serie de observaciones sobre la voz en el contexto general de la comunicación y, en particular, como instrumento expresivo del actor profesional en el siglo XXI. Todos los lectores de este libro serán considerados actores, ya que de una u otra forma todos lo somos en nuestra vida cotidiana. Cualquier persona que examine detalladamente el proceso por el cual su voz comunica sus pensamientos y sentimientos, puede alcanzar un grado de percepción personal similar al que los actores profesionales necesitan desarrollar como elemento esencial de su arte.

La meta del método Linklater es la liberación de la voz natural a través de una progresión de ejercicios al servicio de la libertad de expresión. La primera premisa es que todos los seres humanos poseemos una voz capaz de expresar, por medio de un registro (rango) natural de tres a cuatro octavas, toda la gama de las emociones, la complejidad de los sentimientos y la sutileza de los pensamientos que forman parte de nuestra experiencia vital.

La segunda premisa es que las tensiones psicofísicas, inevitables en la vida contemporánea, combinadas con los mecanismos de defensa, inhibiciones y reacciones negativas a nuestro entorno, disminuyen la eficacia de la voz natural hasta el punto de distorsionar la comunicación. Por esta razón, el

método Linklater hace énfasis en la eliminación de los bloqueos psicofísicos que limitan al instrumento humano, y no sólo en el desarrollo de una destreza musical. Es indispensable reconocer desde un principio que, en cuanto se refiere a la percepción de nuestras voces, existe una diferencia esencial entre aquello que nos es “natural” y aquello que nos es “familiar”.

De la práctica constante y consciente de estos ejercicios puede resultar una voz natural libre, en contacto directo con nuestros impulsos *sentipensantes* (de sentimiento y pensamiento), moldeada pero no inhibida ni controlada por nuestro intelecto. La voz natural libre es un atributo primordial del cuerpo: posee innatamente un registro amplísimo de tonalidades, de armónicos complejos y de texturas caleidoscópicas. Esta voz se puede articular con impecable dicción en respuesta a pensamientos precisos y al deseo de comunicarnos auténticamente. La voz natural libre es transparente: expresa nuestros impulsos sentipensantes en forma directa y espontánea, sin describirlos. Así, como decía la maestra Iris Warren, escuchamos a la persona, no simplemente su voz.

Liberar la voz es liberar a la persona, y toda persona es indivisiblemente cuerpo y mente. Ya que la voz es generada mediante procesos físicos, los músculos internos del cuerpo necesitan estar libres y dispuestos para responder a los impulsos sentipensantes de la mente, aquellos que son enviados desde la zona del cerebro responsable del habla. Los obstáculos más comunes de la voz natural son resultado de tensiones físicas innecesarias, aunque también existen obstáculos emocionales, mentales, auditivos y psicológicos. Todos comparten un origen psicofísico y, una vez superados, la voz natural puede expresar libremente el vastísimo mundo de nuestros sentimientos y todos los matices de nuestros pensamientos. Los únicos límites concretos de la voz son la falta de un deseo auténtico de comunicar, de imaginación y de experiencia de vida.

El primer paso del método Linklater es el desarrollo de una conciencia física eficaz: la habilidad de prestarle atención al cuerpo para observar, percibir y modificar la manera en que lo utilizamos. Esta conciencia es muy útil para clarificar la sensación comúnmente denominada relajación. La mente

y el cuerpo necesitan reaprender a colaborar en la activación y liberación de los impulsos sentipensantes y en la superación de las inhibiciones físicas. Los actores entrenan cuerpos sensibles e integrados, no cuerpos musculosos y controlados.

La gran paradoja es que los actores entrenan sus voces para luego sacrificarlas fusionándolas con sus impulsos sentipensantes más auténticos y así alcanzar algo más sublime que un simple describir y transmitir anécdotas. Sus voces necesitan ser lo suficientemente amplias y expresivas para manifestar y expresar la inmensidad de la imaginación. Los hábitos ineficientes y el esfuerzo físico innecesario limitan la voz y la transmisión de la imaginación. Esta última necesita estar al servicio del lenguaje; si la voz es limitada, sólo podrá hacerlo parcialmente. Es preciso entrenar la imaginación con el mismo empeño con el que un atleta olímpico entrena su cuerpo, para que responda auténticamente a las exigencias de cualquier tipo de texto teatral y de personaje.

La comunicación expresiva requiere del actor un cuarteto en eficaz equilibrio: emoción, intelecto, cuerpo y voz. Ningún elemento debe compensar con su potencia la debilidad de algún otro. Un actor que interprete a Segismundo con el instrumento emocional dominante pero con una voz y un intelecto subdesarrollados, sólo podrá transmitir un tono generalizado del dolor y la agonía del príncipe. El público pensará: “Sufre mucho, pero ¿por qué?”. Una actriz que interprete a Rosaura con todas sus emociones acaso encontrará algunos matices auténticos, pero sin la voz ni la comprensión intelectual necesarias para iluminar la situación, será rechazada por el público como un personaje simplemente incidental en la historia.

También existe, por supuesto, el actor dominado por la mente: un intelecto todopoderoso desequilibra el cuarteto. Este actor presenta la anécdota de Segismundo sin llegar nunca a conmover al público. Si no incluye la vida emocional, no podrá comunicar eficazmente su personaje. Un actor muy atlético quizá domine su cuarteto con un instrumento físico extraordinario. El público quedará maravillado con su habilidad física, pero no prestará atención a sus palabras. Sin intelecto, voz y emoción la energía física no produce

sino destellos maravillosos. Una vez más, la falta de equilibrio en el cuarteto distorsiona la comunicación. Algo similar sucede cuando la voz del actor es su instrumento dominante. El público admirará la belleza del sonido y el ritmo del verso, pero sin una incorporación física adecuada, sin pensamientos nítidos y sin veracidad emocional en esa voz, la interpretación no será eficaz, a pesar de su potencia y de su aparente belleza.

El director principal del cuarteto del actor es la imaginación creativa, es decir, la habilidad de la mente para generar imágenes. El entrenamiento le entrega a este director voz, cuerpo, intelecto y vida emocional para ponerlos al servicio de los impulsos sentipensantes, libres de cualquier distorsión creada por hábitos ineficientes o por usos inadecuados. Aunque el método Linklater se enfoca principalmente en el instrumento vocal, su meta general no es sólo el desarrollo de la voz; aspira a contribuir al desarrollo del cuarteto para que el actor sea capaz de crear un sinnúmero de personajes inolvidables.

Por su naturaleza, el método Linklater necesita ser transmitido y recibido en forma oral; es arriesgado reducirlo y confinarlo a la palabra impresa. El beneficio más claro de la transmisión oral es la relación personal entre el maestro y el alumno. Cada ser humano, cada voz es única y cada uno de nosotros enfrenta retos diferentes. ¿Cómo enseñar relajación? Poniendo una mano delicadamente sobre la zona respiratoria, sobre los hombros, sobre la nuca o sobre la mandíbula para verificar si los músculos están recibiendo los mensajes de la mente. ¿Cómo inculcar un mejor uso de la voz? Moviendo el cuerpo de maneras nuevas para romper respuestas condicionadas y habituales. ¿Puede un alumno confirmar si una nueva experiencia es constructiva sin la ayuda de un guía externo en quien confíe? No existe una buena respuesta para esta última pregunta. Un libro es un sustituto insuficiente de una clase en persona. Es importante reconocer que este libro puede ser difícil de usar porque requiere una investigación detallada de causas sin buscar resultados rápidos. Los ejercicios tienen más que ver con repensar el uso que con rehacer sonidos. Se trata de un libro práctico y no puede ser hojeado únicamente para encontrar nuevas ideas. Es necesario estudiarlo despacio y con suma paciencia.

En la medida de lo posible, se recomienda practicar los ejercicios con al menos otra persona, leyendo las instrucciones por turnos y compartiendo las observaciones. La enseñanza mutua es muy fértil y además incorpora el propósito principal de este entrenamiento: la comunicación. Si practica los ejercicios por su propia cuenta, sacrifique el deseo de obtener resultados y enfoque sus experimentos en las causas. Aunque el intelecto le será útil para entender los ejercicios, tendrá que abandonarlo al hacerlos, en favor de sensaciones físicas e impresiones emocionales. No llegue a conclusiones rápidas acerca de lo que está bien o mal; todos los seres humanos nos censuramos constantemente. Nuestro intelecto se ve afectado por ideas y prejuicios habituales de lo que está bien y mal hecho, y por lo general es reactivo a nuevas experiencias. Al practicar estos ejercicios, usted va a reacondicionar una manera de comunicarse que le ha servido, mal que bien, toda la vida. Para alcanzar y retener cambios concretos, tendrá que establecer una práctica constante y consciente por lo menos durante un año.

Es muy fácil practicar los ejercicios con frecuencia, puesto que a diario utilizamos la voz. Aun así, tal vez el progreso sea lento. Puede ser que al principio note grandes cambios y luego se estanque por un tiempo. Lo más importante es tener paciencia. Incluso después de haber entendido y practicado todos los ejercicios, posiblemente pase algún tiempo antes de que perciba mayor libertad en su voz; sin embargo, cuando esto suceda, los resultados serán inmensamente gratificantes. El libro sugiere el tiempo necesario para aprender un ejercicio, para practicarlo y absorberlo antes de pasar al siguiente. Es sólo una guía que necesita adaptarse a las habilidades y circunstancias de cada cual.

La siguiente introducción ofrece un contexto general para la práctica. Antes de empezar, es importante poseer un conocimiento teórico del funcionamiento de la voz y comprender las circunstancias psicofísicas que pueden limitar su libertad.

I. ¿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 repliegues) vocales y produce oscilaciones.
- Las oscilaciones generan 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.

El anterior esbozo es una extrema simplificación de un proceso humano infinitamente más complejo. Aquí una descripción más científica:

- Una serie de estímulos se generan en la corteza motriz del cerebro y se envían a las estructuras del habla a través del sistema nervioso.
- Estos impulsos sincronizados llegan al mismo tiempo a diferentes partes del cuerpo y facilitan una serie de acciones coordinadas.
- Primero, el tracto vocal superior (desde los labios y la nariz hasta los pulmones) se abre. Los músculos de la inspiración se contraen disminuyendo la presión en el tórax. El aire entra en los pulmones sin mayor interrupción.
- Cuando ha entrado el aire suficiente para la expresión deseada, el mecanismo respiratorio se invierte. La elasticidad de los tejidos pulmonares y las contracciones de los músculos abdominales y torácicos generan la energía suficiente para empujar el aire hacia el tracto vocal superior, expulsándolo por la nariz y los labios.
- Al mismo tiempo, las cuerdas vocales se juntan obstruyendo el flujo del aire hacia arriba y hacia afuera del cuerpo.
- Las cuerdas vocales, membranas muy flexibles situadas en la laringe, oscilan de forma sincronizada cuando el aire pasa entre ellas. Estas os-

cilaciones interrumpen el flujo del aire soltando pequeños soplos hacia el tracto vocal superior.

- Los soplos de aire activan el espacio en las cavidades resonantes de la faringe, la boca y la nariz, y generan sonido.
- La forma, volumen y apertura de las cavidades resonantes determinan la textura del sonido, mientras que el tono fundamental es determinado por la velocidad con la que vibran las cuerdas vocales.
- Existen dos tipos de resonancia: la primera le da forma y color a la voz (es decir, crea el timbre o la cualidad tonal de la voz). La segunda modifica la voz generada en la laringe para darle forma a un fonema específico. La primera resonancia siempre está presente en el habla; la segunda depende de lo que la persona quiera decir. Los movimientos que responden a este deseo se denominan articulación.

De aquí en adelante utilizaremos muy poco la terminología exacta de la ciencia. Aunque el bosquejo anterior es fiel a la anatomía de la voz, es preferible describir sus características perceptibles por medio de analogías y metáforas, simplificación que puede irritar a los científicos pero que ha sido comprobada como la mejor estrategia para el método. Las referencias e imágenes de los mecanismos de la voz y la respiración que usamos en el método Linklater casi siempre son anatómicamente correctas; sin embargo, en algunos casos la devoción rigurosa a la exactitud anatómica es contraproducente para la libertad vocal. Por ejemplo, es una realidad anatómica que la voz se origina en la laringe, pero si al entrenar nuestra voz nos enfocamos únicamente en esa certeza, obtendremos un sonido monocromático, una producción vocal forzada o, en el mejor de los casos, una voz poco expresiva. Para desarrollar la expresividad de la voz nos conviene dirigir la atención más allá de la laringe, hacia la fuente de la respiración y hacia los resonadores.

Otro ejemplo: anatómicamente es correcto decir que el aire entra y sale de los pulmones, los cuales ocupan el espacio entre las clavículas y la parte inferior del tórax. Sin embargo, si imaginamos la sensación del aire viajando

do hasta el suelo pélvico, incluso hasta las piernas y los pies, los pulmones responden al estímulo y expanden 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, lo que conecta la mente con las fuentes primarias de energía en el plexo nervioso del hueso sacro. La imaginación, si la usamos creativamente, puede estimular una respiración más profunda y desarrollar la eficacia del mecanismo vocal.

El primer punto de cómo funciona la voz (un impulso de comunicación se genera en la corteza motriz del cerebro) describe cómo nuestra necesidad y nuestro deseo de comunicarnos se transforman en un impulso eléctrico que fluye por la médula espinal hasta los nervios que gobiernan los músculos de la respiración y el habla. El voltaje del impulso depende del estímulo que lo produce. El saludo de una persona a quien vemos todos los días y por quien no sentimos mayor interés generará un estímulo débil en la respiración y en la laringe: una mínima vibración para cumplir con la mínima respuesta cordial. Pero si el saludo es de alguien estimado y a quien vemos con agradable sorpresa, el estímulo nos despertará emocionalmente. Los nervios del plexo solar se excitarán, la respiración responderá con vitalidad a este estímulo y jugará vigorosamente con nuestras cuerdas vocales. Las vibraciones resuenan con mayor energía cuando responden a una mayor necesidad y a un mayor deseo de expresar nuestros sentimientos. Aunque existe un sinnúmero de estímulos externos, nuestra expresión vocal siempre se inicia gracias a impulsos sentipensantes generados por nuestra necesidad y nuestro deseo de comunicarnos, los cuales despiertan la energía de los músculos de la respiración y el habla.

El segundo punto (este impulso estimula el mecanismo de la respiración haciendo que el aire entre y salga del cuerpo) describe cómo varios músculos en el torso realizan un número extraordinario de movimientos coordinados: las costillas se abren, el diafragma se contrae y se expande hacia abajo y empuja las vísceras para darles mayor espacio a los pulmones. Inmediatamente el mecanismo se invierte para que el aire salga del cuerpo. Todas estas reacciones involuntarias ocurren muy fácil y eficientemente.

El tercer punto es el juego del aire sobre las cuerdas vocales. El mismo impulso que estimula los músculos respiratorios, activa simultáneamente los músculos de la laringe, estirando y juntando las cuerdas vocales. Este estiramiento genera la resistencia necesaria para que, al pasar por ellas, el aire las haga oscilar. Una tenue presión de aire que encuentra cuerdas vocales relativamente relajadas, produce oscilaciones lentas; las vibraciones tendrán una frecuencia baja. Una presión de aire mayor que encuentra una mayor resistencia en cuerdas vocales estiradas y expandidas por un impulso más intenso, genera una vibración más rápida. Esa frecuencia más alta produce un tono más agudo. Las cuerdas vocales tienen entre diez y quince milímetros de longitud y dos milímetros de ancho, según el sexo, la edad y la genética de cada persona. Estos pliegues vocales se estiran y se alargan gracias a los movimientos de los cartílagos donde se insertan. Los músculos involuntarios que mueven esos cartílagos responden directamente a impulsos motrices del cerebro, pero pueden ser percibidos y usados voluntariamente.

En el cuarto punto las vibraciones iniciales no se parecen más al sonido de una voz que las vibraciones de las cuerdas de un piano cuando el martillo las golpea sin la resonancia del cuerpo del piano mismo. Sin embargo, apenas oscila el aire entre las cuerdas, las vibraciones iniciales resuenan en las superficies más cercanas: los cartílagos de la laringe.

Existen opiniones contradictorias sobre cuál es la mejor manera de describir el proceso de amplificación de las vibraciones iniciales en los resonadores, el quinto punto. Lo más adecuado sería una descripción con términos de física avanzada; sin embargo, para el uso práctico de la voz, la siguiente descripción es más sencilla. Por naturaleza, a las vibraciones, que son ondas sonoras, les encanta viajar por el espacio. Rebotan y se multiplican al encontrar resistencia en superficies con texturas apropiadas, y adquieren mayor cantidad y calidad. Esta resonancia es producto tanto de la textura de la superficie donde rebotan como de la forma de la cavidad donde está esa superficie. Las vibraciones iniciales disponen de un sinnúmero de superficies de rebote y resonancia: huesos, cartílagos, membranas y músculos sirven como amplificadores y transmisores del sonido.

Cuanto más dura sea la superficie, más fuerte será la resonancia. Los huesos son excelentes. Los cartílagos y los músculos tonificados también son una buena superficie de rebote. Pero una superficie flácida, carnosa y sin resistencia amortigua y absorbe las vibraciones, como si fuera terciopelo o una esponja. La voz encuentra sus resonadores más satisfactorios donde hay túneles y cavidades huecas claramente definidas en la arquitectura del cuerpo, como la faringe, la boca y la nariz. Las estructuras óseas del pecho, los pómulos, la mandíbula, los senos paranasales, el cráneo, los cartílagos de la laringe y las vértebras de la columna también contribuyen a la resonancia.

Los tonos graves del registro de la voz resuenan principalmente en el pecho y la faringe (garganta baja). Los tonos bajos y medios se amplifican desde la pared trasera de la garganta hacia arriba del paladar blando, los dientes, la mandíbula y el paladar duro. Para los tonos medios de la voz, la resonancia principal se encuentra en los senos paranasales, los pómulos y la nariz. Finalmente, los tonos medios y agudos y sobreagudos resuenan en los senos superiores y el cráneo. Todos los tonos y resonancias fluyen por estos espacios creando armónicos y el timbre único de cada voz.

El sexto y último punto en el funcionamiento de la voz explica cómo el flujo libre de las vibraciones a través de las cámaras de resonancia hacia afuera de la boca se articula en palabras. Las superficies básicas de la articulación son los labios, la lengua (el borde externo, el dorso frontal, el dorso medio y la parte trasera), los dientes, la parte de atrás de las encías superiores y el paladar. Las consonantes se forman al juntarse, o casi juntarse, dos de estas superficies, interrumpiendo o modificando el flujo del aire y/o el sonido. Las vocales se forman cuando el movimiento de los labios y la lengua moldea el flujo de las vibraciones. La precisión con la cual las palabras articulan nuestros pensamientos refleja la economía con la que las formamos. Es posible entrenar los músculos de la articulación para desarrollar la habilidad de reflejar las sutilezas de nuestros impulsos sentipensantes con suma precisión.

Una comunicación ideal

La siguiente anécdota hipotética demuestra cómo este instrumento musical tan complejo se transforma en un instrumento humano cuando responde a un impulso sentipensante de comunicación. En esta anécdota, la voz natural funciona idealmente y expresa los pensamientos y la gama infinita de los sentimientos porque esta persona no tiene inhibiciones ni censuras; es inteligente, abierta, sensible y emocionalmente madura.

La persona descansa a gusto en algún lugar cálido. Sus músculos están relajados y su respiración y energía fluyen con facilidad. De repente, aparece un deseo de comunicar con palabras su estado de placidez. El impulso sentipensante genera suficiente energía para mandar aire a las cuerdas vocales. Éstas, permaneciendo relativamente relajadas, producen un sonido grave, que resuena en el pecho y la faringe inferior. Luego, hay un cambio de actitud del plácido agrado a la alegría positiva, o a la sorpresa o a la impaciencia. Este cambio incrementa el nivel de energía y lanza el aire con mayor vigor a cuerdas vocales más energizadas. Se produce una frecuencia más alta que repica como una campanada en los resonadores medios de la cara. Los tejidos musculares que recubren los pasajes y cavernas de la garganta, la boca y la cara responden simultáneamente al cambio de actitud; se tensan y relajan involuntariamente, con lo cual contribuyen a un tono más agudo, que resulta por el aumento de la energía. A medida que aumenta la excitación, la respiración y las cuerdas vocales se energizan aún más y producen vibraciones más y más agudas. Los músculos de la faringe superior se estiran y tonifican, el paladar blando se eleva y el sonido se libera hacia los senos superiores. Finalmente, cuando la excitación llega al punto comúnmente denominado histeria (quizá porque la mayoría de nosotros no acostumbra operar en ese nivel), la presión sobre las cuerdas lanza un aullido al cráneo, una bóveda acústica ideal, ya que tiene la resistencia ósea capaz de resonar una vibración de tal intensidad.

Este patrón de energía emocional y su correspondiente respuesta vocal es, como ya se dijo, hipotético y demasiado simple para abarcar comportamien-

tos habitualmente pasivo-agresivos, mecanismos de defensa o una neurosis. No obstante, nos da algunos indicios acerca de cómo comunicamos lo que pensamos y lo que sentimos.

2. ¿POR QUÉ NO FUNCIONA LA VOZ?

La voz habitual no responde con la espontaneidad ideal porque la voz natural depende de acciones reflejas, y muchos de nosotros hemos perdido la habilidad —y quizás hasta el deseo— de responder por reflejo a nuestros impulsos sentipensantes. Casi todas las acciones reflejas de la voz son interrumpidas por impulsos secundarios, salvo en aquellos momentos extremos en que perdemos el control, sea por dolor, pánico o éxtasis.

Por lo general, estos impulsos secundarios nos protegen. En el mejor de los casos, nos dan tiempo para pensar y reaccionar racionalmente según la situación. Pero si llegamos al punto de haber desarrollado impulsos secundarios que impidan el impacto de un impulso primario, es decir, de un reflejo, habremos establecido un hábito. Los hábitos son necesarios para nuestro funcionamiento. Algunos los elegimos voluntariamente, por ejemplo, la ruta que tomamos para ir al trabajo, o si preferimos una ducha por la mañana o un baño por la noche. Sin embargo, la mayoría de los hábitos mentales y emocionales se establece involuntariamente en reacción a otras personas; son hábitos tales como “Yo nunca lloro”, “Siempre pienso que...”, “No puedo cantar”, “El Himno Nacional siempre me hace llorar”. Este tipo de condicionamiento no ofrece ninguna opción; los comportamientos sugeridos o exigidos por otras personas responden únicamente a impulsos secundarios y no a los primarios. Por ejemplo: “¡Deja de chillar o no te daré helado!”, “¡Cierra la boca o te doy una cachetada!”, “Los niños no lloran”, “Las niñas no gritan, calladita te ves más bonita”. O, en el peor de los casos, “¡Toma para que aprendas!”, “¡Cállate! No te rías en la iglesia, que Dios te está mirando”.

El instinto animal que responde emocionalmente a los estímulos se reprograma desde la infancia, en gran parte para desconectarlo de nuestro más

profundo inconsciente. Es el proceso de socialización. El equilibrio entre las respuestas instintivas y el control consciente es necesario, claro está, en el comportamiento de un adulto maduro. Pero muchísimos de nuestros comportamientos están dominados inconscientemente por hábitos programados en la infancia por influencias arbitrarias: la familia (o la falta de ella), profesores, compañeros, estrellas de la música, el cine y la televisión. 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 reprimidas en nuestro interior, sea de forma tranquila o violenta. Los impulsos primarios del sistema nervioso involuntario son condicionados, bloqueados, redirigidos o cruzados con impulsos secundarios y contradictorios durante la socialización.

La siguiente anécdota, la historia de la galleta de chocolate, ilustra cómo se condicionan los impulsos. Es un esbozo simple y alegórico del complejo desarrollo psicofisiológico de la voz desde la infancia hasta la vida adulta. Los detalles serán distintos para cada cual pero todos nos podemos reconocer en ella.

Al nacer, un sinnúmero de impulsos primarios –de acciones reflejas– se activa instantáneamente para cumplir con el primer reto esencial de todo recién nacido: mantenerse vivo. La vida fluye con cada respiración que entra y sale de los pulmones y una gran cantidad de mecanismos vitales empieza a funcionar. Es la primera experiencia: vida o muerte. El aire nos da la vida pero eso no es suficiente; tenemos que sobrevivir. El cuerpo del recién nacido siente en lo más profundo de su pequeño abdomen un estímulo vital, una conmoción, una necesidad de sustento sin el cual la vida cesaría. La conmoción en el centro del abdomen genera un enlace neurológico con el mecanismo respiratorio del recién nacido. El aire que le dio la vida ahora se convierte en el instrumento principal para la supervivencia. La conmoción actúa simultáneamente sobre los pulmones y sobre la laringe, y produce un gemido. Los recién nacidos producen sonidos de tal potencia, que es difícil creer que provengan de un cuerpo tan pequeño; no cesan hasta ser escuchados. Milagrosamente, el gemido es interpretado por quien lo escucha como una expresión de hambre. Al recibir la leche cálida, el dolor y la contracción de

la conmoción en ese cuerpo tan pequeño se derriten con el calor y el alivio del alimento. El aire y la voz han garantizado la supervivencia. La primera experiencia de la voz del recién nacido responde a una necesidad de vida o muerte. Necesidad, conmoción, voz, respuesta, supervivencia.

Esta experiencia cardinal se repite constantemente durante los primeros meses de vida. El impacto de los impulsos primarios queda impreso en el organismo del recién nacido. La conmoción, el gemido o el alarido, la leche y el alivio; todos son necesarios para sobrevivir. El organismo aprende así la lección elemental de la comunicación: para sobrevivir, necesitamos comunicarnos y esa comunicación empieza con la conmoción. Es una lección de vida o muerte. ¡Los gemidos funcionan!

A partir de esa conmoción física de hambre y su correspondiente cálido alivio, se establecen las raíces de todos los sentimientos y emociones, desde la tristeza, la ira y el miedo, hasta la felicidad, la alegría y el amor. Es una primera programación que funciona muy bien para el recién nacido y, aunque también aprende otras lecciones que modifican el mecanismo de respuesta a los impulsos primarios, ese impulso continuará siendo su motor vital. Luego viene la siguiente fase importante.

Unos dos o tres años más tarde, el recién nacido ha adquirido varias palabras, muchas de ellas en referencia a la comida, asunto de sumo interés. La conmoción sigue imperando. Una tarde cualquiera, esta criatura juega mientras la mamá (o el papá o la niñera) está en la cocina preparando la cena. Los olores de la cocina generan en la criatura una necesidad y un deseo de vida o muerte de una galleta de chocolate. La criatura corre y entra en la cocina expresando toda la fuerza de la conmoción en su voz y su cuerpo, en un alarido: “¡Quiero galleta de chocolate! ¡Dame galleta de chocolate! ¡¡¡GALLETAS DE CHOCOLATE!!!”. Es fácil imaginar que la mamá (o papá o niñera) no responda positivamente a esta desbordada energía. Por lo general, la reacción es una variación de “¡para ese terrible ruido! No te voy a dar una galleta de chocolate hasta que aprendas a pedirla calmadamente. Cuando dejes de gritar y digas ‘por favor’ y ‘gracias’ con una voz tranquila, entonces veremos si te doy la galleta de chocolate”.

Desafortunadamente, pasa un cierto tiempo para aprender las lecciones de comunicación en esta nueva etapa y pueden asimismo existir algunos castigos físicos. De cualquier manera, la nueva lección aprendida por el organismo de la criatura es que dejarse llevar por la conmoción puede ser muy peligroso y conducir no a la vida y la supervivencia, sino al equivalente de la muerte. El ecosistema mental y físico de una criatura de dos o tres años es exquisitamente delicado y sensible; casi todas las experiencias son de vida o muerte. Para sobrevivir, el organismo aprende, a veces de forma inmediata, a utilizar un segundo sistema de impulsos neurofisiológicos que contrarresten a los primarios. La meta sigue siendo la comunicación, pues resulta esencial para la supervivencia, pero instintivamente el organismo aprende a evitar la conmoción porque como impulso primario no ha sido efectiva y además ha sido peligrosa. Comunicarnos desde la conmoción puede llevarnos a la muerte.

Al día siguiente, la criatura otra vez está jugando y vuelve a sentir esa necesidad y ese deseo de vida o muerte de una galleta de chocolate. Rápidamente recuerda la lección del día anterior y reprime la conmoción desconectando la respiración del centro del abdomen. Esta vez, la necesidad y el deseo se conectan con un poco de aire en la parte más superior de los pulmones, muy lejos del abdomen, y se redirigen a una serie de músculos arriba de la garganta. Se esboza una pequeña sonrisa; los labios, la lengua y la mandíbula reprimen el impulso primario. La voz ya no resuena por todo el cuerpo con la reverberación de una lucha por la vida misma, sino que fluye suave e inofensivamente hacia los pómulos y la cabeza. La criatura camina sigilosamente a la cocina y con una voz ligera, aguda y dulce dice: “Si me porto muy, muy bien y digo por favor, ¿me das una galleta de chocolate?”. Y la mamá (o papá o niñera) responde: “Qué criatura tan bien educada. ¡Has aprendido a hablar muy bien! Toma, ¡dos galletas de chocolate!”. El organismo de la criatura ha aprendido la siguiente gran lección de la comunicación: para sobrevivir, es mejor responder a impulsos secundarios.

Este esbozo muestra en forma casi alegórica por qué la voz no funciona. Los detalles de cómo aprendemos a desconectar los impulsos sentipensantes de nuestra maravillosa voz y a utilizar los impulsos secundarios, menos direc-

tos y en consecuencia menos auténticos, son particulares de cada persona e infinitamente variados. No obstante, en la historia de la galleta de chocolate se discierne la biografía psicofisiológica de la mayoría de las personas que buscan mejorar la relación con su voz.

La programación de los impulsos secundarios continúa durante los años formativos y de ella resultan hábitos de comunicación que pueden parecer perfectamente útiles. En el primer punto del cómo funciona la voz hay un ejemplo de la necesidad de comunicación, pero no podemos darla por sentada. Al llegar a la vida adulta, nuestra habilidad de responder a estímulos puede estar tan deteriorada que un simple “buenos días” sea poco comunicativo. Aun si asumimos que esa necesidad existe, la respuesta al “buenos días” puede estar sujeta a impulsos secundarios, como “¿por qué me saluda? Nunca dice una palabra”, “¿qué es ese lunar tan peculiar en su frente?”, “sé que me vas a pedir que firme una petición”. Interrumpimos el flujo de los impulsos primarios a los músculos de la laringe y de la respiración, y enviamos un impulso secundario pidiéndoles que se tensen para no reaccionar espontáneamente. Los músculos no entregan la energía natural a las cuerdas vocales aunque la necesidad de responder al saludo continúe. Encontramos entonces un poco de aire justo debajo de las clavículas, el mínimo necesario para activar la vibración, mientras que los músculos de la garganta, mandíbula y lengua trabajan con el doble de esfuerzo para compensar la falta de energía respiratoria. El tono resultante es ligero y el mensaje emitido no es comunicativo.

No es que el ser espontáneo sea bueno y el ser calculador sea malo, pero sí es preciso buscar y ejercer la posibilidad de serlo si queremos ser auténticos y expresivos. Esta programación neuromuscular defensiva desarrolla hábitos mentales y físicos que impiden la conexión instintiva de la emoción con la respiración. La voz sólo funciona con eficiencia y autenticidad si su fuente básica de energía es la respiración libre, y ésta siempre es una acción refleja, es decir, un impulso involuntario y auténtico. Nuestra voz dependerá del esfuerzo compensatorio de los músculos de la garganta y de la boca mientras sigamos protegiéndonos emocionalmente. Cuando estos músculos tratan de

expresar emociones fuertes pueden encontrar una manera segura, cómoda y musical de describir la emoción, o bien, pueden empujar el sonido monótonamente hacia la cabeza. También pueden tensarse, contraerse, empujar y exprimir la voz con tanto esfuerzo que las cuerdas vocales froten contra ellas mismas y se inflamen hasta perder su elasticidad y su capacidad de generar vibraciones normales. Si las cuerdas vocales se juntan con demasiada fuerza y sin la lubricación natural que les da el aire, tarde o temprano aparecerán en ellas callos, pólipos y nódulos. Se producirá un sonido áspero y seco, y en última instancia no se producirá nada.

Los mismos mensajes de inhibición que confunden los puntos uno al cuatro interfieren con el punto cinco, en el cual las vibraciones son amplificadas por los resonadores. Algunas interferencias creativas generan armónicos y enriquecen el sonido con complejidades, pero antes de confiar en ellas es preciso eliminar las interferencias que limitan el registro y la resonancia de la voz. Por lo general estas últimas corresponden a restricciones de la respiración. Cualquier esfuerzo muscular innecesario en la garganta restringe el canal por donde fluye el sonido. Las vibraciones no fluyen libremente hacia las cavidades de resonancia en la faringe y el pecho, y se desvía la amplificación a los resonadores medios y agudos. El resultado es un tono ligero, pequeño, agudo o estridente. Algunas veces la tensión en la garganta, junto con una necesidad inconsciente de sonar poderoso y en control, empuja la laringe hacia abajo y hace que la voz sólo resuene en las cavidades bajas. Así aparece un voz monótonamente rica y profunda, que no encuentra matices ni inflexiones dinámicas en el registro agudo. Si el paladar blando y la lengua se unen a los otros sustitutos de una respiración libre, funcionarán con esfuerzos innecesarios empujando la voz hacia la nariz, en vez de permitirle fluir hacia la boca. El resonador de la nariz es muy poderoso, dominante y poco sutil; si la voz se acomoda principalmente allí, podremos escuchar al que habla pero probablemente no entenderemos nada de lo que dice. Los matices se perderán y la variedad de pensamientos no encontrará la libertad de juego en la correspondiente libertad de resonancia. El contenido se distorsionará porque sólo estará disponible esa resonancia.

Las anteriores son algunas de las distorsiones más comunes de la resonancia cuando tensiones habituales limitan la voz, ya que ésta responde a cualquier mensaje inhibitorio enviado por la mente. Si tensamos los músculos de la respiración, también tensaremos los músculos de la faringe y restringiremos la habilidad de la voz para ser moldeada por los pensamientos. Las inflexiones de la voz también pueden ser manipuladas por lo que uno oye y por controles musculares voluntarios, pero a medida que aumenta nuestra habilidad de manipulación, nos alejamos más de una comunicación auténtica.

Al llegar al punto seis (el sonido que resulta es articulado por los labios y la lengua en palabras) es probable que el mecanismo esté tan estropeado que sea imposible una comunicación auténtica. El aire y la resonancia habrán caído víctimas de la tensión y los labios y lengua estarán compensando tantas tareas que su habilidad articuladora se verá limitada. Si tensamos la lengua durante la formación básica del sonido, no podrá cumplir fácilmente con su función natural, que es darle forma a ese sonido. La lengua está conectada a la laringe en el hueso hioides y la laringe se comunica directamente con el diafragma a través de la tráquea. La tensión innecesaria en cualquiera de estas tres zonas crea tensión innecesaria en las otras dos. Mientras haya tensión en la lengua, articularemos con más esfuerzo del necesario disminuyendo así la sensibilidad con que respondamos a los impulsos motrices de la corteza del habla.

La lengua está íntimamente conectada con las actividades más delicadas de la voz. Los labios reflejan un aspecto algo diferente de esas inhibiciones; forman parte de la compleja musculatura facial que responde a mensajes de inhibición enviados por la mente tensando la cara. El rostro puede ser la parte más reveladora de una persona, así como la más engañosa. Algunos rostros se endurecen como máscaras impasibles detrás de las cuales sus dueños pueden calcular, planificar y mantenerse invulnerables. Otros rostros asumen la máscara del contento: los músculos de una sonrisa generalizada. Otros más tal vez sufran tal abandono que no puedan esbozar ni la más mínima sonrisa, ni siquiera en un momento de optimismo o entusiasmo. Es perfectamente normal que la postura facial revele una personalidad forjada durante 40 o 50 años. Pero en edades más jóvenes, es posible evitar que esos músculos

adquieran prematuramente posiciones inflexibles y expresen las complejidades dinámicas de los sentimientos. Los músculos del rostro, como todos los músculos del cuerpo, pueden volverse flácidos o inmóviles si no los usamos. Para que exista una expresión natural, las personas necesitan querer revelarse y no temerle a este nivel de expresividad. Es indispensable tener fe en que, en el arte de la comunicación, la vulnerabilidad es fortaleza.

Los labios, guardianes de la boca, pueden desarrollarse como fuertes centinelas o como compuertas fáciles de abrir. Los tensamos al responder a una necesidad deliberada de no mostrar incertidumbre ni miedo, o para esconder una mala dentadura o un sonrisa que no se acepta como bella. La libertad del labio superior es esencial para una articulación dinámica. La responsabilidad de la articulación necesita dividirse igualmente entre el labio superior y el labio inferior para alcanzar su máxima eficiencia. Si el labio superior está tensionado, el labio inferior tendrá que realizar al menos un 85 por ciento de la articulación y seguramente tendrá que pedirle ayuda a la mandíbula. Ésta es torpe en comparación con los labios y, en este caso, la articulación no será eficiente.

Ocuparía todo un libro describir las desviaciones que la voz puede utilizar para impedir que una persona se dé a conocer realmente. Existen voces expertas en proyectar dureza y ambición para proteger a un niño asustado e inseguro. Voces que suspiran frágilmente para esconder la fuerza de una mujer que consciente o inconscientemente sabe que en un mundo patriarcal necesita aparentar debilidad para alcanzar sus metas. Voces ricas y relajadas que reflejan un aparente valor y éxito donde en realidad no existe. Voces pretenciosas que esconden pánico. Una voz inauténtica puede ser utilizada con una duplicidad exquisita. Sin embargo, esta descripción preliminar sirve como introducción a un libro positivo, dedicado a una voz que revele transparentemente la verdad de su dueño, si éste así lo quiere.

Se podría pensar que el método de entrenamiento es complejo, pero en verdad es muy sencillo. Importa subrayar ahora y a lo largo de todo el libro que los pensamientos claros y el deseo de una expresión emocional libre serán una ayuda invaluable para solucionar todo tipo de retos vocales.

Estas tres máximas subrayan todo el método Linklater:

- A la voz le encanta viajar; por eso siempre buscamos darle más energía y más espacio.
- El obstáculo principal de una voz libre es el bloqueo emocional.
- Los obstáculos principales de una articulación clara son los pensamientos imprecisos.

3. PREPARACIÓN PARA LA PRÁCTICA

Usted está a punto de embarcarse en un viaje, quizá largo, para descubrir y liberar su voz, donde despertará todos sus sentidos y aumentará su percepción personal. La práctica de entrenamiento de la voz es algo introvertida, muy subjetiva al principio, pues se apoya tanto en la autoobservación como en la imaginación. Le recomendamos anotar en un diario sus reacciones a los diferentes ejercicios. Ya sea que practique solo, con un colega, en un grupo o en sesiones privadas con un maestro, en cualquiera de estos casos estará descubriendo y liberando su voz natural para expresar eficientemente sus pensamientos y sentimientos más genuinos, o los del personaje que interprete. Desarrolle el hábito de escribir en el diario sus impresiones sobre su respiración, su voz y su cuerpo. Aunque dependa consciente o inconscientemente de la escucha para juzgar la efectividad de su voz, es beneficioso aumentar el vocabulario para incluir reacciones físicas, emocionales y sensoriales de todos sus sentidos con respecto a su voz.

Antes de empezar la parte técnica del entrenamiento, visualice una imagen de su voz, para que todos sus sentidos contribuyan a su descubrimiento y desarrollo. Consiga papel para dibujar y varios lápices de colores.

- En una hoja, haga un dibujo titulado “Mi voz como es hoy”. Antes, cierre los ojos y tómese un momento para que la mente genere una imagen visual de su voz.
- Ahora dibuje en otra hoja “Mi voz como me gustaría que fuera”.

- Dibuje el contorno de un cuerpo humano. Dibuje de manera figurativa o impresionista cualquier obstáculo que le impida tener la voz que quisiera tener, dentro o fuera del cuerpo.

Examine los tres dibujos y haga una lista de las palabras que cada uno le sugiera, ya sea en referencia a la forma, el color, la textura, las emociones o la psicología de sus dibujos. Usando estas palabras como base, rápidamente escriba, sin mucha deliberación, un “Poema a mi voz”. Permita que las emociones que afloran al escribir este poema y el lenguaje que los dibujos manifiesten, amplíen la manera como se relaciona con su voz. Usted se establece como su propia autoridad en cuanto al estado de su voz con estos dibujos y este poema, para así reconocer los obstáculos y los aspectos que quiere investigar y transformar para alcanzar su máximo potencial. Escriba este vocabulario nuevo y más amplio en su diario y utilice cualquier dibujo, color o formas abstractas para desarrollar la conexión entre su imaginación y su voz.

En cada paso de la práctica se sugiere el tiempo que requerirá aprender el ejercicio y el que necesita practicarlo para absorberlo antes de pasar al siguiente paso. Por ejemplo, una hora para aprender el ejercicio y una semana para practicarlo. Estos parámetros se ofrecen como guía y sin duda tendrán que ser adaptados para cada persona. Si sumamos las semanas de práctica a las horas de aprendizaje, pasarán entre seis meses y un año para adquirir la información y absorber las experiencias necesarias para entender y apropiarse de este método. Su voz se liberará y desarrollará en la medida de la disciplina y el empeño que le aporte.



PRIMERA PARTE RELAJACIÓN Y LIBERACIÓN

I. CONCIENCIA FÍSICA: LA COLUMNA VERTEBRAL

Día 1: una hora de práctica

El primer paso hacia la libertad de la voz es desarrollar la habilidad mental y física de reconocer nuestros hábitos y de verificar nuevas experiencias. Esta habilidad debe pulirse muy despacio examinando con sutileza la complejidad de comportamientos neurológicos y musculares que contribuyen a satisfacer el deseo de comunicar lo que pensamos y lo que sentimos. Muy pocas personas desarrollan rápidamente una conciencia psicofísica refinada; por esto daremos pasos muy precisos para llegar al punto en que podamos confiar en la información que nos brinda la autoobservación. Empezaremos con imágenes y ejercicios relativamente grandes y sencillos para poco a poco buscar la sutil economía con la cual funciona más eficazmente la voz natural.

El primer ejercicio le será inútil si lee las instrucciones rápidamente y concluye que los movimientos resultantes son el estiramiento y el desdoblamiento de la columna vertebral. Este ejercicio tan sencillo se puede realizar de forma mecánica logrando alguna liberación superficial de los grandes músculos externos del cuerpo; sin embargo, el verdadero propósito es observar el proceso que lleva a ese estiramiento y desdoblamiento. Como en casi todos los ejercicios del método Linklater, lo realmente importante no es la actividad en sí, sino cómo se realiza. La mente consciente tiene una alarmante habilidad para evitar las experiencias nuevas, ya sea confundiéndolas

con experiencias conocidas y cómodas o buscando el resultado final sin considerar el proceso mismo. Por ejemplo, si nota que la sensación de relajación profunda es similar a la sensación que experimenta antes de dormir, estará confundiendo la relajación con el sueño, y bloqueará una nueva y maravillosa posibilidad: la relajación como fuente de energía.

El propósito principal de los ejercicios de la columna vertebral es desarrollar la conciencia física a través de una relajación activa específica. A medida que deshacemos los nudos de tensión innecesaria, liberamos energía en todo el cuerpo, lo que a su vez genera una sensación vital de conciencia física y de posibilidad de movimiento. Más específicamente, descubriremos que la eficiencia del instrumento vocal depende de la alineación del cuerpo y de la economía con la que funcione. Una columna vertebral desalineada no puede darle el apoyo necesario al cuerpo; algunos músculos tendrán que compensar y ayudar a sostener el peso corporal, aunque su función natural sea otra. Por ejemplo, si la zona lumbar es débil, los músculos abdominales tendrán que ayudar a sostener el torso y no estarán libres para responder a las necesidades de la respiración. Igualmente, si la zona dorsal abandona su función de sostener las costillas y los hombros, los músculos de las costillas correrán con esa responsabilidad y no estarán disponibles para la respiración intercostal. Por último, si las vértebras cervicales no están bien alineadas, se obstaculiza el canal a través del cual viaja la voz: los músculos de la mandíbula, la lengua, la laringe –hasta los labios y las cejas– se convertirán en apoyos para el peso de la cabeza y dejarán muy poco espacio para el flujo del sonido. En conclusión, una columna fuerte, flexible y bien alineada es esencial para una respiración y una voz libres.

Moshe Feldenkrais, cuyo método de reeducación psicofísica es muy valioso para el entrenamiento de un actor, escribe en su excelente libro *Awareness Through Movement (Autoconciencia por el movimiento)*: “Cualquier posición es aceptable en sí misma, siempre y cuando no esté en conflicto con la ley natural, la cual dice que la estructura del esqueleto contrarresta la fuerza de gravedad, dejando los músculos libres para el movimiento. Si los músculos realizan la labor del esqueleto, no sólo utilizan energía innecesariamente,

sino que además no podrán cumplir con su función básica de cambiar la posición del cuerpo, es decir, el movimiento”.

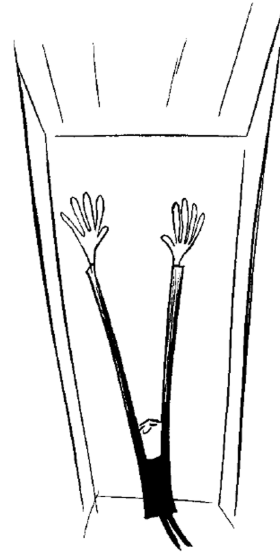
El primer paso en la liberación de la voz es, pues, familiarizarnos con el esqueleto y la columna vertebral. El funcionamiento de nuestros músculos será más eficiente en la medida en que podamos imaginar los siguientes movimientos desde el esqueleto: hable con sus huesos. Para algunos de estos ejercicios es mejor cerrar los ojos para clarificar las imágenes del funcionamiento interior del cuerpo.

PASO I

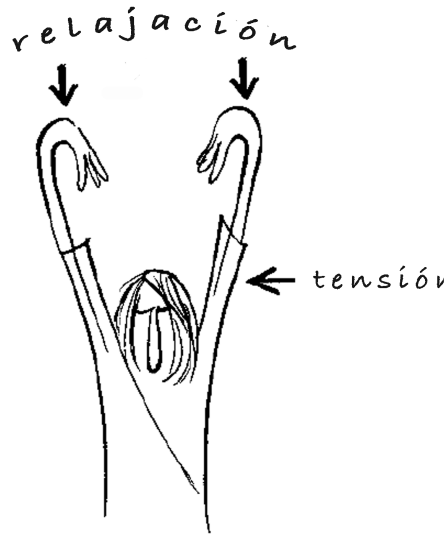
- Póngase de pie cómodamente con los pies debajo de las ingles.
- Encuentre el equilibrio del peso de su cuerpo sobre ambos pies.
- Encuentre el equilibrio del peso de su cuerpo sobre los talones y los dedos de cada pie.
- Visualice los huesos de sus pies.
- Visualice los huesos de sus piernas surgiendo de los tobillos.
- Visualice los huesos de sus muslos surgiendo de las rodillas.
- Visualice sus ingles y pelvis.
- Observe su hueso sacro, ese gran hueso triangular en la base de la columna.
- Visualice su columna vertebral surgiendo desde el hueso sacro.
- Visualice sus costillas flotando libres a lado y lado de la columna, con la cintura escapular encima de ellas y mucho espacio entre los omóplatos.
- Sienta sus brazos colgando libremente desde los hombros.
- Visualice los huesos de sus brazos, sus codos, antebrazos, muñecas y manos, sus dedos y uñas.
- Permita que la imaginación fluya a través de sus brazos hacia el cuello.
- Visualice las vértebras de su cuello entrando al cráneo.
- Visualice las primeras dos vértebras (el atlas y el axis) al nivel de sus ojos y sus oídos.
- Visualice su cráneo flotando hacia arriba y hacia adelante encima de la columna, como si fuera un globo de helio.

PASO 2

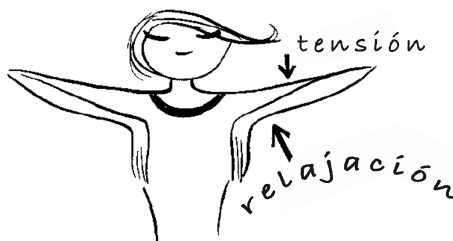
- Lleve la atención a sus codos. Permítales rotar hacia adelante y flotar suavemente enfrente de su cuerpo hacia el cielo, hasta que queden más arriba de los hombros. Utilice sólo la parte superior de los brazos. Deje los hombros, los antebrazos y las manos libres.
- Lleve la atención a sus muñecas y permítales flotar hacia el cielo hasta que los brazos queden totalmente extendidos. Deje las manos colgando libremente.
- Lleve la atención a las yemas de los dedos y permítales flotar hacia el cielo.
- Imagine que alguien lo tira desde la punta de los dedos estirando sus costillas hacia arriba desde las caderas. Evite estirar la pelvis, las piernas o los pies.



- Ahora haga una sola cosa y sólo una: permita que sus manos caigan hacia el suelo y queden colgando de las muñecas.
- Perciba las diferentes sensaciones en sus manos y antebrazos. La sensación en las manos se llama relajación; la sensación en los antebrazos se llama tensión.
- Ahora permita que sus antebrazos caigan hacia el suelo y queden colgando desde los codos, enfrente del cuerpo.



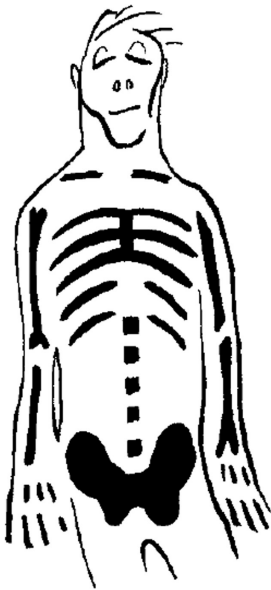
- Perciba las sensaciones contrastantes en sus manos y antebrazos y en sus brazos y hombros. La sensación en los antebrazos y manos se llama relajación; la sensación en los brazos y hombros se llama tensión.



- Ahora permita que sus brazos caigan pesadamente y queden colgando libremente desde los hombros.
- Perciba el peso de los brazos y la sensación de la sangre corriendo hacia sus manos. A lo mejor siente un ligero cosquilleo u hormigueo y algo de calor; ha liberado energía que estaba concentrada en los músculos. La sensación en sus brazos se llama relajación. Note cómo la fuerza de gravedad aumenta la sensación del peso de los brazos.
- Ahora permita que la cabeza se descuelgue pesadamente hacia delante y hacia el suelo. Perciba cómo el peso de la cabeza queda colgando de la gran vértebra que conecta la nuca al resto de la columna.
- Permita que el peso de la cabeza empiece a desglosar la columna vertebral desarticulando vértebra por vértebra poco a poco hacia el suelo. Visualice cada vértebra.
- Permita que los hombros, los brazos y las costillas cuelguen libremente.
- Permita que sus rodillas se mantengan libres para que el peso del cuerpo siga equilibrado sobre los pies, siempre entre los dedos y los talones. Verifique que las rodillas estén libres, sin tensarlas hacia atrás.

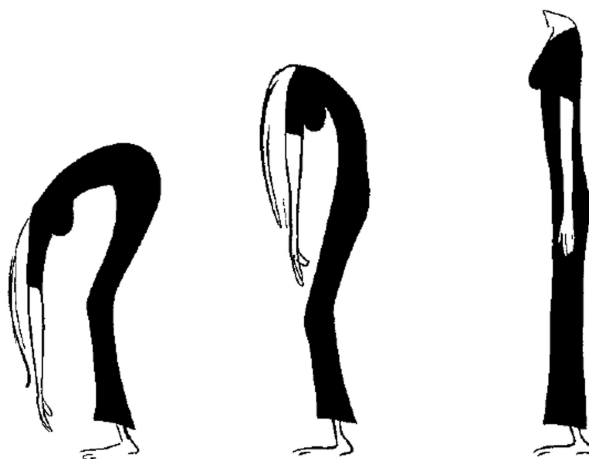


- Visualice su torso descolgado desde su cóccix, abandonado a la fuerza de gravedad. Respire con facilidad y perciba la relajación de todos los músculos del torso, hombros, nuca, cabeza y brazos.
- Si le empiezan a doler las piernas en esta posición inusual, deles un masaje a las pantorri-llas y muslos.
- Lleve la atención al cóccix. Desde allí, em-peece a reconstruir su columna vertebral, una vértebra a la vez, como si estuviera constru-yendo un castillo de juguete, bloque a bloque, vértebra a vértebra. Hable con sus huesos. Visualice su esqueleto.



- No utilice los músculos abdominales exter-nos, déjelos pasivos. Respire fácilmente. Deje libres los músculos de los hombros. Permita que las rodillas permanezcan libres y que el peso de su cuerpo permanezca equilibrado sobre los pies.
- Visualice las vértebras que sostienen las costi-llas y reconstruya la columna hasta la base de la nuca.

- Usted es ahora un torso erguido, sin cabeza. Visualice la nuca descolgada. Enfoque la atención en las siete vértebras cervicales y reconstrúyalas hasta que su cabeza flote suavemente hacia arriba y hacia delante, encima de la columna.



Comentario

Es muy importante clarificar los conceptos de tensión y relajación que empezamos a percibir durante los ejercicios de la columna vertebral. Muchas personas confunden la tensión con el esfuerzo, el cansancio, la angustia o la falta de libertad. Igualmente, muchas personas están convencidas de que la relajación es colapso, descanso, relajo o vacaciones. La tensión y la relajación son necesarias para el funcionamiento de los músculos; la tensión es la concentración de energía necesaria para usar un músculo y la relajación es la liberación espontánea y total de esa energía. La danza constante de la tensión y la relajación del músculo del corazón hace fluir la sangre por nuestro cuerpo. En cuanto a los músculos voluntarios, podemos entender la tensión como energía mental; un ejercicio de la voluntad que concentra energía en un músculo específico. Si tenso un músculo, voluntariamente lo puedo relajar. La relajación es, pues, energía física que se libera espontá-

neamente. El reto consiste en examinar si estoy concentrando más energía de la necesaria, generando así esfuerzo. La mayoría de nosotros utiliza el cuerpo con tanto esfuerzo innecesario que por eso consideramos la relajación como un colapso.

En el ejercicio descrito arriba, concentramos energía en ciertos músculos del cuerpo para mover el esqueleto. Percibimos así la sensación física de la tensión y, al liberar esa energía, sentimos cosquilleo, hormigueo y calor: las sensaciones físicas de la relajación. La relajación es una sensación vital, de presencia, de estar listo para cualquier cosa. Al concentrar energía, los músculos se hacen más pequeños y más abultados. Al liberarla, se expanden y crean espacio. Recuerde, a la voz le encanta viajar y por eso le gusta tanto el espacio.

PASO 3

- Con los ojos cerrados, lleve la atención hasta sus pies. Desde allí, permítale viajar hacia arriba, por sus piernas y torso.
- Si percibe que tensa innecesariamente cualquier músculo del abdomen, los glúteos, los hombros o el cuello, relájelo voluntariamente.
- Estimule una imagen interna: la energía de la columna vertebral fluye hacia arriba y adelante contrarrestando la fuerza de gravedad. De esta manera, perciba que la columna contiene la energía necesaria para mantenerlo de pie, y no los grandes músculos externos. Su mente guía ese flujo de energía, como si la columna fuera un árbol que creciera desde las raíces del hueso sacro, las piernas y los pies. Las ramas son las costillas.
- Observe la forma de su cuerpo en el espacio.
- Perciba la sensación del aire sobre su piel.
- Abra los ojos y camine, notando que el que camina es su esqueleto.
- Póngase nuevamente de pie y cierre los ojos. Lleve la atención hacia dentro y observe su cuerpo desde su interior.
- Transfiera la sensación de relajación de los músculos externos a los músculos internos. Imagine su cara desde dentro y relaje los músculos de la cara. Imagine la garganta como si fuera una larga columna abierta, llena de espacio.

- Observe sus pulmones dentro de las costillas y el diafragma como el suelo de sus pulmones y el techo de su vientre. Observe el espacio entre el diafragma y el suelo pélvico y el espacio en sus piernas y hasta los pies firmemente plantados en el suelo.
- Deje que su imaginación viaje nuevamente hacia arriba desde los huesos de los pies por todo el esqueleto hasta su cráneo, a todo lo largo de la columna vertebral.
- Párese en silencio un par de minutos y perciba cómo su columna sostiene el esqueleto mientras éste parece flotar entre el cráneo y los huesos de los pies. Los músculos cuelgan libremente de los huesos.
- Estírese, bostece, abra los ojos y sacuda todo el cuerpo.

Los músculos del cuerpo están organizados en varias capas, desde los grandes músculos externos que podemos controlar voluntariamente, hasta los músculos internos, contiguos al esqueleto, controlados por el sistema nervioso involuntario. Este sistema coordina el mecanismo de la voz natural por medio de los músculos involuntarios.

El anterior es el primer ejercicio de una larga serie diseñada para transferir el sistema de comunicación entre la mente y el cuerpo de músculos grandes y externos a músculos más finos e internos. Visualice estos últimos muy cerca de los huesos y de los órganos internos. No podemos controlar estos músculos voluntariamente: son propioceptivos, es decir, que se autobservan y operan por su propia percepción. Sin embargo, responden a los estímulos de nuestras emociones e imaginación.

Comentario

Los mejores actores, y quizás esto también sea cierto para los mejores intérpretes de música, danza y canto, permanecen relajados durante las presentaciones; es decir, no manifiestan ninguna tensión innecesaria. Sus músculos siempre están listos para recibir los impulsos necesarios para cumplir las diversas tareas y reaccionan con la energía correspondiente a cada estímulo. Una vez expresado ese impulso, los músculos quedan libres

y listos para la siguiente tarea. Al contrario, las interpretaciones musculosas y tensas podrán generar un entusiasmo superficial en el público, pero pocas veces despiertan una respuesta emocional auténtica. Uno de los paradigmas de los grandes artistas es “máximo efecto con mínimo esfuerzo”, puesto que siempre están anclados en la autenticidad. El “mínimo esfuerzo” requiere un compromiso con los procesos internos de la imaginación y de la emoción para estimular una expresión auténtica en el cuerpo y la voz. Ambos pueden revelar pequeñas y grandes verdades de la manera más auténtica con cierta facilidad, aun en casos extremos.

Para alcanzar una voz que produzca el máximo efecto con el mínimo esfuerzo, y por ende sea auténtica, los actores entrenan su musculatura vocal para responder a los estímulos auténticos de la imaginación y la emoción. En los últimos ejercicios empezamos a hacer precisamente eso. Simplemente sustituimos una imagen inconsciente e imprecisa del funcionamiento de la voz con una imagen consciente, anatómicamente más precisa y más eficiente, entrenada para responder a impulsos sentipensantes.

PASO 4

- Repita la experiencia del paso 3 y perciba cualquier sensación nueva.
- Póngase cómodamente de pie y registre la energía de su columna fluyendo hacia arriba soportando el peso del torso y de todo el cuerpo. Cierre los ojos.
- Con el propósito de relajar los músculos internos, permita que su atención viaje por dentro del cuerpo. Diríjala desde lo más alto del cráneo, la coronilla, hacia el interior de la cara, relajando la máscara externa que sus músculos faciales presentan al mundo, y después hacia la garganta y el torso.
- Perciba los pequeños e inevitables movimientos de su respiración al llevar la atención hacia el abdomen, las vísceras y el suelo pélvico.
- Voluntariamente relaje cualquier tensión innecesaria manteniendo clara la imagen de la energía de la columna fluyendo hacia arriba y hacia adelante para no colapsar el cuerpo.

- Permita que todo el interior de su torso esté disponible para el movimiento de su respiración.
- Observe la reacción del interior de su cuerpo a los movimientos involuntarios del mecanismo respiratorio.
- Desde muy profundo, sienta la necesidad de bostezar y estirarse.
- Suavemente y con placer, ceda a esa necesidad: bostece y estírese. Sacuda el cuerpo como si fuera un perro que acaba de despertar y se despereza.
- Perciba cómo se siente su cuerpo. ¿Cómo se siente usted?

En el transcurso de estos ejercicios iniciales es necesario tomar una serie de decisiones conscientes sobre la manera de utilizar la energía en el cuerpo. Si ha seguido el proceso anterior con precisión mental y física, habrá empezado a cambiar algunas de las respuestas habituales de sus músculos. Habrá sentido el contraste entre la sensación de relajación y la sensación de tensión en partes del cuerpo que son fáciles de controlar, como los hombros y los brazos. Esta experiencia es esencial para desarrollar la habilidad de reconocer tensiones y de relajarlas en partes más difíciles de contactar, como la parte de atrás de la lengua, el centro del diafragma o el labio superior.

Es preciso cultivar despacio la habilidad de relajarnos con una intención específica. De otra manera podemos caer en una sensación generalizada de colapso, que al decir del maestro polaco Jerzy Grotowski, “no es más que un trapo mojado”. Siempre buscamos una relajación activa para alcanzar un objetivo específico, no para colapsar. Nuestra meta es eliminar las tensiones innecesarias habituales con el propósito de que los músculos involuntarios queden libres para responder a nuestros impulsos sentipensantes, sin el cortocircuito creado por los hábitos.

Practicar: estirar y relajar la columna cada mañana. Clarifique los detalles de los ejercicios descritos anteriormente y sea consciente de su esqueleto en sus actividades diarias. Perciba el contraste entre la tensión y la relajación.

2. CONCIENCIA DE LA RESPIRACIÓN: EL SUSPIRO DE ALIVIO

Día 2: al menos 45 minutos de práctica

No es posible vivir sin respirar, sin aire. El aire es la fuente de la vida y también es la fuente del sonido de nuestra voz. Nuestros hábitos respiratorios se desarrollan al mismo tiempo que los hábitos de nuestra personalidad.

No existen reglas para una respiración correcta porque no existe una manera correcta de respirar que sirva a todos los propósitos. Aunque la respiración es un proceso involuntario, se le puede manipular para que responda a diferentes necesidades. Las demandas que un nadador hace a sus pulmones son muy diferentes de las que le hace un cantante de ópera o un practicante de yoga. Los mecanismos respiratorios desarrollados para la natación, el canto lírico o el yoga no son útiles para un actor, ya que requieren un control consciente de la respiración, en parte para evitar que impulsos primarios, en especial impulsos de emoción libre, interfieran con los ritmos respiratorios necesarios para la actividad que se va a realizar. El propósito principal de un actor es la búsqueda consciente de la espontaneidad; sus músculos respiratorios necesitan responder rápidamente a cambios de pensamiento y sentimientos engendrados por un estado de ser imaginario. Para un actor que valora la autenticidad en la expresión, el control de la respiración necesita redirigirse de los músculos a los impulsos sentipensantes. Los verdaderos controles de la respiración de un actor son la imaginación y la emoción.

Ya que hemos alcanzado cierta conciencia de relajación física a partir de la exploración de la columna vertebral, exploraremos la respiración natural. Practique los próximos pasos con la mente abierta a la posibilidad de sentir placer al respirar. Siga cada paso sin prisa, permítase entretenerse con sus experiencias. No busque ningún resultado concreto.

El mecanismo de la respiración es muy complejo. Para no llegar a conclusiones rápidas sobre su funcionamiento es imprescindible desarrollar la habilidad de observarlo sin controlarlo ni juzgarlo. Recuerde: la meta es eliminar los controles musculares habituales para permitir que los pro-

cesos involuntarios tomen las riendas de nuestra respiración. Aunque es posible, es poco probable que la mente entienda el funcionamiento del sistema nervioso involuntario sin interferir en su labor. Por ejemplo, es común observar –correctamente– que el abdomen se mueve hacia afuera al inhalar y hacia adentro al exhalar; sin embargo, no es útil usar esta observación para controlar la respiración con los músculos abdominales externos, empujando el abdomen hacia fuera para forzar la entrada del aire y apretándolo hacia adentro para soplar el aire hacia afuera. Esto es un error de percepción.

Los músculos respiratorios involuntarios son sutiles, complejos y muy potentes; se ubican en lo más profundo del cuerpo. Cualquier control voluntario que la mente aplique al mecanismo de la respiración involucrará músculos externos, grandes, torpes y ubicados lejos de los pulmones. Manipular la respiración complica la sensibilidad con la que nos expresamos, pues entorpece la conexión impulsiva entre la respiración y la emoción. Vale la pena recordar que la respiración natural es una acción refleja y que es imposible imitar una acción refleja. Lo único que podemos hacer para restaurar su potencial es liberar la restricción de tensiones innecesarias y darle una variedad de estímulos. Como resultado tendremos acciones reflejas más sutiles, más profundas y, tarde o temprano, más potentes que las cotidianas, producto de nuestros hábitos. Nuestros músculos respiratorios se transformarán pronto en instrumentos al servicio del arte de la comunicación auténtica.

Es una buena idea comenzar la exploración de la respiración natural de pie y luego profundizar las sensaciones recostados en el suelo o sentados.

PASO 1

- Repita los ejercicios de conciencia física y de columna vertebral. Redescubra el árbol que soporta el peso del esqueleto, sus raíces y sus ramas.

PASO 2

- Póngase cómodamente de pie con la columna vertebral larga y los músculos relajados.

- Permita que su atención viaje hacia adentro y hacia abajo y se enfoque en el centro del cuerpo.
- Perciba los pequeños movimientos inevitables que ocurren cuando el aire entra y sale de su cuerpo.
- Perciba el ritmo natural e involuntario de su respiración.
- Observe que la respiración que nos mantiene vivos momento a momento, hacia adentro y hacia fuera, es relativamente pequeña.
- Voluntariamente libere cualquier tensión innecesaria en su abdomen, hombros, cuello y cara. Observe que la respiración mueve su cuerpo, y no al contrario.
- Recuerde que es muy probable que el ritmo natural de su respiración sea distinto al ritmo habitual o familiar.

Considere esta descripción del proceso respiratorio: la salida del aire del cuerpo es una relajación total de su interior, y la entrada del aire al cuerpo ocurre automáticamente si usted se permite esperar a que la necesite.

PASO 3

- Permita que el aire salga fácilmente de su cuerpo.
- Espere, sin tensar sus músculos, hasta que sienta la necesidad de respirar de nuevo.
- Ceda a esa necesidad.
- Permita que el aire entre al cuerpo; no “jale aire”.
- Permita que el aire salga fácilmente una vez más.
- Haga una pausa interna para relajar el interior del cuerpo.
- Apenas sienta la necesidad de respirar en lo más profundo de su cuerpo, ceda a ese impulso y permita que el aire entre nuevamente al cuerpo.
- Repita estos pasos observando, sin controlar, las acciones reflejas desde lo más profundo de su cuerpo.
- Permita que el aire salga fácilmente.
- Espere sin tensionar.
- Permita que el aire entre fácilmente.

- Inmediatamente permítale salir fácilmente.
- Espere con los músculos completamente relajados.
- Permita que el aire entre fácilmente.
- Inmediatamente permita que el aire salga fácilmente.
- Continúe estas observaciones por unos dos o tres minutos más.

Comentario

Las anteriores son respiraciones muy pequeñas y muy internas pero suficientes para mantenernos vivos. Cuanto más relajados estemos, menor será el intercambio de oxígeno necesario para mantenernos con vida. Vale la pena anotar que en la meditación profunda la respiración se hace muy lenta, casi imperceptible. Las tensiones innecesarias y la ansiedad aceleran el ritmo respiratorio, o lo frenan con dificultad, de manera que el intercambio de oxígeno resulta más largo y pesado.

La respiración cotidiana natural y relajada tiene un ritmo más o menos universal. Es decir, una vez que regresamos a los procesos involuntarios, casi todos los seres humanos respiramos al mismo ritmo, libres de tensión innecesaria; cada ciclo respiratorio dura más o menos cuatro segundos. Obviamente, este ritmo básico cambia al responder a diferentes necesidades y estímulos.

Es común sentir una necesidad irresistible de suspirar y de bostezar cuando observamos el ritmo respiratorio por un par de minutos. Ceda a esa necesidad, disfrútela, pero comprenda que es muy importante regresar voluntariamente al ritmo natural de la respiración con plena conciencia. Los ritmos respiratorios durante el sueño no son buen ejemplo de una respiración relajada. El metabolismo cambia durante el sueño, y esto afecta a los músculos de la respiración. También es posible notar ritmos irregulares que reflejan las tensiones que procesamos mientras dormimos. En cambio, observar la respiración de un recién nacido dormido sí nos puede enseñar mucho acerca de la respiración natural.

PASO 4

- Repita los ejercicios de conciencia de la respiración del paso 3, observando si respira por la boca o por la nariz.
- Si respira por la nariz, permita que los labios se separen ligeramente, sin abrir la boca.
- Con la boca y labios relajados, al salir el aire forma automáticamente una pequeña *fff* en algún lugar entre los dientes superiores y el labio inferior o directamente entre los dos labios.
- Lámbese los labios y sienta el aire entrar y salir del cuerpo en una especie de *fff*. No es exactamente la letra *f*, más bien es un pariente lejano. La transcribiremos como *fff*.
- Permita que ese sonido *fff* sea el resultado natural de la liberación enérgica del aire y la posición relajada de los labios y de la boca.
- Lámbese nuevamente los labios y observe que el aire es relativamente fresco cuando entra en el cuerpo y cálido cuando sale. Lleve la yema de un dedo a los labios y confirme este cambio de temperatura en el aire que entra y que sale. El interior del cuerpo calienta el aire.

Dependiendo de la arquitectura de cada persona, la *fff* puede formarse entre los labios o entre los dientes superiores y el labio inferior. Lo más importante es que con esta pequeña *fff* empezamos a reprogramar la liberación del aire desde lo más profundo del cuerpo hacia fuera, a través de los labios. Eventualmente, la voz libre usará ese mismo camino.

Todos los ejercicios de conciencia de la respiración son la base para los ejercicios de voz. Es esencial hacerlos con los labios separados, tal y como cuando hablamos. Al caminar por la calle es más práctico y más higiénico respirar por la nariz, que filtra, limpia y humedece el aire antes de que entre en los pulmones. Al hablar, el mecanismo de la respiración responde a impulsos rápidos y espontáneos, por esto es necesaria una apertura directa de los labios. Respirar por la nariz es totalmente contraproducente para el habla auténtica de un actor. Sin embargo, si abrimos la boca más de lo necesario, sentiremos el aire más en la garganta que en el frente de la boca y la *fff* no

será muy clara. Abrir demasiado la boca atrapa el sonido en la garganta y le roba libertad.

Para la práctica de estos ejercicios de conciencia de la respiración es importante subrayar que hay una gran diferencia entre decir “el aire necesita sentirse en el frente de la boca y ahí lo voy a poner” y “el aire llegará al frente de la boca si lo libero con energía desde adentro sin ninguna tensión innecesaria”. Es muy importante acostumbrar a la mente a interesarse únicamente en el proceso de liberación y a observar el resultado sin mayor opinión.

PASO 5

- Repita los ejercicios de conciencia de la respiración natural.
- Ahora incluya la imagen del diafragma expandiéndose hacia abajo cuando el aire entra en el cuerpo y elevándose rápidamente cuando el aire sale del cuerpo.

El diafragma es un músculo grande y muy delgado en forma de cúpula que sirve de suelo a los pulmones y de techo a las vísceras. El músculo se inserta a la punta inferior del esternón, al fondo de las costillas y a las vértebras lumbares. No podemos indicarle al diafragma cómo moverse, ya que no es un músculo que podamos controlar con la mente; cualquier manipulación al mecanismo de la respiración se hace con los músculos abdominales externos, lo que afecta el movimiento libre del diafragma. No obstante, si visualizamos sus movimientos con precisión y estimulamos la relajación de los músculos abdominales externos, podemos generar un funcionamiento eficiente del diafragma.

- Con los labios ligeramente separados, encuentre aquella pequeña fff en la salida del aire.
- Imagine que tanto su mente consciente como su respiración están en el mismo lugar: el centro de su cuerpo. Usted y su respiración son una misma entidad. Cuando su respiración se libera, usted se libera.
- Cuando usted y su respiración se liberan hacia afuera, el diafragma libera la energía hacia arriba elevándose como si volara dentro del espacio de las

costillas. Cuando usted y su respiración se renuevan, el diafragma se expande hacia abajo abriendo espacio en los pulmones.

- Ambos movimientos, hacia arriba y hacia abajo, son el resultado de la relajación del diafragma.
- Permita que cada salida del aire incluya una sensación de liberación voluntaria: usted se libera desde su interior al mundo exterior, es decir, se expresa.
- Permita que cada entrada del aire incluya una sensación de bienvenida renovación: usted alimenta, nutre, el suspiro cada vez.
- La salida y entrada del aire es el ciclo continuo del ritmo natural de la respiración.
- Alimente un impulso en el centro del cuerpo: un suspiro de alivio, solamente aire, sin ningún sonido.
- Observe cómo su respiración responde al estímulo de una simple y fácil sensación de alivio. Respondiendo a este estímulo, entra más aire y al expresar ese alivio, sale más aire, más libremente, en una ffffffff más larga. Está alimentando el suspiro de alivio al suscitar un estímulo más intenso.
- Mantenga la boca y los labios relajados.
- Una vez más, conscientemente, decida suspirar con alivio. Perciba las reacciones de la musculatura involuntaria de la respiración y el movimiento del diafragma.
- Imagine que su mente (la que envía los impulsos), sus sensaciones (las que reciben los impulsos) y su respiración, todas conviven en el centro de su cuerpo.
- Una vez más, alimente el impulso de un suspiro de alivio.
- Sienta que el alivio llega más profundamente al centro de su cuerpo, tal vez hasta el fondo de la pelvis, hasta el suelo pélvico.
- Libere el alivio y el aire como si fueran uno solo. Sienta la enérgica ffffff en los labios.
- Relaje el interior del cuerpo. Permita que la necesidad de respirar se renueve y que el aire entre en el cuerpo fácilmente.

El fondo de la pelvis, lo que algunos llaman suelo pélvico, es una red elástica de músculos cuya conexión profunda y directa con el diafragma exploraremos más adelante. Por ahora, visualice el fondo de su torso dentro de la pelvis, más o menos unos treinta centímetros debajo del diafragma, y perciba cómo responde a la respiración. Aunque es posible manipular los músculos de la respiración provocando un esfuerzo mayor en ellos, es importante no confundir el control consciente de los músculos con la percepción del control emocional a través de la aplicación de impulsos sentipensantes.

El suspiro de alivio

Los suspiros y los bostezos son instintos primarios que el cuerpo inicia de forma natural cuando necesita una recarga adicional de oxígeno. Los recién nacidos, los perros y los gatos bostezan frecuentemente sin ningún tapujo; también suspiran cuando sus cuerpos necesitan más oxígeno. La gran mayoría de los adultos ha sido condicionada para no responder a estas funciones naturales. Bostezar en público se considera grosero y los suspiros tienden a servir únicamente un propósito sentimental. Ambos pueden crear situaciones incómodas. A veces las tensiones innecesarias habituales y las inhibiciones ocasionan una falta de nutrientes esenciales y una energía letárgica en la mente y el cuerpo. Ahora es posible revitalizarlos al disfrutar el placer mismo de bostezar y de suspirar. La vitalidad depende de la libre circulación del oxígeno.

La respiración natural es esencial para la liberación de la voz, pero es indispensable reconocer la gran diferencia entre un suspiro de alivio y una bocanada de aire. Una bocanada de aire activa los músculos sin ningún contenido emocional o sensorial, mientras que un suspiro de alivio responde a un impulso sentipensante. Para un actor en busca de una voz que revele pensamientos y sentimientos y no simplemente los describa, ejercitar el suspiro de alivio ayuda a ejercitar la conexión entre los pensamientos y los sentimientos, entre la respiración y la voz. La habilidad de crear y recrear impulsos sentipensantes es esencial en el arte de un actor. Crear

y recrear un suspiro de alivio genuino como energía básica de la respiración y de la voz restablece esa conexión.

Muy a menudo se le pide al actor que se “deje ir”, que se “abandone” en su trabajo. Si el actor creció programado para controlar sus impulsos, aceptar esta invitación al abandono es casi imposible. En sus procesos mentales existe un mensaje contrario y protector muy profundo: “No te dejes ir”, “No reveles lo que estás pensando o sintiendo, es peligroso”. Los senderos del sistema nervioso por donde fluyen los impulsos primarios cedieron su expresividad a impulsos secundarios de defensa y control. El suspiro de alivio es la primera llave para abrir las puertas a esos impulsos primarios y restablecer los senderos neurofisiológicos entre la mente y el cuerpo: una llave mental que puede usarse físicamente. No se puede asumir que cuando nos damos el mensaje “relájate” o “déjate ir” lo podamos hacer. Primero necesitamos tener una experiencia, por sencilla que sea, que nos ayude a reconocer lo que realmente es la relajación: la liberación espontánea e inmediata de la energía concentrada en un músculo. La fuerza de gravedad es una de nuestras mejores aliadas en el descubrimiento de lo que significa relajarse.

El siguiente paso es un simple juego de la mente, el cuerpo y la fuerza de gravedad para clarificar y entender el suspiro de alivio:

PASO 6

- Póngase cómodamente de pie. Flote un brazo hacia arriba, a un lado del cuerpo, hasta que quede al mismo nivel del hombro, perpendicular al cuerpo.
- ¿Qué sostiene al brazo? ¿Qué lo mantiene allí contra la fuerza de gravedad?
- La mente da la orden a los músculos del hombro de concentrar la energía necesaria para flotar el brazo y mantenerlo allí; la voluntad, el deseo de hacerlo, mantiene el brazo en esa posición tensionando los músculos. Recuerde: la tensión es energía mental.
- Ahora piense, decida dejar caer el brazo hacia el suelo.

- Gracias a la fuerza de gravedad, el brazo se desploma con todo su peso, inmediata y contundentemente, al liberar toda la energía que lo mantenía arriba. Esa relajación espontánea es liberación de energía mental que genera energía física.
- La conciencia mente-cuerpo nos mantiene de pie contra la fuerza de gravedad; sin ella nos desplomaríamos.
- Observe detalladamente las características de la caída del brazo: es inmediata, espontánea, sin ningún control. El brazo pega contra el costado con energía y se produce un pequeño rebote.
- Esto confirma que cuando la mente se “deja ir” y la fuerza de gravedad gana la batalla, se libera energía; voluntariamente propiciamos una relajación activa. Ahora transfiera esta experiencia al suspiro de alivio.
- Genere un impulso, un suspiro de alivio profundo y placentero, sin sonido, que contenga en sí mismo toda la energía que tenía el brazo al flotar hacia arriba contra la fuerza de gravedad.
- Imagine que algo malo, grave o desagradable está a punto de suceder, pero que en el último momento se evita.
- Registre el alivio en lo más profundo de su cuerpo y permita que el aire entre en el cuerpo con facilidad para alimentar el suspiro.
- Libere el aire suspirando desde lo más profundo de su cuerpo, con la misma energía que se libera con la caída del brazo.
- El suspiro simplemente ocurre como resultado de la caída, al dejar que el brazo y el diafragma se liberen. La energía del desplome libera el diafragma hacia arriba elevándose dentro de las costillas.
- La energía del suspiro depende del tamaño del impulso que lo genere. Aunque la fuerza de gravedad no ayuda directamente a la salida del aire, la experiencia mental de la caída del brazo influirá en la experiencia del suspiro: la gravedad le enseña a la mente a “dejarse ir”, a liberar la energía, a relajar.
- Ahora flote su brazo a mitad de camino hacia el hombro, a un ángulo de 45 grados.
- ¿Qué mantiene al brazo en esta posición contra la fuerza de gravedad?
- La respuesta es la misma: “la mente”.

- La mente deja que el brazo caiga repentinamente dejándose llevar por la fuerza de gravedad. Pegará y rebotará contra el costado, pero con la mitad de la fuerza que antes, desde el hombro.
- Transfiera esta experiencia a un suspiro de alivio (sin sonido, solamente aire) de tamaño mediano.
- Un impulso de alivio de tamaño mediano hace que entre en la mente-cuerpo una cantidad mediana de aire y, cuando se deja ir, libera una cantidad mediana de aire. Pero sigue siendo un “dejar ir”, una relajación. La liberación de esa energía sigue siendo repentina y sin ningún control muscular. El diafragma sigue elevándose, pero ya no tan arriba.
- Finalmente, flote su mano solamente desde la muñeca dejando el brazo colgando a un costado.
- ¿Qué mantiene a la mano en esta posición contra la fuerza de gravedad?
- La respuesta es la misma: “la mente”.
- La mente deja caer a la mano. La mano caerá desde la muñeca repentinamente, dejándose llevar por la fuerza de gravedad. Tocaré el muslo con una energía delicada, libre de cualquier control muscular.
- Transfiera esa experiencia a un suspiro de alivio pequeño y muy central.
- No importa cuán pequeña e interior sea la respiración, siempre saldrá con la liberación de energía, con la relajación que le da el alivio, el “dejarse ir”. La energía que se libera es mínima, pero libre. El diafragma se libera hacia arriba con un movimiento mínimo de su parte más central.

El ritmo natural de la respiración no tiene ningún control y es infinitamente sutil. Este ejercicio empieza a reprogramar la mente-cuerpo para entender la comunicación como una liberación de energía, es decir, una relajación; el resultado de una necesidad de hablar que encuentra la libertad para hacerlo. Si empezamos con un suspiro de alivio placentero, tarde o temprano sentiremos alivio aun cuando expresemos emociones grandes o dolorosas.

Todo esto es más fácil al recostarnos boca arriba en el suelo, observando el proceso de la respiración en una posición donde no requerimos ninguna

energía para estar de pie y podemos entregarnos totalmente a la gran maestra, la fuerza de gravedad.

PASO 7

- Recuéstese boca arriba en el suelo. Permita que todo el cuerpo se abandone a la fuerza de gravedad.
- Lleve su atención a las plantas de sus pies y relaje los dedos de tal modo que los pies cuelguen de los tobillos.
- Imagine los tobillos llenos de aire.
- Permita que los músculos de las pantorrillas se relajen de tal modo que la carne, la piel y los músculos cuelguen de los huesos de las piernas.
- Imagine las rodillas llenas de aire.
- Permita que los músculos de los muslos se relajen de tal modo que la carne, la piel y los músculos cuelguen de los fémures.
- Imagine las articulaciones de las ingles llenas de aire de tal modo que las piernas parezcan desconectadas del torso.
- Permita que los glúteos, los músculos de la pelvis, los genitales, los esfínteres y el abdomen se disuelvan y relajen.
- Observe cómo toda la columna, desde el cóccix hasta el cráneo, se abandona a la fuerza de gravedad.
- Relaje la zona lumbar respetando la curvatura natural de las vértebras lumbares, sin necesidad de aplanarla.
- Permita que todo el abdomen se relaje, se derrita, se disuelva.
- Observe cómo la zona entre los omóplatos –toda la cintura escapular– se abre a lado y lado de la columna.
- Imagine los músculos de las costillas tan blandos como los músculos del abdomen. Permita que se abandonen a la gravedad y se relajen con cada respiración.
- Visualice el torso relajándose a lo largo y ancho del suelo.
- Imagine los hombros llenos de aire de tal modo que los brazos parezcan desconectados del torso.
- Perciba el peso de los brazos, las manos y los dedos pesados y abandonados en el suelo.

- Permita que su atención viaje nuevamente por los brazos, por los hombros hasta llegar a la nuca y al cuello.
- Permita que la nuca y el cuello se abandonen a la gravedad respetando la curvatura natural de las siete vértebras cervicales. No intente aplanarla.
- Relaje la garganta.
- Perciba el peso de la cabeza en el suelo.
- Relaje los músculos de la mandíbula justo al lado de las orejas para encontrar espacio entre los molares.
- Relaje la lengua dentro de la boca para encontrar espacio entre la superficie de la lengua y el paladar.
- Observe los músculos faciales y permita que se disuelvan de tal modo que la piel de la cara se sienta pesada sobre los huesos.
- Relaje las mejillas, los labios, la frente, los párpados, hasta el cuero cabelludo.
- Permita que su atención viaje por todo el cuerpo, abandonado en el suelo.
- Imagine que se derrite en el suelo.
- Disfrute estas sensaciones por un buen rato.
- Ahora observe que en medio de la quietud del cuerpo totalmente relajado hay un movimiento inevitable e involuntario: el aire que entra y sale del cuerpo.
- Permita que sus labios se separen. Lámase los labios. Sienta el aire fresco entrar, viajar al centro de su cuerpo, donde se calienta, y registre cómo se libera al exterior en un suspiro de alivio cálido.
- Ponga una mano sobre la zona de su respiración y registre por fuera lo que está percibiendo adentro. Por ahora, designemos la zona que existe entre las costillas y el ombligo como la zona de la respiración. Su mano está sobre la pared abdominal.
- Observe que, cuando el aire sale, la zona debajo de su mano se mueve hacia el suelo.
- Ahora alimente un suspiro de alivio grande y profundo, sin sonido, muy adentro del cuerpo. Imagine el alivio moviéndose en sus entrañas, moviendo el suelo pélvico. Deje que la sensación y el aire salgan de su cuerpo con abandono.

- Note que la zona de la respiración ahora incluye la parte baja del abdomen. La pared abdominal se mueve pasivamente al responder al impulso del suspiro.

Comentario

En este último ejercicio le pedimos ayuda a la fuerza de gravedad para aumentar la posibilidad de una liberación total de los músculos respiratorios en el suspiro de alivio. Es preciso relajar toda la zona del abdomen sin control alguno con la misma liberación de energía que ocurre al flotar el brazo y dejarlo caer repentinamente con la gravedad. Podemos verificar la habilidad de la mente-cuerpo para abandonar el control físico de la respiración si le pedimos que deje el proceso en manos de la fuerza de gravedad. Si no podemos eliminar todos los controles, no existirá manera de optar por el control cuando sea necesario. Siempre estaremos presos de nuestros controles habituales inconscientes. Por eso, el ejercicio consiste en sugerir la sensación de alivio (impulso sentipensante) y dejarlo salir sin censurarlo con ningún control (comunicación resultante).

Un impulso mayor, con un alivio más profundo, se manifiesta en una respiración más profunda y más amplia. En el suelo, observe el movimiento del diafragma con estos impulsos; se relaja hacia el suelo pélvico cuando el aire entra y se eleva dentro de las costillas cuando el aire sale. El mismo impulso mueve la respiración y la respiración mueve el cuerpo. Pensando con estos parámetros será más fácil no añadir ningún esfuerzo innecesario al funcionamiento económico del sistema nervioso involuntario.

Explore diferentes intensidades en el impulso inicial en el centro de la respiración, primero el ritmo natural de la respiración en un suspiro pequeño y fácil; luego con un suspiro más grande y más generoso; finalmente, con un enorme suspiro de alivio profundo. Juegue con la imaginación y la memoria para estimular diferentes intensidades del suspiro. Siempre, después de cada suspiro, relájese una vez más al ritmo natural de su respiración.

PASO 8

- Incorpórese despacio, con plena conciencia del esqueleto y de la relajación muscular. Reconstruya la columna vertebral permitiendo que la cabeza sea la última parte del cuerpo en llegar arriba.
- Una vez de pie, explore la posibilidad de retener las sensaciones físicas que tuvo recostado en el suelo.
- Imagine que el suelo sigue dándole soporte y apoyo.
- Deje los músculos del abdomen tan libres como cuando estaba en el suelo.
- Imagine que la fuerza de gravedad permanece detrás de usted y deje que la pared abdominal se relaje hacia ella al suspirar.
- Observe el ritmo natural de su respiración.
- Observe cualquier diferencia entre la respiración en el suelo y la respiración de pie.
- Note que el diafragma ahora se mueve más vertical que horizontalmente.
- Observe cualquier diferencia en su respiración.
- Comprenda lo que está observando de acuerdo con aquello que cambia, no juzgando si está bien o mal.
- ¿En qué parte específica del cuerpo siente los movimientos que responden a su respiración? ¿En las costillas? ¿En el costado? ¿En el abdomen? ¿Adentro o afuera del cuerpo? ¿Qué se siente más fácil ahora? ¿Qué se siente menos eficiente? ¿Cómo se siente usted? ¿Desde dónde se libera la respiración? ¿Hacia dónde se está liberando? ¿Puede sentir el movimiento del diafragma bajando al entrar el aire y su liberación hacia arriba al salir? ¿Se siente más despierto? ¿Siente sueño? ¿Está confundido? ¿Alguna novedad?

No hay respuestas correctas para ninguna de estas preguntas, únicamente las que usted mismo encuentre en su exploración. Es muy importante hacerse este tipo de preguntas y responderlas con claridad solamente a partir de lo que observe en su experiencia individual y orgánica.

El gran reto de una práctica personal es reconocer y admitir nuevas experiencias. La mayoría de nosotros siente un fuerte apego a los hábitos porque hasta ahora nos han servido muy bien y son relativamente fiables y seguros.

Sin embargo, si examinamos las nuevas sensaciones y nos proponemos articularlas en voz alta, cambiaremos y aprenderemos mucho más rápido. Como lo hemos mencionado, la mente es muy reacia a aceptar cambios profundos y se valdrá de cualquier artimaña para mantener el *statu quo*. Estamos estudiando y cambiando funciones que tendrían que ser automáticas; por ende, requerimos determinación y persistencia para transformar hábitos tan arraigados. Las nuevas experiencias de estos ejercicios existen en un nivel de conciencia más profundo. Al articularlas y verbalizarlas, las llevamos a un nivel de conciencia más familiar, así que las validamos y registramos con mayor firmeza.

La siguiente es una escena representada con frecuencia (con algunas variaciones) en el curso de una clase de voz. Ilustra algunas de las maneras en que la mente intenta evitar los cambios. El alumno ha sido guiado a través de los ejercicios anteriores y es evidente que la respiración se ha profundizado y liberado.

Profesor: ¿Cómo te sientes?

Alumno: Bien, muy bien.

Profesor: ¿Qué sientes?

Alumno: No sé exactamente.

Profesor: ¿Sientes alguna diferencia?

Alumno: En verdad, no. Me siento mareado y tengo náuseas.

Profesor: ¿Y tu respiración?

(Silencio.)

¿Sientes que esté afectando alguna parte de tu cuerpo?

Alumno: Ah sí, es más fácil.

Profesor: ¿Dónde?

Alumno: Un momento... tengo que acordarme. Mmmm... Sí, bueno, nunca la había sentido en la parte baja de la espalda. (O en el abdomen, las piernas...)

Profesor: ¿Qué sientes en esas partes ahora?

Alumno: Es como si estuviera respirando en mi trasero. (O pelvis, rodillas...)

Profesor: Interesante.

Alumno: ¿Hice bien el ejercicio?

Profesor: Si así lo sentiste, es muy interesante.

Alumno: ¿Pero es normal respirar por el trasero?

¡Claro que lo es! Los pulmones sólo llegan hasta el diafragma, que divide el torso horizontalmente en dos partes. Cuando el aire entra, el diafragma se mueve hacia abajo, y mueve el abdomen y las vísceras hacia abajo y afuera. Es decir, sí hay movimientos en la parte baja del torso como respuesta a la respiración, no sólo en el frente del cuerpo. Por ende, la zona lumbar necesita estar libre de cualquier tensión innecesaria para usar todo el mecanismo respiratorio. La columna se alarga como respuesta a grandes demandas de aire y así ayuda a crear el máximo espacio dentro del torso para que los pulmones se expandan. Estos movimientos de la columna son casi imperceptibles cuando estamos de pie, pero se pueden sentir fácilmente al recostarnos boca abajo.

Es importante articular nuestras experiencias para aprenderlas de forma orgánica y consciente. Las tácticas de distracción que la mente de aquel alumno utiliza para no aceptar una experiencia nueva son, primero, la respuesta “Bien, muy bien”, indica que el alumno piensa que al lisonjear al profesor con el éxito del ejercicio éste lo va a dejar en paz. La segunda respuesta, “No sé”, puede ser interpretarse como “Déjeme disfrutar mi experiencia subjetiva, que es privada, personal, y se echará a perder si hablamos de ella”. Se trata de una simple resistencia. La tercera respuesta se traduce como “No voy a admitir que hubo un cambio positivo. Me voy a concentrar más bien en esta sensación molesta y desorientada”. Es más que resistencia; es una manera de esquivar una nueva experiencia.

Es muy común sentirse un poco mareado al incorporarse después de haber pasado un rato en el suelo, porque el equilibrio se altera. Además, después de una relajación profunda, entra más oxígeno al cuerpo, que estimula la circulación y un mayor bombeo de sangre del corazón al cerebro, lo que a su vez altera el estado químico de varias glándulas. El mareo en esta práctica

casi siempre es un buen signo, porque demuestra que algo cambió en nuestra respiración.

Comentario

Si aceptamos el mareo y las náuseas cuando sucedan –aunque las sintamos es probable que, gracias a la energía del esqueleto, no nos desplomemos–, admitiremos este nuevo estado como una desorientación fértil, desde la cual explorar una nueva manera de funcionar. Al contrario, si la experiencia nos asusta, tal vez vomitemos o nos desmayemos, y así habremos evitado una nueva experiencia. Para algunas personas extremadamente nerviosas la liberación de tensiones innecesarias y el abandono de los pulmones al potente sistema nervioso involuntario pueden ser experiencias tan radicales que quizás el mareo y las náuseas continúen por algún tiempo. Después de un par de desmayos, la sensación se hace más familiar y eventualmente se supera. También existe la opción de prestarle atención a algo más interesante, como el ejercicio mismo. Esto puede sonar un poco mezquino, pero sin este tipo de enfrentamiento es posible que pospongamos cambios importantes y no los hagamos nunca. Hay que subrayar que no es necesario desmayarse o vomitar para poder liberar la respiración.

Al pedirle al alumno que articule sus observaciones, intentamos enseñar una manera de aprendizaje que reconoce y enfrenta una tendencia persistente en muchas personas: enjuiciarse y denigrarse a sí mismas. En definitiva, esta tendencia nos ayuda más a fracasar que a tener éxito.

Las siguientes son otras respuestas comunes a la pregunta: “¿Cómo se siente?”, “Me dio mucho frío en el suelo”, “Se me empezaron a dormir las piernas, o me temblaban”, “Me quedé dormido”, “No me gustó imaginarme el esqueleto de esa manera”, “Me tensé en todas partes al incorporarme”. Cada una de estas afirmaciones puede contener algo de verdad, pero ninguna tiene que ver con el propósito del ejercicio mismo: el desarrollo de la conciencia de la respiración. Entonces, hacemos la siguiente pregunta: “¿Qué fue lo más interesante en el transcurso de ese largo ejercicio de conciencia

de la respiración?”. Después de mucho insistir, tarde o temprano el alumno dirá: “Nunca había sentido tanto aire entrar a mi cuerpo”, “Vi una multitud de colores cuando empecé a suspirar”, “Pensé que iba a llorar”.

La lección que se intenta enseñar aquí es que primero necesitamos articular cualquier observación por pequeña que sea, con tal de que sea fresca, nueva o interesante. Después podremos hablar de los problemas y los dolores. Es preciso reconocer cualquier experiencia nueva si va a ayudarnos a cambiar hábitos voluntariamente; de otro modo, se borrará y los hábitos volverán a dominar. Un hábito muy persistente puede ser una letanía mental silenciosa y negativa: “No lo entendiste”, “Nunca lo lograrás”, “No tienes lo que se necesita”, “No eres lo suficientemente listo”, “Seguro no entendiste las instrucciones” o cualquier otra frase negativa que alguna vez oímos de un maestro o de nuestros padres. Esa sugerencia de que no podíamos alcanzar el éxito quedó impresa en nuestro muy sensible corazón y se hizo indeleble con cada fracaso, por pequeño que haya sido. Para protegernos de la posibilidad de fracasar en el ejercicio en cuestión, evadimos el punto al reportar únicamente problemas y dolores irrelevantes.

Al cultivar el hábito de buscar experiencias frescas, nuevas e interesantes y de articular nuestras observaciones, borraremos poco a poco esa letanía negativa y la remplazaremos con una nueva letanía positiva y auténticamente nuestra. Celebremos cualquier cosa que notemos que haya sido placentera y fresca, y no nos flagelemos con cosas incómodas y poco exitosas. La consigna es: “¡Celebrar, no flagelar!”. Esto no quiere decir que siempre encontraremos una experiencia reveladora, maravillosa y profundamente significativa. La transformación llega poco a poco, con pasos pequeños e incrementales, pero cada uno ha de ser reconocido y celebrado.

Por lo tanto, es muy recomendable celebrar toda experiencia fresca (una experiencia tal vez algo familiar pero que repentinamente haya sido interesante, o algo que ya se conocía pero volvió a descubrirse con mayor claridad), nueva (nunca antes sentida) o interesante (que haya despertado curiosidad o nos haya hecho pensar dos veces) durante los anteriores ejercicios de con-

ciencia de la respiración. Considere la alternativa: que hayan sido ejercicios viejos, repetidos y aburridos.

En estas exploraciones hemos sugerido que el sistema nervioso involuntario hace mejor las cosas. Si permitimos que nuestra respiración le indique qué es lo que quiere hacer, no tendremos que gastar energía controlándola o manipulándola. Los controles de la respiración en última instancia son los pensamientos y sentimientos. En vez de mandar mensajes activos, como “tome aire”, “expulse el aire”, “inhale”, “exhale”, podemos enviar mensajes pasivos, como “alimente el suspiro”, “deje que el aire entre en el cuerpo”, “permita que aire salga de su cuerpo”, “permita que el aire vuele hacia fuera”. Para describir la respiración no usamos los verbos inhalar y exhalar, sino las frases “el aire que entra” y “el aire que sale”. Cambiamos el lenguaje con el que describimos el mecanismo de la respiración para cambiar su funcionamiento. Al principio llevará más tiempo, pero una vez que la reprogramemos, veremos que la nueva manera de comunicarnos es más natural y eficiente que cualquier otra alternativa que nuestro control consciente pueda inventar.

Practicar: ejercicios de columna y conciencia de la respiración dos o tres días. Sea consciente de cualquier tensión innecesaria y tome la decisión de relajarla. Observe cómo responde su respiración a los sucesos de su vida cotidiana. Observe los momentos en que retenga su respiración y el porqué. Note cómo se siente al liberar su respiración natural. Utilice a su amigo, el suspiro de alivio. Tome nota de todas sus observaciones.

3. LA SENSACIÓN FÍSICA DE LA VOZ: EL TACTO DE SONIDO

Día 3: una hora de práctica

El método Linklater insiste constantemente en transferir la tarea de juzgar el sonido del sentido auditivo a los sentidos táctil y visual. Es imposible escuchar nuestra voz como la escuchan los demás, a menos que sea grabada,

y muchos de nosotros tenemos reacciones complicadas cuando nos oímos en una grabación. No obstante, es posible y muy recomendable percibir la voz físicamente, es decir, percibir la sensación física de la voz. Mientras escuchemos nuestra voz para confirmar su calidad, siempre habrá una ruptura condicionada entre la mente y el corazón; las emociones no serán moldeadas sino más bien censuradas por el intelecto. Por esta razón, usaremos el término “tacto de sonido” para referirnos a la sensación física de las vibraciones de la voz en el cuerpo.

Imagine que su voz es otro de los habitantes del centro de su cuerpo, junto con la respiración, las emociones y los impulsos. El ímpetu del sonido son los impulsos sentipensantes y la materia prima es el aire. Para evitar cualquier esfuerzo en la garganta, es útil imaginar que el sonido, al igual que la respiración, se inicia en el centro del cuerpo. Casi todos los seres humanos tenemos la sensación inconsciente de que nos comunicamos desde algún lugar detrás de la cara, así como también imaginamos que la voz viaja de la garganta a la boca. Ahora, prepárese para un gran ejercicio de la imaginación: vamos a buscar el centro de comunicación mucho más abajo de la cara y una imagen de la voz viajando por un canal mucho más largo y más amplio.

En los siguientes ejercicios usaremos todo el poder de la imaginación para estimular la libertad de la voz. Las imágenes son el lenguaje del cuerpo; la imaginación es el lenguaje del teatro. Las imágenes suscitan sentimientos y emociones que a su vez provocan impulsos y acciones. Si las usamos con frecuencia para percibir nuestra voz, reprogramaremos una conexión mente-cuerpo que saca la imaginación de la cabeza y la coloca en el cuerpo. La imaginación encarnada es muy útil para un actor; es posible ejercitarla y desarrollarla al igual que cualquier músculo. Claro que las imágenes no están confinadas a lo visual: todos los sentidos aportan imágenes a la unidad mente-cuerpo. El olfato y el tacto son particularmente adeptos a provocar recuerdos y emociones.

Los pasos 1 y 2 requieren un largo proceso de conciencia física y visualización; es mejor practicarlos con los ojos cerrados.

PASO I

- Póngase cómodamente de pie y sea consciente de la energía de su larga columna vertebral fluyendo hacia arriba, soportando el peso del torso.
- Relaje los músculos del abdomen manteniendo mucha energía en su columna y sin tensar las rodillas. Sacrifique la vanidad en favor de la relajación.
- Continuamente mande estos dos mensajes simultáneos: alargar la columna y relajar los músculos.
- Regrese al ritmo natural y cotidiano de su respiración, muy profundo en el cuerpo.
- Alimente un suspiro de alivio invitando la entrada del aire al cuerpo y liberándolo completamente hacia fuera.
- Lámbese los labios y sienta el aire fresco entrar al cuerpo, calentarse dentro y suspirarse cálido hacia fuera, hacia los labios, en esa fff libre y fácil.
- Sienta que la respiración es alivio y que el alivio es el suspiro.
- Imagine una sensación de alivio tan grande que sea posible que el aire entre hasta la parte más baja del torso, hasta el suelo pélvico.
- Visualice el movimiento ondulante del diafragma expandiéndose hacia abajo para que entre el aire y volando hacia arriba por dentro de las costillas para liberarlo.
- Permita que su imaginación viaje desde el suelo pélvico hacia sus piernas y pies, y continúe por el suelo hacia las corrientes electromagnéticas que corren debajo de la superficie de la tierra.
- Visualice esas corrientes electromagnéticas fluyendo hacia arriba desde la tierra, a través de sus pies, piernas, torso y la zona de su respiración.
- Permita que la mente descanse con la fácil entrada y salida del aire, en ese suspiro de alivio.
- Ahora imagine que en el interior de su cuerpo, debajo del diafragma, existe un lago profundo y calmado en medio de un bosque, cuya superficie está más o menos al mismo nivel del diafragma y cuyo fondo está en la pelvis. El lago se nutre de corrientes subterráneas que entran al cuerpo por las piernas.
- Visualice la columna como si fuera un gran árbol enraizado en la orilla del lago.

- Visualice la superficie del lago bañada por la luz del sol.
- Imagine que está de pie en la orilla mirando su reflejo en la superficie del lago y recostando su peso sobre el árbol.
- Imagine que la superficie del lago refleja una imagen muy grande de su rostro, que lo mira directamente a los ojos con una sonrisa. Sus labios están separados.

PASO 2

- Una vez que la imagen sea clara y nítida, transforme la imagen de un lago de agua a un lago de vibraciones de sonido: el lago de su voz.
- Con los ojos de la mente-cuerpo, mire su reflejo en la superficie del lago. Observe la boca, los labios separados, tal vez con una ligera sonrisa.
- Una burbuja de vibración se libera desde el fondo del lago hasta la superficie y escapa por sus labios: un suspiro de alivio con sonido.

Es difícil transcribir el sonido de un suspiro de alivio. El mejor símbolo fonético es la schwa /ə/, la vocal neutra que denota el sonido más fácil que podemos hacer, sin ninguna forma específica en la boca ni en la lengua. Sin embargo, éste no es un símbolo en nuestra escritura. Al transcribirlo, le vamos a agregar una “h” al principio y al final para recordar que el sonido es resultado del suspiro de alivio: həh həh. Al pronunciar este símbolo, parecerá una sílaba “ja”, muy fácil y no muy brillante.

Con los labios separados suavemente y la boca muy relajada, el sonido que resulta de este suspiro del lago de vibraciones es continuo, sin mayor forma. Si abre la boca un poco más de lo necesario, el sonido empieza a parecerse a una “a”. Si la boca no está lo suficientemente relajada para abrirse con facilidad, unas tres cuartas partes del sonido se irán a la nariz. El sonido necesita ser primario, sin forma y neutral, sin ningún esfuerzo en la garganta o en la boca, ni ninguna vocal que le imponga o exija una forma específica. Es un suspiro de alivio con sonido.

- Ahora una doble burbuja surge desde lo más profundo del lago irrumpiendo en la superficie: həh-həh.
- Deje la boca relajada y los labios separados.
- Alimente el impulso de un suspiro de alivio muy profundo en el lago de vibraciones.
- Suspire el alivio como si fuera una gran fuente de vibraciones que surge desde las corrientes subterráneas y a través de sus labios: həəəəh.
- Relaje los músculos y permita que el aire se reponga.
- Bostece, estírese, abra los ojos y sacuda las vibraciones de su lago a través de todo el torso y las extremidades.
- Explore la posibilidad de suspirar con alivio las vibraciones del sonido. Imagine que la fuente de sensación, emoción y vibración existe en lo más profundo de su cuerpo y que nada impide que el suspiro de sonido salga por los labios separados. El lago está repleto de alivio.
- Asegúrese de que el alivio se conecte cien por ciento con vibraciones, no mitad aire y mitad sonido.

Éste es un ejercicio general que enfoca la mente en la energía inicial de la voz incluyendo imágenes, sensaciones y emociones. También nos ayuda a entender la importante conexión que hay entre las vibraciones del sonido y las sensaciones físicas. Hemos invocado a la imaginación pero al mismo tiempo utilizamos la anatomía de la respiración de forma precisa.

En el paso 3 buscaremos un tacto de sonido más preciso y sensible. Cuanto más económica sea la interacción entre el aire y las cuerdas vocales, más saludable será el uso de la voz y más auténtica la comunicación de los pensamientos y las emociones. Es una paradoja: una imagen imprecisa de la anatomía vocal nos sirve más puntualmente para que el aire y las cuerdas vocales funcionen con mayor economía y eficacia. La voz funciona mucho mejor cuando fusionamos el impulso inicial de vibración y de respiración en una sola imagen situada mucho más abajo de la laringe.

Para comenzar, enfocaremos esa imagen en el centro del diafragma. Buscando esa economía, piense en el diafragma como el punto inicial más central

del aire y del sonido. Esta imagen incluye, consciente o inconscientemente, el vigoroso centro nervioso conocido como plexo solar. Aunque las emociones y sentimientos se registran con diferentes grados de intensidad a través de todo el cuerpo, las sensaciones de tristeza, alegría, ira, sorpresa y dolor se registran con mayor contundencia en el plexo solar, la “trenza” de nervios que se entreteje al diafragma. Para quienes buscamos que nuestra voz exprese los impulsos sentipensantes, el punto de fusión del aire y de la voz —el plexo solar y el diafragma— se hace palpable con el ejercicio constante de la imaginación. La experiencia de la voz originándose y surgiendo desde ese punto se hace habitual y se convierte en la base de la autenticidad, y tarde o temprano, de la manera más natural de hablar.

Los seres humanos tenemos un flujo de emociones imparable como parte esencial de la vida, aunque no toda nuestra comunicación conlleve un contenido emocional. Cuando sentimos la energía de una emoción podemos hacer tres cosas básicas: expresarla (dejarla fluir de adentro hacia fuera, comunicándola), reprimirla (tensionando los músculos externos del cuerpo con esfuerzo para no revelarla) o suprimirla (negar su existencia desconectándonos del impulso sentipensante que la originó). La invitación del método Linklater es siempre a la libre y espontánea expresión del ser humano.

La exploración de la conexión entre la emoción, la respiración y la voz se enfoca no sólo en el diafragma, sino en el punto más central del diafragma. Aunque no podemos controlar el diafragma, nuestra imaginación puede tener un efecto sobre su funcionamiento y sensibilizar la conexión entre la mente y la voz. Cuanto más precisamente visualicemos el diafragma y sus movimientos, mejor podremos restaurar y mejorar su funcionamiento natural.

Recordemos que el diafragma tiene forma de cúpula. Es el músculo más grande del cuerpo, conectado en su circunferencia con el fondo de las costillas, desde el esternón y la pared abdominal en la parte anterior y con la columna vertebral en la parte posterior. Divide el cuerpo en dos partes horizontalmente; de allí su nombre.

El diafragma concentra energía, es decir, se tensa extendiéndose hacia abajo, aplanándose, para que el aire entre al cuerpo. Una vez que concluye el proceso de oxigenación de la sangre, el diafragma libera su energía, es decir, se relaja y vuela hacia arriba por dentro de las costillas. Esta enérgica relajación del diafragma libera el aire del cuerpo hacia fuera. La cúpula se hace más pronunciada, casi como un cono. Ambos movimientos son una expansión. Cuando el aire entra, los pulmones se expanden y la sensación en el diafragma es de una expansión hacia abajo, pequeña para la respiración cotidiana y más grande para una expresión mayor, por ejemplo, un suspiro. Al salir el aire, el diafragma se libera hacia arriba como un resorte, por dentro de las costillas. Es muy importante reconocer que si los músculos abdominales externos controlan esta experiencia, toda energía interior será restringida.



Antes de ir al paso 3, alimente unos cuantos suspiros de alivio y explore la imagen de su diafragma como una cúpula elástica y delgada que responde fácilmente a la entrada y salida del aire. Esta imagen se aplica a un impulso de un suspiro profundo; los movimientos son infinitamente más sutiles para la respiración cotidiana. Para maximizar la liberación del suspiro, imagine que la cúpula del diafragma se hace cada vez más fina hasta que casi se convierte en un cono cuya punta llega hasta las clavículas. De ahí sugiera una expansión en caída inmediata del diafragma hasta al fondo de los pulmones. No exprima el aire hacia fuera, libérela con vigorosa facilidad.

PASO 3

- Visualice un punto en el centro de la cúpula del diafragma que responde a la pequeña entrada y salida de la respiración cotidiana. Con los labios separados, observe la entrada y salida de las pequeñas fff en el ritmo natural de la respiración. Utilice la imagen del centro del diafragma como el punto de inicio de la respiración.
- El aire fresco entra al cuerpo, se calienta adentro y se suspira cálido hacia fuera.
- Ahora permita que la idea de un sonido neutral, sin forma, entre al centro de la cúpula del diafragma y se manifieste en vibración, en un suspiro de sonido hacia fuera. Ese sonido será həh. Es la misma burbuja que emergía del lago de vibraciones del paso 2.
- Continúe dentro del ritmo de su respiración natural. En vez de fff, el suspiro de alivio es ahora un simple sonido həh, un suspiro de sonido.
- Apenas libere ese suspiro de sonido, relaje el centro del diafragma para que el aire se reponga automáticamente.
- Combine la imagen del lago de vibraciones y la liberación de la burbuja həh con esta exploración. Libere las vibraciones həh ligeramente, sin sostenerlas: no durarán más que la fff.
- El aire entra automáticamente para remplazarse.
- No escuche el sonido de su voz; imagínelo y, si es posible, siéntalo. No se preocupe si aún no percibe vibraciones en el centro del diafragma, tarde o temprano las sentirá. Siga refinando la imagen y la sensación tangible llegará más adelante.
- El sonido hace contacto con el centro del diafragma como resultado de la imagen y del pensamiento. No producimos el sonido, éste ocurre como resultado del impulso sentipensante. Es el tacto de sonido.
- Permita que la idea de un suspiro de alivio entre una vez más y se manifieste en un tacto de sonido həh.
- Relájese; el aire vuelve a entrar fácilmente.
- Repita este ejercicio con el ritmo ordinario de su respiración natural. Es un sonido simple y un simple intercambio de aire.

- Ahora permita un rebote, una doble liberación de las vibraciones, həh-həh, aún en el ritmo de su respiración natural. Ésta es la doble burbuja desde el fondo del lago de vibraciones. Podemos suscitar una burbuja, pero no la podemos crear.

¿Recuerda el rebote del brazo en el costado cuando lo dejamos caer desde el hombro? La liberación de energía de los músculos produce ese rebote. Utilice esa misma idea para encontrar este pequeño y enérgico rebote de la voz al relajar el diafragma y sugerir una mayor liberación del sonido.

- Alimente un suspiro de alivio en el centro del diafragma, un tacto de sonido: həh-həh.
- Espere a que al aire quiera reponerse y ceda a esa necesidad. El aire entra sin esfuerzo.

De aquí en adelante, usaremos el símbolo Δ para indicar el impulso de un nuevo suspiro de alivio. Recree la secuencia del tacto de sonido:

- həh-həh.
- Relajación interna.
- El aire entra Δ .
- Tacto de sonido.
- həh-həhe.
- Relajación interna.
- El aire se repone Δ .
- həh-həh.
- həh-həh Δ həh-həh Δ həh-həh.

Usando un piano, juegue con este tacto de sonido en semitonos hacia abajo desde el Do central y hacia arriba hasta el Do central.

Mujeres

həh həh həh həh

Hombres

həh həh həh həh

- Con la misma facilidad, diga həh-həh Δ.
- Repita el tacto de sonido en semitonos hacia arriba mientras desglosa la columna vertebral y en semitonos hacia abajo al reconstruirla.

Desglose de columna Reconstruya la columna

Mujeres

həh həh həh həh həh həh həh həh həh həh

Hombres

həh həh həh həh həh həh həh həh həh həh

Durante todo el paso 3, explore que la sensación física del sonido en el centro del cuerpo es muy parecida a la sensación que existe cuando respira naturalmente sin sonido. No produzca el sonido; deje que sea el producto de la imagen del tacto, de la misma manera que no producimos la luz en una lámpara: oprimimos el interruptor o enchufamos el cable y la luz aparece. La analogía es exacta: permita que el sonido aparezca. Estamos practicando funcionar solamente con las causas, dejando que el efecto surja.

Descanse. En la siguiente fase de esta exploración inicial de respiración, sonido e imagen haremos un viaje imaginativo largo, recostados en el suelo. Dedique unos veinte o treinta minutos a esta exploración. Grabe las instruc-

ciones para no tener que leerlas durante el ejercicio. Mucho mejor si alguien se las lee.

La fuerza de gravedad y la respiración

Algunas posiciones físicas son maravillosas para explorar la conexión entre la respiración, la voz y los impulsos, porque se apoyan en la fuerza de gravedad para ser efectivas. En sí mismas, estas posiciones no son tan interesantes como las imágenes que podemos generar en ellas.

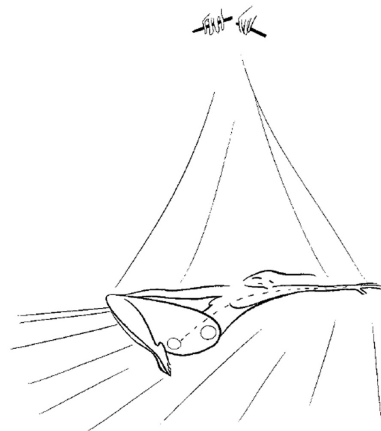
Consideremos dos imágenes opuestas: la primera es la fuerza de gravedad, la fuerza magnética activa que viene desde el centro de la Tierra. A la gravedad le encanta nutrirse de nuestras tensiones innecesarias. Cuando nos recostamos en el suelo nos ayuda a eliminar nuestras tensiones con facilidad. Cuando estamos de pie, competimos suavemente con su fuerza. La segunda imagen es más fantástica: el Gran Titiritero del Cielo que tiene hilos enganchados en todas nuestras articulaciones y huesos, y juega constantemente contra la gravedad.

Este ejercicio de la imaginación está diseñado para encontrar la relación más económica entre la mente y el cuerpo. Pediremos a los huesos del cuerpo que respondan a nuestra imaginación como si no tuviéramos músculos. Es un proceso deliberadamente largo, lento y contemplativo. No se apresure. No busque un resultado. Sea perezoso. Como sugiere Feldenkrais, malgaste su tiempo.

PASO 4

- Recuéstese en el suelo con las piernas totalmente estiradas. Cierre los ojos y profundice su familiaridad con la geografía interna de su cuerpo.
- Permita que sus brazos se abran sobre el suelo desde los costados hasta quedar en línea con los hombros, perpendiculares al torso.
- Introduzca la imagen de la gravedad. Permita que todas las partes del cuerpo se rindan a ella y que todas sus tensiones se drenen hacia el centro de la Tierra, absorbidas por la gravedad.

- Visualice sus huesos abandonados en el suelo, libres de cualquier contracción o constricción muscular.
- Ahora imagine al Gran Titiritero del Cielo. Visualice el hilo que tiene enganchado en su rodilla derecha. El Titiritero tira del hilo de su rodilla derecha moviéndola hacia el cielo. Su talón derecho se arrastra sobre el suelo hasta que todo su pie derecho queda plano sobre el suelo. No use ningún músculo; visualice los huesos.
- Note que la zona lumbar derecha queda un poco más cerca del suelo.
- Imagine el hilo del Gran Titiritero enganchado a su rodilla izquierda. El Titiritero tira del hilo y la rodilla izquierda se eleva arrastrando el pie izquierdo hasta que éste queda plano sobre el suelo.
- Observe que la zona lumbar izquierda queda un poco más cerca del suelo.
- El Gran Titiritero tira del hilo de la rodilla derecha una vez más. Su rodilla y fémur se elevan y flotan sobre su abdomen.
- Visualice la cabeza del fémur suspendida suavemente dentro de la cuna de la ingle derecha.
- El Gran Titiritero tira del hilo de la rodilla izquierda: la rodilla y el fémur se elevan y flotan sobre su vientre.
- Visualice las cabezas de ambos fémures suspendidas con libertad dentro de las ingles.
- El Gran Titiritero lleva ambas rodillas hacia la derecha y suelta los hilos. Sus rodillas caen al suelo, la izquierda sobre la derecha, cómodamente cerca de su pecho.
- Deje que la cabeza se descuelgue hacia la izquierda. El torso sentirá ahora un estiramiento diagonal.



- Permita que las piernas, muslos y caderas se relajen completamente hacia la derecha; al mismo tiempo, permita que la cabeza, el omóplato izquierdo y el brazo izquierdo se relajen completamente hacia el suelo, todo gracias a la ayuda de la fuerza de gravedad. No haga nada. Simplemente permita que la gravedad induzca el estiramiento diagonal del torso, lo más amplio y más elástico que sea posible.
- Suspire con alivio, en especial desde cualquier parte del cuerpo que registre tensa o con dolor.
- Permanezca en esta posición el mayor tiempo que le sea posible, siempre permitiendo que la gravedad relaje las tensiones y abra el torso.
- Visualice la ingle derecha.
- Imagine que los pulmones se extienden hasta la ingle derecha. Amplíe la imagen de la ingle aumentando así el espacio disponible para los pulmones.
- Alimente un impulso de un suspiro de alivio profundo en la ingle. Imagine que el suspiro y el aire se liberan –sin sonido– a través de un canal de respiración diagonal muy amplio, que va desde la ingle derecha hasta el hombro izquierdo. El aire sale no sólo por los labios, sino también por el hombro izquierdo.
- Al liberar el suspiro de alivio, imagine la liberación horizontal del diafragma por dentro de las costillas.
- Retome la imagen del Gran Titiritero. Éste tira del hilo enganchado a la rodilla izquierda y la eleva sobre el abdomen llevando consigo el pie izquierdo. Al llegar la espalda al suelo, inevitablemente la rodilla derecha se elevará y también flotará sobre el abdomen. Ambos pies quedan elevados.
- Por un momento las rodillas y los pies permanecen suspendidos sobre el torso. Luego el Gran Titiritero lleva las rodillas hacia la izquierda y, cuando suelta los hilos, éstas caen pesadamente sobre el suelo a la izquierda, cómodamente cerca del pecho. La cabeza se descuelga hacia la derecha.
- Repita los ejercicios ahora con la ingle izquierda y el canal diagonal que va desde allí hasta el hombro derecho a lo largo del interior del torso.
- Suspire, sin sonido, desde la ingle izquierda por ese gran canal diagonal.
- Retome la imagen del Gran Titiritero. Éste tira del hilo enganchado a la rodilla derecha y la eleva sobre el abdomen llevando consigo el pie derecho.

Al llegar la espalda al suelo, inevitablemente se elevará la rodilla izquierda y también flotará sobre el abdomen. Ambos pies quedan elevados.

- Por un momento las rodillas y piernas quedan suspendidas sobre el torso. El Gran Titiritero suelta los hilos y ambos pies caen al suelo. Las rodillas permanecen dobladas, los pies en el suelo.
- Visualice las dos ingles y el gran espacio entre ambas: el suelo pélvico.
- Ahora alimente un impulso de un suspiro de alivio tan profundo que llene la gran cavidad del suelo pélvico y las ingles. Este suspiro se libera sin sonido fluyendo a todo lo largo y ancho del torso, desde el suelo pélvico hasta la cintura escapular y los labios. El diafragma vuela hacia arriba por dentro de las costillas.

A continuación incluimos la sensación física de la voz. Repita todos los puntos del estiramiento diagonal para esta próxima exploración reconstruyendo cuidadosamente las imágenes.

PASO 5

- Una vez que llegue al estiramiento diagonal con las rodillas hacia la derecha y la cabeza hacia la izquierda, perciba el espacio en la ingle derecha. Imagine que las vibraciones del sonido viven allí. Probablemente éste sea el fondo de aquel lago de vibraciones.
- Alimente el impulso de un profundo y largo suspiro de alivio placentero en la ingle derecha y permita que el sonido surja desde allí. Las vibraciones son ahora un gran río de alivio que fluye por ese amplio canal diagonal desde la ingle derecha hasta el hombro izquierdo y la boca: hə-ə-ə-əh Δ.
- Suscite dos o tres nuevos impulsos, cada vez imaginando el sonido como un río amplio y caudaloso que fluye sin ningún obstáculo por el canal diagonal. No hay ni piedras ni represas, todo el cauce está libre: hə-ə-ə-əh Δ.
- Flote las piernas sobre el abdomen y llegue al estiramiento diagonal al otro lado. Repita la visualización con la sensación del gran río de alivio y vibración fluyendo desde la ingle izquierda a través del torso hasta el hombro derecho y más allá de los labios, hasta el espacio enfrente de su cara: hə-ə-ə-əh Δ.

- Flote las rodillas sobre el abdomen y deje caer los pies al suelo.
- Imagine el lago de vibraciones en la zona pélvica, entre ingle e ingle, como un gran embalse de sonido.
- Alimente un impulso inmenso de un suspiro de alivio lo suficientemente grande para que la sensación del aire llene toda la zona pélvica. Permita que el suspiro entre en ese embalse y libere un río largo y amplio de sonido y de alivio que fluya por todo el torso hasta el espacio enfrente de su cara: hə-ə-ə-əh Δ.
- Induzca ahora un enorme bostezo desde el centro del cuerpo y estire todo el cuerpo.
- Bostece con sonido y sienta las vibraciones viajar por sus piernas, brazos, cabeza, hasta que todo el interior de su cuerpo parezca inundado con las vibraciones del sonido.



PASO 6

- Gire despacio hacia un lado del cuerpo y póngase en cuatro patas, como un gato.
- Ponga los dedos de los pies sobre el suelo y empújese hacia atrás, a cuclillas, como un sapo.
- Flote el cóccix hacia el cielo dejando la cabeza colgar pesadamente. Verifique que los pies estén debajo de las ingles.
- Alimente un suspiro de alivio hə-ə-ə-əh. Imagine que la voz cae hacia el centro de la Tierra ayudada por la fuerza de la gravedad, como si fuera una cascada.
- Reconstruya la columna vertebral poco a poco, vértebra por vértebra. La cabeza es lo último en subir.
- Sacuda su cuerpo libremente, como si quisiera sacudir la piel y la carne de los huesos. Imagine que es un perro mojado que intenta secarse.
- Sacuda vibraciones de sonido por todo su cuerpo.

- Camine un poco. Perciba su estado físico y mental. Observe detalles nuevos, frescos o interesantes. Exprese sus observaciones en voz alta. Describa cualquier aspecto de su voz que sea fresco, nuevo o interesante, y cualquier observación del ejercicio anterior.

Por ahora, a lo mejor será difícil evitar que los músculos ayuden a producir el sonido y parezca que el sonido sigue concentrado en la garganta a pesar de visualizarlo más abajo. A medida que encuentre más y más relajación, notará que la pared abdominal se libera cada vez más a la gravedad. Esto ayudará a clarificar tanto la imagen como la sensación física del sonido más profundamente en el cuerpo.

PASO 7

- Recuéstese sobre el suelo de nuevo. Suspire con alivio: un suspiro de sonido. Al suspirar, sacuda el abdomen con las manos, sacudiendo el sonido manualmente. Permita que el suspiro sea tan largo como le resulte.
- hə-ə-ə-ə-ə-əh Δ.
- Imagine que está masajeando las vibraciones dentro de su abdomen, para que sea más familiar la idea de la voz que surge desde allí, no desde la garganta o la boca.
- Reintroduzca el tacto de sonido central y sensible claramente en el centro de la cúpula del diafragma: həh-həh Δ həh-həh Δ.
- Con la misma sensibilidad y claridad en la imagen de la conexión central con la voz, cuente hasta cinco, diga su nombre, describa lo que siente, diga un poema.
- Realice todas estas tareas con conciencia de la sensación física de su voz en el centro del cuerpo.
- Registre que todo el interior de su torso, desde el suelo pélvico hasta la cintura escapular, está disponible para la respiración y la vibración.
- Reconozca que ahora tiene la opción de que sus impulsos sentipensantes hagan contacto económico y sensible con el plexo solar, en el centro de recepción y transmisión emocional.

PASO 8

- Repita la secuencia anterior de pie.
- Suspiro de alivio con sonido: hə-ə-ə-ə-əh Δ.
- Sacuda el sonido con las manos en el abdomen: hə-ə-ə-ə-əh Δ.
- Ahora: həh Δ həh Δ həh Δ.
- Cada nueva respiración Δ es un suspiro de alivio central.
- Repita con diversos semitonos hacia arriba mientras desglosa la columna y con semitonos hacia abajo al reconstruirla.
- həh Δ həh Δ həh Δ.

Poco a poco el sonido será más fácil, más libre y más profundo en el cuerpo, y más placentero. Recuerde que por ahora sólo estamos explorando la fuente del sonido, así que no se preocupe si le parece muy profundo, introvertido o indulgente; mejor que así sea. La profundidad del tono es resultado de la relajación de los músculos de la respiración y de la laringe. Por ahora, jugamos con poca energía porque el primer paso es la eliminación de la tensión innecesaria. Las cuerdas vocales relajadas producen una frecuencia de vibración baja y un tono grave.

Es esencial cultivar una familiaridad con el estado de relajación activa. Si lo practicamos y tenemos a nuestra disposición cuando le hacemos una demanda simple a nuestra voz, existe la posibilidad de que mantengamos un equilibrio entre las tensiones necesarias y las innecesarias cuando aumentemos esa demanda. Ésta es la vía para alcanzar el máximo efecto con el mínimo esfuerzo. Será más fácil cantar un Do de pecho o interpretar un texto cargado de intensidad emocional sin mayor desgarrar si podemos reconocer y propiciar la sensación de la relajación que hemos explorado con sonidos profundos y fáciles.

Hasta ahora hemos hecho un énfasis deliberado en dirigir nuestra atención hacia adentro para explorar las causas, descubrir la fuente del sonido, nutrir la necesidad de comunicar y acumular energía interna para que hablar sea una liberación. No tiene ningún sentido desarrollar un instrumento vocal que funcione bien en su mecánica pero no tenga nada que decir. Esa misma energía interna y conexión es la clave de una actuación auténtica frente a un público.

Las siguientes son observaciones frecuentes de alumnos después de estos ejercicios:

“Cuanto más claro podía ver al Gran Titiritero y jugar con su imagen, menos usaba mis músculos.”

“Empecé a sentir cuánto más abajo puede ir mi respiración. El interior de mi cuerpo se hizo inmenso.”

“De vez en cuando podía sentir la voz empezando en la ingle o en la pelvis y me sorprendió lo fuerte que era. Me dio miedo. No parecía mi voz.”

“Sentí vibraciones en los huesos y a lo largo del suelo.”

“Aun después de ponerme de pie, podía sentir las vibraciones del sonido que surgían desde abajo.”

“Mi voz parecía estar más dentro de mi cuerpo y boca y menos en la garganta, donde está usualmente.”

Ésta ha sido una sesión larga y ojalá relajante. Observe su respiración durante todas sus actividades diarias. Note los momentos en que la retenga y registre la causa. ¿Es un momento de miedo? ¿De aburrimiento? ¿De indecisión? ¿De sentirse inadecuado? Todo el tiempo estamos respirando, claro está, pero casi siempre muy superficialmente, justo debajo de las clavículas. Apenas perciba que no está suspirando con alivio, recuerde que ahora tiene la oportunidad de practicar la conciencia de la respiración, incluso en situaciones en que se esté protegiendo inconscientemente. A medida que profundice su respiración en el cuerpo, el oxígeno que se libera en la sangre y en el cerebro mejorará todo el funcionamiento de su organismo.

A menudo sucede que en presencia de personas que nos intimidan intelectual o socialmente nos sentimos torpes y no encontramos nada interesante que decir. Al mismo tiempo respiramos muy levemente, con los músculos del abdomen y de los glúteos innecesariamente tensos. Al relajar los glúteos, inmediatamente nos hacemos más inteligentes y encontramos un sinnúmero de temas de conversación. Los músculos de los glúteos y de los esfínteres están conectados con los músculos profundos de la respiración en el suelo

pélvico. Cuando todos ellos se relajan, circula más oxígeno; la revitalización química de la sangre actúa en el cerebro, ya no parecemos tan torpes.

Comentario

Es importante considerar por qué llamamos “tacto de sonido” al suspiro de alivio que se libera con la vibración de la voz y no sólo con aire. Hay tres razones principales: en primer lugar, siempre es útil buscar la sensación física de la voz para guiarnos en el proceso de liberación, y no el sonido de nuestra voz. En segundo lugar, para generar las vibraciones de la voz las cuerdas vocales necesitan tocarse, no golpearse ni acariciarse; se requiere un con-tacto eficaz y contundente. Por último, la palabra tacto nos recuerda que nuestras vibraciones viajan por el espacio para luego tocar el tímpano del oyente y que éste reciba el mensaje de nuestros impulsos. Todo el mecanismo responde al sentido del tacto.

Practicar: columna vertebral, respiración y tacto de sonido al menos durante una semana.

4. LA LIBERACIÓN DE LAS VIBRACIONES

Día 4: una hora y media de práctica

Establecimos una imagen práctica de las vibraciones de la voz emanando libres desde las profundidades del cuerpo. Ahora exploraremos maneras de amplificar y fortalecer estas vibraciones. Los siguientes ejercicios están basados en tres ideas generales:

- A las vibraciones les encanta que les prestemos atención.
- Las vibraciones se nutren y se multiplican en un ambiente de relajación.
- La tensión innecesaria restringe las vibraciones.

Cada ejercicio será construido sobre la base del ejercicio anterior. Antes de empezar la exploración de las vibraciones, practique los ejercicios pasados: el lago de las vibraciones, el estiramiento diagonal, el suspiro de alivio y las imágenes del sonido liberándose desde lo más profundo del cuerpo. Recuerde que:

- Estando de pie, la voz se libera hacia arriba como una fuente de alivio.
- Recostado en el suelo, la voz fluye como un río.
- Colgando desde la pelvis, la voz se vierte como una cascada.

Libertad en los labios

Por naturaleza, las vibraciones buscan formas de multiplicarse, de sonar y resonar: a la voz le encanta viajar. Las vibraciones reverberan desde una variedad de superficies si les permitimos tener energía y espacio. Juguemos primero con la superficie que forman los labios cuando los juntamos mientras suspiramos el sonido hacia fuera. Las vibraciones, originadas centralmente, resonarán en ellos.

PASO I

- De pie, con total conciencia del apoyo del esqueleto y de los músculos libres, suspire las vibraciones del sonido desde el suelo pélvico y sacuda el abdomen con las manos: hə-ə-ə-ə-əh Δ.
- Recree el impulso del suspiro y en el siguiente gran suspiro lleve las manos del abdomen hacia el pecho, guiando la voz hacia arriba: hə-ə-ə-ə-əh Δ.
- Regrese las manos al abdomen, recree el impulso y en el siguiente gran suspiro lleve las manos del abdomen al pecho y después a la cara. Cuando las manos toquen el rostro, junte los labios y perciba el sonido en ellos.
- Permita que sus manos despierten la conciencia de la sensación física, táctil y tangible de su voz. Imagínela y siéntala viajar desde su fuente original muy profunda en el cuerpo y llegar hasta la cara. Sentirá el zumbido y el cosqui-

lleo de las vibraciones entre la piel de las manos y la piel de la cara. No pierda la conexión con el lugar de origen en el suelo pélvico.

- Repita varias veces.
- Cuando el siguiente gran suspiro de sonido llegue a sus labios y a sus manos, permítale continuar hacia afuera: separe los labios dejando que las manos vayan hacia delante de la cara, como si ellas guiaran las vibraciones hacia el espacio al frente de la cara.

Cuando juntamos los labios sobre las vibraciones, el sonido que resulta es un murmullo al que llamaremos “mmm”. Estas vibraciones mmm fortalecen la voz, pues contribuyen sonido adicional. El tacto inicial de las vibraciones del sonido se multiplica y resuena en los labios.

- El suspiro largo es ahora: hə-ə-ə-mmmmmm-əh Δ.
- Repita varias veces usando las manos como una guía para hacer conciencia de las vibraciones.
- Ahora repita el ejercicio sin las manos. Sustituya el movimiento de las manos con la conciencia física de las vibraciones: el zumbido y el movimiento hacia afuera.
- Una fuente de vibraciones fluye verticalmente hacia arriba y hacia los labios, luego escapa horizontalmente hacia afuera.
- Use las manos una vez más: establezca un flujo de vibraciones de sonido que se libere desde el suelo pélvico y sacúdalo desde el abdomen con las manos: hə-ə-ə-ə-əh Δ.

Estamos jugando con sonidos que no son articulados en palabras y que parecen más abstractos. No obstante, busque maneras de crear y re-crear una conexión personal para que siempre sea usted quien se libere a través de su voz, no simplemente el sonido mecánico de un instrumento musical. Siga moviendo las manos sobre el cuerpo desarrollando un ejercicio más formal, repetible, a partir de la experiencia anterior. Use un piano para confirmar los semitonos.

- Establezca su conexión con el punto de inicio central del sonido liberado en una doble burbuja: həh-həh Δ.
- Luego, encontrando un tono similar al del sonido recién liberado, permita que el sonido ocurra y se mantenga en ese tono.
- həh-həh Δ.



hombres: una octava abajo

Δ: suspiro

- Ahora permita que el sonido continúe en ese tono como si fuera un suspiro largo y junte los labios.



- Registre las sensaciones de la vibración sobre sus labios: cosquilleo, zumbido, calor.
- Dele un masaje a la cara, aún en esa mmm Δ.
- Recree el impulso del suspiro; esta vez separe los labios mientras el suspiro del sonido sigue su rumbo hacia fuera.



- həh-ə-ə-mmmm-ə-ə-əh Δ.
- Relaje su interior y permita que el aire se reponga Δ.
- Repita el impulso y el pensamiento.



- həh-ə-ə-mmmm-ə-ə-əh Δ.

- Al juntar los labios, ponga un dedo sobre ellos para sentir cómo las vibraciones se recolectan y multiplican. Luego separare los labios; el sonido se escapa. Mueva el dedo para guiar las vibraciones hacia fuera.

Intente este ejercicio siguiendo únicamente los pasos físicos, dejando que el sonido sea un resultado secundario. No analice el sonido; si lo hace, es posible que simplemente repita sonidos viejos y conocidos en vez de descubrir un conjunto de sensaciones físicas nuevas en el cual el sonido de la voz no es tan importante. Lo verdaderamente importante es la sensación física y la imagen del sonido.

- Ahora baje el tono; solamente un semitono.
- Suspire hacia fuera həh-hə-ə-ə-əh en ese nuevo tono imaginando las vibraciones fluyendo hacia arriba desde el centro del cuerpo y hacia fuera por la boca.
- Junte los labios suavemente sobre las vibraciones.
- Sienta las vibraciones sobre los labios como si acumulara refuerzos en ellos.
- Permita que los labios se separen. El sonido sigue su camino hacia afuera, reforzado por las vibraciones adicionales encontradas en los labios.
- Relájese por dentro dejando que el aire se reponga y entre hasta el centro del cuerpo Δ.
- Repita el proceso en varios semitonos bajando hasta una nota grave cómoda y luego subiendo otra vez hasta el fácil registro medio donde inició el ejercicio.

Hasta una nota grave fácil

həh həh mmm əh həh həh mmm əh həh həh mmm əh həh həh mmm əh

Hasta un Mi bemol

Comentario

La diferencia esencial entre hablar y cantar es que en el canto mantenemos el tono controlando la salida del aire, mientras que al hablar liberamos el tono con una respiración espontánea. En estos ejercicios usamos diferentes semitonos para desarrollar el registro de la voz de una manera orgánica, aumentando la variedad y flexibilidad de sonidos en la voz. Son suspiros de alivio en diferentes tonos, no son canto.

El sonido que resulta al juntar los labios sobre las vibraciones se conoce como murmullo. Sin embargo, juegue con él en términos de conciencia física. Cuando digamos murmullo o mmm, no responda mecánicamente con un murmullo familiar. Permita que las vibraciones fluyan desde el centro del cuerpo hasta el espacio interior de la boca: junte los labios y permita que las vibraciones acumulen refuerzos en los labios. Piense que las vibraciones en los labios son fresas con crema, ¡deliciosas!

La tensión innecesaria en los labios es común, ya sea por esfuerzos innecesarios o por simple hábito. Una de las premisas en esta exploración es que la tensión innecesaria restringe las vibraciones. El siguiente paso investiga maneras de relajar los labios para darle más energía al sonido. En general, hay tres actividades simples que ayudan a relajar los músculos: sacudirlos, estirarlos y masajearlos.

PASO 2

- Sacuda los labios soplando aire a través de ellos, lo que algunos llaman trompetillas y otros, pedorretas.

Es difícil describir esta actividad por escrito. Los caballos lo hacen para relajarse; los niños, para jugar a los camiones y automóviles. Este divertido ejercicio relaja y estimula toda la zona de los labios al tiempo que despierta vibraciones y ayuda a energizar el sonido en la parte más frontal de la boca.

- Ponga los dedos en la comisura de los labios y estírelos hacia los lados, como una gran sonrisa. Suéltelos repentinamente y sopla por los labios, haciéndolos moverse rápidamente con el aire.
- Ponga el índice contra los dientes superiores entre los labios como si fuera a cepillarse los dientes. Permita que los labios se relajen completamente sobre el dedo. Como si fuera a murmurar, permita que las vibraciones de la voz viajen por su boca. Imagine que la voz es crema dental y con el dedo cepille los dientes hacia arriba y hacia abajo, dejando los labios bien relajados. Como los niños, juegue con sonidos entre los dedos, los labios y los dientes.
- Mantenga la relajación de los labios y sin el dedo sopla las vibraciones a través de los labios. El sonido que resulta es similar a una /b/ muy floja seguida de unas trompetillas que recuerdan el sonido de un motor. Permita que esto suceda muy libremente, como si los labios comenzaran en los pómulos para sentir el movimiento de las vibraciones en toda la cara. A lo mejor percibirá un cosquilleo. Mírese en un espejo para constatar que las comisuras de los labios estén libres y no tensas.

PASO 3

- Sopla por los labios con sonido, en un tono medio, fácil. En el mismo suspiro, junte los labios en un murmullo. Luego sepárelos y permita que las vibraciones vuelen hacia afuera.
- Mantenga un gran suspiro de alivio generando la energía necesaria durante toda la secuencia. Luego relájese internamente y permita que el aire entre hasta el fondo para reponer el que utilizó. Repita en semitonos hacia arriba y hacia abajo.

♩: sacudir labios
Δ: suspiro

♩ mmm əh Δ ♩ mmm əh Δ ♩ mmm əh Δ ♩ mmm əh Δ

- Usaremos el símbolo β para representar la sacudida de los labios con sonido.
- β -mmmə-ə-əh Δ .
- Use todo el tiempo que sea necesario; no se preocupe por la entrada del aire. Permita que la secuencia de acciones encuentre su propio ritmo mientras explora y se familiariza con las vibraciones.

PASO 4

- Repita el paso 1 observando cualquier cambio. A lo mejor encuentra más vibraciones que ocurren naturalmente en la parte más frontal de la boca.
- Mueva los labios ligeramente durante el murmullo saboreando la voz antes de liberarla.
- Recuerde que las vibraciones se nutren de nuestra atención. Sea un conocedor, un catador de vibraciones.
- Sienta su sabor.
- Con las manos, espárzalas por toda la cara.
- Consiéntalas.
- Permita que su imaginación juegue con sabores deliciosos.

Ahora que estamos prolongando el sonido a través de tres fases (tacto de sonido, recolección de vibraciones en los labios y liberación del sonido a través de los labios), naturalmente estamos haciendo una demanda mayor a nuestra respiración. Hemos empezado, en efecto, a usar frases más largas. Son frases primitivas: en los últimos ejercicios podemos considerar $həh$ - $həmmmm$ - $əh$ o β - mmm - $əh$ como frases de tres palabras. De esta manera, empezamos a reprogramar impulsos sentipensantes más rápidamente para integrarlos con espontaneidad a las respuestas corporales de aire y sonido. Por ende, asegúrese de mantener la energía del pensamiento durante todo el ejercicio sin importar lo primitiva que sea la frase. Automáticamente el aire será suficiente. Nunca intente retener el aire en sí; el aire sirve como un pensamiento expresado con energía.

Es muy importante que no continúe generando sonido si se le acaba el aire. Permita que cada serie de sonidos tenga un patrón rítmico fácil que

estimule la respiración sin acosarla. La respiración está al servicio del pensamiento y cada pensamiento tiene una longitud intrínseca. Cada pensamiento nuevo requiere un nuevo suspiro. Los pensamientos sencillos y cortos tienen una respiración sencilla y corta; los más complejos y grandes tienen una respiración más amplia y profunda. Son muy contadas las ocasiones en que un pensamiento orgánico exige hasta la última gota de aire. Aprender a retener el aire durante más y más tiempo no sirve para ningún propósito; lo único que ocurre es que se daña la elasticidad de los músculos respiratorios y se reduce su habilidad natural, ya que el esfuerzo requerido crea tensión innecesaria. La tensión restringe el espacio al contraer los músculos. Todas las personas tienen una capacidad de respiración natural que, una vez libre de tensiones inhibitorias, puede estar al servicio de la habilidad emocional e imaginativa de cada cual. Recuerde que nuestra premisa es practicar la voz en busca de la más auténtica expresión humana.

En estos primeros ejercicios usaremos frases como “suspire a una mmm” o “suspire el sonido hacia la cabeza” para reprogramar la liberación muscular y emocional al inicio de cada sonido. La responsabilidad de mantener el aire durante toda la frase se relega así a la actividad mental.

Hay un acondicionamiento mental básico al jugar con el “həh-həmmm-əh” como si fuera una frase con un inicio, una mitad y un final. El tacto de sonido (həh-həh) es el inicio, la recolección de vibraciones en los labios (mmm) es la mitad y la liberación de las vibraciones a través de los labios (məh) es el final. Al aplicar esta conciencia, cada una de las palabras en esta frase transmite energía mental para así condicionar la unificación del pensamiento y del sonido. Cuando suspiramos con alivio en cada frase hacemos un compromiso expresivo, tanto sensitivo como mental y fisiológico. Un suspiro de alivio es fácil de inducir; si nos comprometemos con esta sensación como componente integral en estos primeros ejercicios, practicaremos la síntesis de la sensación, el pensamiento, el cuerpo y la voz de manera simple. Así nos prepararemos para enfrentar un texto dramático con mayor facilidad.

Comentario

Es necesario explicar frases como “suspirar el sonido en el tono”, “permítame que el sonido suceda en el tono” y “permítame que el sonido continúe en el tono”. Usamos estas frases para evitar respuestas habituales a la palabra “cantar”. En muchas personas la respuesta inmediata es “no puedo cantar” o “soy sordo”. Otras responden produciendo el sonido cantado de una manera muy distinta al sonido hablado, porque han sido entrenadas para cantar. Por el momento no haremos ninguna diferencia entre los procesos físicos para hablar y cantar, salvo que, para el canto, el tono se sostiene, mientras que al hablar, liberamos el tono inmediatamente. El hablar espontáneo utiliza una gran cantidad de tonos y de armónicos; por eso la voz hablada puede beneficiarse de la música. El uso de semitonos hacia arriba y hacia abajo refresca la posibilidad de un registro amplio. Estas tonalidades inmediatamente enriquecerán la voz hablada en formas imposibles de planear voluntariamente. Por ahora el énfasis del entrenamiento es la conciencia física, pero es útil jugar con una variedad de tonos al practicar los procesos físicos. Si repetimos un ejercicio únicamente con nuestra habitual voz hablada, permaneceremos dentro de nuestro registro conocido y no alcanzaremos nuevas posibilidades de expresión.

Libertad en la cabeza

Una vez establecida la sensación física de la voz en los labios gracias al murmullo en mmm, exploraremos la liberación y la amplificación de las vibraciones en superficies de resonancia más grandes. Empezaremos con una exploración de la mmm en toda la cabeza relajando los músculos del cuello y dándole energía a la nuca. Recuerde que para un murmullo eficaz se necesita un gran canal abierto desde la zona de la respiración directamente hasta los labios y sin tensión en la lengua.

El murmullo (mmm) resulta al bloquear el espacio interior de la boca; el sonido sólo puede salir por la nariz. Pero no es suficiente decir que la boca

se cierra para un murmullo. Es posible cerrar el espacio interior de la boca con la parte de adelante de la lengua tocando el frente del paladar (las encías superiores), con la parte de atrás de la lengua en contacto con la parte de atrás del paladar, con la lengua entera en contacto con todo el paladar o con cualquier combinación de estas posiciones. Es muy probable que su lengua lleve una vida secreta y clandestina y que añada otros sonidos a la mmm que quiere sentir en los labios.

Para investigar esta vida secreta de la lengua, mírese en un espejo:

PASO 5

- Suspire una mmm a los labios. Luego sepárelos permitiendo que el sonido se libere hacia delante.
- Ahora levante la parte de atrás de la lengua para que haga contacto con el paladar. El sonido que resulta no es muy común en nuestro idioma, aunque lo es en francés y en inglés. Se transcribe como /ng/ y se parece al bramido de una vaca.
- Sienta el contacto entre la lengua y el paladar.
- Ahora baje la parte de atrás de la lengua y permita que el sonido se libere.



- Levante la parte de adelante de la lengua para hacer contacto con las encías superiores, justo detrás de los dientes de arriba, en un sonido /n/.
- Perciba el contacto entre el dorso de la lengua y las encías. Luego baje la parte de adelante de la lengua y permita que el sonido se libere.



- Ahora juegue con la conciencia física de la boca usando un espejo para constatar que la parte de la boca a la que le manda el mensaje realmente esté haciendo la labor.
- En un tono fácil, ponga la parte de atrás de la lengua en la parte de atrás del paladar: /ng/. Libere el sonido.
- Frente de la lengua a las encías superiores: /n/. Libere el sonido.
- Labios juntos: mmm. Libere el sonido.
- Labios juntos mmm y luego junte la parte de atrás de la lengua con el paladar duro /ng/. Luego abra los labios; la parte de atrás de la lengua permanece en contacto con el paladar.
- Ahora libere el sonido.
- Parte de atrás de la lengua en el paladar /ng/ y luego añada la parte de adelante de la lengua a las encías superiores /n/.
- Deje caer la parte de atrás de la lengua mientras la parte de adelante sigue en contacto con las encías superiores. Libere el sonido de la /n/.
- Labios juntos (mmm) y añada la parte de atrás de la lengua haciendo contacto con el paladar /ng/. Mantenga los labios juntos y abra y cierre la parte de atrás de la lengua.



- Registre dónde prevalecen las vibraciones cuando levanta la parte de atrás de la lengua y cuando la baja.
- Es claro que las vibraciones se acumulan más en la nariz cuando levantamos la parte de atrás de la lengua tocando el paladar y se enfocan más en los labios cuando dejamos la lengua relajada sobre el suelo de la boca. Esta última experiencia del murmullo –los labios juntos y mucho espacio detrás de ellos, entre la superficie de la lengua y el paladar– es la más eficaz. Los otros murmullos también son válidos pero no entregan las vibraciones tan efectivamente al frente de la boca. El murmullo eficaz es aquel que sana y fortalece la voz además de darnos la más clara sensación física de la voz.

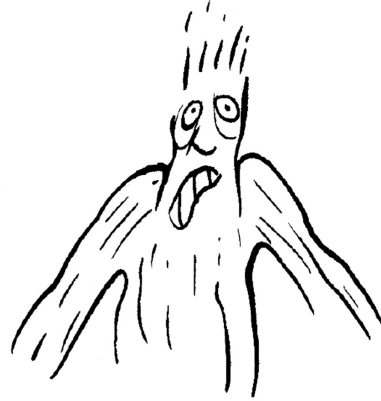
Ya que no puede haber vibraciones a menos que la respiración esté libre, siga alimentando y recreando el suspiro de alivio para generar cada sonido.

A veces nos da miedo “perder la cabeza”, perder el control consciente. Por ello es muy común tensar los músculos del cuello, de la mandíbula y la garganta, hasta atrapar con ellos la voz. El propósito de los siguientes ejercicios es relajarlos y, en cierta manera, abandonar el control de la cabeza. Fisiológicamente rotaremos la nuca y la cabeza en un círculo ligero; psicológicamente vamos a transferir nuestra percepción de la mente al centro del cuerpo, para que la autoobservación se realice en la parte más profunda del cuerpo y no en la parte de la mente que hace la lista de compras.

Enfoque la atención en la parte de atrás del cuello, es decir, en la nuca, imaginando las siete vértebras cervicales. La vértebra superior está justo dentro del cráneo, más o menos en el mismo nivel que las orejas y los ojos. La vértebra en la base de la nuca se conoce como la vértebra del toro; en los toros españoles se combina una imagen de fuerza y vulnerabilidad. Es aquella que conecta la nuca con el resto de la columna y es visible a la altura de los hombros. Alrededor de esta vértebra existe un plexo nervioso que abarca la zona del cuello, los hombros y los omóplatos, y que es particularmente sensible a la ansiedad, el miedo y la desconfianza. La mente envía con frecuencia mensajes de tensión a los músculos de esta zona para protegernos de esas emociones. La posición protectora de los hombros recogidos, un cuello corto y fuerte y

una mandíbula rígida da un mensaje superficial de determinación, beligerancia, responsabilidad y confianza.

Es muy difícil que los mensajes de la mente fluyan a través de la médula espinal al resto del cuerpo con este constante triángulo de tensión innecesaria entre la base del cráneo, el cuello y los hombros. Para tener una voz libre y expresiva necesitamos que los impulsos viajen sin ninguna interrupción entre la mente y el plexo solar/diafragma. Para un actor, la tensión en el cuello y los hombros es un triángulo de las Bermudas donde los impulsos sentipensantes se pierden irremediamente. Aniquilados por la tensión, nunca llegan a su destino creativo.



PASO 6

- Póngase cómodamente de pie, los pies debajo de las ingles, la columna larga, el abdomen relajado.
- Permita que la nuca se descuelgue hacia delante, ayudada por la fuerza de gravedad.
- Sienta el peso de la cabeza colgando de la vértebra del toro (la base de la nuca).
- Visualice las siete vértebras de la nuca e inclínelas hacia la derecha hasta que queden colgando sobre el hombro derecho, la cabeza muy pesada y la oreja derecha directamente sobre el hombro.
- Perciba el estiramiento de los músculos y tendones en la parte izquierda del cuello: la cabeza cuelga pesada sobre el hombro derecho y el hombro izquierdo se relaja hacia el suelo.
- Use un espejo para confirmar que esté mirando justo al frente para obtener el máximo estiramiento de los músculos y tendones en la parte izquierda del cuello.
- Permita que la nuca se descuelgue nuevamente hacia delante, con la cabeza pesada y libre gracias a la gravedad.

- Permita que la nuca y la cabeza se inclinen hacia el hombro izquierdo.
- Note el estiramiento en la parte derecha del cuello, el hombro derecho relajado hacia el suelo, la cabeza colgando hacia la izquierda, los músculos estirándose entre ambos.
- Ahora, manteniendo la imagen de la longitud de la parte derecha del cuello, flote la nuca hasta que quede alineada con el resto de la columna, con la cabeza suspendida con equilibrio sobre las primeras vértebras.
- Deje caer la nuca pesadamente hacia delante e inclínela hacia el hombro derecho. Registre el estiramiento y luego, manteniendo la imagen de la longitud de la parte izquierda del cuello, flote la nuca hasta que quede alineada con el resto de la columna, con la cabeza suspendida con equilibrio sobre las primeras vértebras.
- Registre la longitud de ambos lados del cuello.
- Mantenga la columna llena de energía, sin colapsar.
- Ahora, despacio, manteniendo esa longitud de los lados del cuello, flote la nuca hacia arriba y hacia atrás, sin colapsarla.
- Permita que la mandíbula se relaje y que la boca se abra ligeramente. Perciba el estiramiento del frente del cuello, es decir, una garganta muy larga.
- Ahora gire ese largo cuello hacia uno de sus hombros, déjelo caer pesado hacia delante, notando la longitud de la parte de atrás de la nuca y siga girándolo hasta que llegue al otro hombro.
- Mantenga la imagen del frente, los lados y la parte de atrás del cuello alargándose al moverse de hombro a hombro, hacia delante y hacia atrás; gire su largo cuello en un gran círculo, en una dirección y luego en la otra.
- Al girar el cuello, la cabeza se descuelga y gira con él.
- Gire el cuello y la cabeza libremente de izquierda a derecha y luego de izquierda a derecha, hasta los hombros. Registre el estiramiento de los músculos y tendones contrarios cuando el cuello queda sobre los hombros. Cuando el cuello vaya hacia atrás, permita que la boca y la garganta se abran. Cuando esté hacia delante, sienta su peso.
- Permita que el cuello permanezca activo y la cabeza pasiva.

Si piensa en girar la cabeza es posible que únicamente tuerza el cuello involucrando sólo las tres o cuatro primeras vértebras cervicales. Mejor piense en mover las siete vértebras de la nuca desde su base, desde la vértebra del toro. Constate si está involucrando toda la nuca notando la posición de su cara en relación con el hombro al girar por el lado. Si realmente está relajando el cuello desde su base, estará mirando justo al frente. Si activa el movimiento con la cabeza, mirará hacia el hombro o hacia el suelo al girar. Otra manera de verificar es si el lóbulo de la oreja queda justo encima del hombro en la posición lateral.



PASO 7

- Gire el cuello y la cabeza despacio, pesadamente, en un gran círculo libre de derecha a izquierda varias veces.
- Gire de izquierda a derecha varias veces.
- Ahora gire un poco más rápido permitiendo que la fuerza de gravedad y el impulso del péndulo le ayuden tomando la iniciativa del movimiento.
- Recuerde que el objetivo del ejercicio es relajar los músculos de la nuca y empezar a liberar la garganta, la lengua, la laringe y la mandíbula, es decir, liberar el canal por el cual viaja el sonido.
- Mantenga la cabeza colgando hacia adelante por un momento.
- Enfoque la mente firmemente en la parte de atrás del cuello y reconstruya la nuca flotando las vértebras cervicales hacia arriba, hasta que el cuello quede alineado con el resto de la columna y la cabeza esté suspendida con equilibrio sobre las primeras vértebras.
- Suspire con alivio desde el centro de su respiración y lleve las vibraciones a los labios en una mmm, sosteniendo un tono fácil.
- mmmmmmm (como un suspiro de alivio).

- Apenas sienta las vibraciones en los labios, descuelgue el cuello y la cabeza hacia delante y gírelos en un círculo fácil, tal como lo hizo en el paso 5.
- Recuerde relajar y abrir la garganta detrás de los labios juntos a medida que el cuello-cabeza gira.
- Al llegar al final del suspiro y del fácil giro del cuello-cabeza, relaje el centro del cuerpo y permita que el aire se reponga otra vez Δ .
- Un nuevo suspiro de alivio a una mmm. Sienta las vibraciones reverberando dentro de la cabeza.
- Descuelgue el cuello-cabeza y gírelo hacia el otro lado.
- Relájese para un nuevo suspiro Δ .
- Un nuevo murmullo, en un semitono más agudo, y gire en el sentido contrario.
- Permita que el aire dure lo que sea natural, sin empujarlo.
- Use un nuevo tono para cada giro del cuello-cabeza, unos tres o cuatro semitonos hacia arriba y hacia abajo.

Aunque junte los labios para la mmm, permita que su garganta y su mandíbula estén relajadas y abiertas detrás de ellos al girar el cuello-cabeza. Los labios son lo suficientemente elásticos para cubrir ese espacio. El efecto es similar al de cerrar un bostezo en público, dejando los labios juntos pero bostezando adentro de la boca.

PASO 8

- El cuello alineado con el resto de la columna vertebral.
- Suspire una mmm en un tono fácil y sienta las vibraciones en la cabeza. Use las manos y los dedos para descubrir los diferentes lugares que vibran con el sonido.
- Perciba la sensación física de la voz –calor, cosquillas, hormigueo– en los labios, los pómulos, la nariz, la frente, la coronilla, la nuca, la garganta y el pecho.
- Ocupe el tiempo que sea necesario para explorar a fondo, tanto con los dedos como con la conciencia mental, la sensación física de esas vibraciones en los diferentes lugares.

- Notará que las vibraciones son más fuertes en ciertos lugares, pero no se enamore de esa fortaleza. Reconozca tanto las cualidades suaves como las fuertes.
- Una vez más, gire su cuello-cabeza en una mmm, con la percepción adicional de todos los lugares que ha explorado con el tacto. Suspire esa mmm hacia fuera.
- mmmmmm Δ.
- Recuerde dejar la garganta abierta.
- Permita que la conciencia mental remplace a los dedos y con ella registre la sensación física de la voz en los labios, la cara, el cráneo, la garganta y el pecho.
- Suspire con alivio Δ.
- Gire el cuello-cabeza en sentido contrario, un nuevo suspiro en una mmm, en un nuevo tono. Note cómo cambia el énfasis de la vibración cuando el cuello-cabeza se descuelga hacia delante y cuando se alarga hacia atrás. Imagine las vibraciones como los balines dentro de una gran rueda, cambiando y moviéndose al girar la rueda Δ.
- Repita varias veces alternando la dirección del giro.

PASO 9

- Ahora de pie, con conciencia de la cabeza flotando ligeramente encima del cuello, repita los həh-həmməh practicados en el paso 3, con la sensación física de todas las vibraciones que sintió ahora esparciéndose en su voz hablada.
- Consienta la sensación física del sonido y reclámela como su voz.
- Imagine y perciba las vibraciones fluyendo hacia fuera por todos los lados de su cabeza.



Recuerde que éstos no son únicamente ejercicios de voz. Aunque estemos buscando la manera de liberar la voz natural, el propósito es liberarse uno

mismo a través de su voz. Estos ejercicios dan claves para alcanzar estos propósitos fisiológicamente pero sólo usted sabe qué impacto psicológico puedan tener. Después de cada ejercicio encuentre algo francamente simple y personal para decir en voz alta, aplicando en ello toda la conciencia técnica de los ejercicios.

- Suspire con alivio a través de un tacto de sonido həh-həh.
- Regodéese en las vibraciones de una mmm. Permita que las vibraciones se escapen hacia el frente con həh.
- Permita que el aire se reponga.
- Suspire la frase: “Ay, qué fácil”, con la misma sensación física que tuvo en el həh-həmmmmmməh.
- Suspire las frases: “Ay, no entiendo nada”, “Aay, que hambre, quiero comer ya”, o cualquier otra que exprese la sensaciones o emociones que registre en este momento.
- Relájese, sacúdase, muévase, salte y, ante todo, no se preocupe por hacerlo bien.

Libertad en el cuerpo

Hemos sacudido, estirado y masajeados los músculos de los labios, de la cabeza y del cuello para eliminar tensiones innecesarias y liberar las vibraciones por todas esas zonas. En el paso 10 relajaremos todo el cuerpo para liberar más vibraciones desde una superficie aún mayor. Recuerde: las vibraciones se nutren y se multiplican cuando les prestamos atención. Al percibir y eliminar tensiones específicas generamos las condiciones ideales para liberar las vibraciones que amplifican el sonido inicial.

PASO IO

- Póngase cómodamente de pie, con la columna larga y el cráneo flotando hacia arriba y hacia adelante.
- Relaje los músculos del abdomen para establecer el ritmo natural de la respiración.
- escoja un tono medio, fácil, y suspire una gran, fácil mmm a los labios.
- Durante el murmullo, permita que la cabeza y el cuello se descuelguen pesadamente hacia delante. Inmediatamente ríndase al peso de la cabeza y desglóse por la columna vertebral.
- Cuelgue del cóccix con la cabeza relajada.
- Permita que el aire se reponga Δ.
- Respire naturalmente, descolgado hacia delante.
- Asegúrese de que el cuello esté relajado y las rodillas libres para mantener el equilibrio del peso del cuerpo fácilmente.
- Suspire un nuevo alivio a una mmm y suavemente sacuda el cuerpo con libertad.
- ¿Dónde predominan las vibraciones?
- Permita que el aire se reponga Δ.
- Suspire un nuevo alivio a una mmm, en un nuevo tono, y reconstruya la columna vertebral hasta llegar a estar de pie, todavía en la mmm.
- Note el cambio de énfasis en las vibraciones al llegar a la vertical.
- ¿Dónde predominan las vibraciones cuando está descolgado? ¿A dónde llegan cuando está nuevamente de pie?
- No permanezca mucho tiempo descolgado hacia delante porque puede marearse sin necesidad.
- No se demore mucho en la reconstrucción de la columna. Si no le alcanza el aire fácilmente, permita que se reponga. Si la reconstruye muy despacio, permítase dos o tres nuevos suspiros de alivio; si lo hace más rápido, uno solo será suficiente.
- Tome el ejercicio con calma para explorar las sensaciones.
- Repita el proceso (desglosarse por la columna y reconstruirla siempre en una mmm) en diferentes tonos dentro de un registro medio y fácil.

- Ahora desglose la columna en una mmm un poco más rápido, dejando que la fuerza de gravedad le ayude a generar un poco más de energía.
- Permita un nuevo suspiro de alivio Δ .
- Suspire de nuevo a una mmm. Reconstruya la columna rápidamente y al llegar a estar de pie, deje que los labios se separen para que el sonido se escape.
- mmm-ə-ə-h Δ .

Imagine que durante el desglosamiento de la columna, que establecimos como un ejercicio de relajación para todo el cuerpo, libera vibraciones por todo el torso. Imagine que cuando reconstruye la columna y queda otra vez de pie, todas esas vibraciones libres y sueltas se regodean en el interior de su cuerpo, recolectadas en los labios, deseando liberarse. Al separar los labios, les permite escapar hacia delante.

Juegue con todo el proceso otra vez desglosando la columna en una mmm, relajándose para una nuevo suspiro, reconstruyendo la columna en una nueva mmm y liberando las vibraciones a través de los labios cuando quede de pie.

Preste atención a sus vibraciones y a la sensación física de las mismas, como si tuvieran una vida propia que usted puede enriquecer con relajación o restringir con esfuerzo y tensión. Personalice las vibraciones para tener una relación íntima y placentera con ellas. Permita que le den calor, zumbidos y cosquillas en sitios nuevos e interesantes. Juegue con colores, sabores y olores para producir sentimientos y emociones que nutran el ejercicio físico. Con este simple juego de conectar la imaginación a la vibración podemos empezar a practicar la liberación de lo que pensamos y sentimos a través de nuestra voz.

Introducir las palabras sentimiento y emoción en un ejercicio supuestamente técnico para las vibraciones nos recuerda que el método Linklater usa la imaginación –la habilidad de la mente para generar imágenes– para unificar mente, emociones, respiración y sonido en un mismo lugar en el cuerpo. Es una manera económica de observar el proceso de la comunicación. Recuerde: las emociones son parte esencial de este entrenamiento.

Comentario

Las vibraciones pueden viajar a través de todos los huesos del cuerpo siempre y cuando así lo queramos. Los cartílagos y los huesos están hechos de un material perfecto para transmitir las vibraciones. Si imaginamos a éstas fluyendo por los huesos del cuerpo, abriremos la mente a una conexión sensorial e imaginativa que puede traducir automáticamente el contenido de un texto a una experiencia física, emocional y sensorial de las palabras. Estas experiencias psicofísicas de la voz son un pilar del quehacer de un actor.

Ahora combinaremos los ejercicios del murmullo con los estiramientos diagonales introducidos en el capítulo anterior. Los mecanismos respiratorios involuntarios incluyen tres grupos musculares distintos: diafragmático, intercostal y abdominales internos. Estos últimos se entretejen al diafragma pasando enfrente de la columna vertebral hacia abajo, donde se conectan con los músculos del suelo pélvico. Parte de la estructura de estos músculos respiratorios del abdomen interno es la crura, un conjunto de tejidos, tendones y músculos cuya función principal es conectar el diafragma a la columna vertebral.

Lo que es verdaderamente interesante en cuanto al funcionamiento de la voz es que el diafragma contiene el gran centro nervioso del plexo solar, mientras que los músculos abdominales internos se entretejen alrededor de otro centro nervioso más pequeño pero aún más potente, ubicado en el hermoso hueso triangular en la base de la columna vertebral, el sacro. Solar viene de sol; sacro viene de sagrado. El empirismo occidental nos indica que las emociones se registran palpablemente en el plexo solar y sugiere que son el equivalente a la fuerza dadora de vida del Sol a la Tierra. También es un hecho evidente que las fuerzas creativas de la energía sexual emergen del centro nervioso sacral. El hueso sacro contiene muchas de nuestras necesidades más profundas e instintivas. El plexo sacral es la fuente práctica y autónoma del instinto, la intuición y la creatividad. Es claro que tanto los impulsos sexuales como los más profundos impulsos artísticos surgen de este plexo sacral.

Los músculos abdominales internos, incluida la crura, están conectados al plexo sacral y transmiten mensajes de instinto, intuición y creatividad de la mente al cuerpo y a la voz. El diafragma, conectado al plexo solar, transmite mensajes emocionales de la mente al cuerpo y a la voz. Los músculos intercostales, conectados más directamente a los pulmones, proveen capacidad y energía para responder a las necesidades más grandes de los instintos y de las emociones. En el día a día, alguno de estos grupos puede predominar según la naturaleza de la comunicación, y las respuestas en el volumen del aire serán mayores o menores según el estímulo. Sin embargo, una respiración libre conectada a un impulso auténtico involucra a todos estos grupos de músculos en respuestas reflejas simultáneas.

La anterior disección es demasiado simple para describir las complejidades del proceso respiratorio, pero tal vez contribuya a tener un mapa parcial de la geografía de la mente, el cuerpo y la voz. Aunque podemos manipular la respiración con los músculos abdominales externos, voluntariamente o por tensiones habituales, nuestra meta es estimular y conectar los sistemas involuntarios internos. Los siguientes ejercicios son mentales y físicos, y están diseñados particularmente para reacondicionar la conexión entre la persona y la respiración sacral, es decir, entre la persona y su vida instintiva.

Práctica en el suelo: conexión entre la voz y los músculos abdominales internos

Estos ejercicios son muy agradables por el puro placer y sensualidad que ofrecen, además de los enormes resultados vocales que producen. La meta es conectar la experiencia de las vibraciones en los labios con las visualizaciones en el estiramiento diagonal, las ingles y el suelo pélvico. Los labios son el portal al mundo externo; nos llevan a la extroversión. La mente necesita mantener la atención en el punto de inicio interior y el punto de arribo externo para alcanzar el máximo poder de la comunicación.

PASO I I

- Recuéstese en el suelo. Use la imagen del Gran Titiritero del Cielo para alcanzar un estiramiento diagonal muy económico: las rodillas hacia la derecha, la cabeza hacia la izquierda.
- Permita que la idea de un gran suspiro de alivio inicie el sonido en la ingle derecha y lo haga fluir por el amplio y largo río desde la ingle hasta el hombro.
- Cuando las vibraciones lleguen a la boca, junte los labios suavemente y siéntalas en los labios y en la cabeza: el cosquilleo, el zumbido y el calor.
- Separe los labios y permita que las vibraciones se escapen hacia adelante: hə-ə-ə-həmmmmmm-ə-ə-əh Δ.
- Permita que el impulso del suspiro se reconecte nuevamente con la ingle.
- Repita varias veces en tonos diferentes, aún en un registro bajo y cómodo.
- Permita que el Titiritero lo lleve al estiramiento diagonal al otro lado.
- Re-cree la experiencia del sonido iniciándose en la ingle y suspirándose por los labios y hacia fuera: hə-ə-ə-həmmmmmm-ə-ə-əh Δ.
- Explore en diferentes tonos.
- Flote las rodillas al centro, sobre el abdomen, y luego deje caer los pies al suelo.
- Flote la rodilla derecha sobre el abdomen.
- Tome la rodilla con las manos, los dedos entrelazados.
- Imagine claramente el lugar donde la cabeza del fémur entra en la ingle.
- Suspire con alivio –sin sonido– dentro de la ingle y, al liberarlo, sacuda la rodilla con las manos de tal manera que la cabeza del fémur sacuda el aire desde la ingle hasta el espacio enfrente de la boca.
- Si las manos mueven la rodilla y el fémur directamente, el aire se moverá por todo el cuerpo y hacia afuera. El movimiento de las manos es más una ligera vibración que una sacudida violenta. Los hombros permanecen libres y pasivos.
- Este ejercicio compromete la mente con un impulso inicial que empieza profundamente en los músculos abdominales internos y no encuentra ningún obstáculo en su camino hacia fuera del cuerpo.
- Deje caer el pie derecho al suelo.

- Flote la rodilla izquierda sobre el abdomen. Las manos entrelazadas sobre la rodilla, repita la experiencia del suspiro y la vibración.
- Deje caer el pie izquierdo al suelo.
- Una vez más, flote la rodilla derecha sobre el abdomen, las manos entrelazadas sobre la rodilla. Suspiro de alivio desde la ingle encontrando las vibraciones del sonido. Con las manos, sacuda/vibre el sonido desde la ingle a través de los largos canales del torso, hasta los labios y hacia fuera: hə-həmmm-mm-ə-u-uh Δ.
- Este ejercicio sacude la voz desde la ingle hasta los labios y desde allí hacia afuera. Así nos aseguramos de que no haya ningún obstáculo entre la ingle y los labios; las vibraciones se liberan y escapan gracias a la sacudida del fémur.
- Deje caer el pie derecho al suelo y repita con la rodilla izquierda, fémur e ingle.
- Repita varias veces en cada lado bajando por semitonos, después hacia arriba al cambiar de pierna.
- Deje caer ambos pies al suelo.
- Imagine toda la estructura ósea de la pelvis.
- Con los pies sobre el suelo, las rodillas dobladas hacia arriba, flote la pelvis dos o tres centímetros arriba del suelo. Imagine que su pelvis es un columpio suspendido de los fémures. Rebote suavemente el columpio de la pelvis hacia arriba y hacia abajo.
- Descanse la pelvis sobre el suelo.
- Permita que el impulso para el suspiro de alivio viaje profundamente hasta el suelo pélvico y que ahí se transforme en vibraciones de sonido.
- hə-ə-ə-əh Δ.
- Cierre los labios en un murmullo que flote la pelvis a unos dos o tres centímetros del suelo y rebote suavemente el columpio de la pelvis hacia arriba y hacia abajo, rebotando las vibraciones placenteramente, como niños jugando en un trampolín: mmmmmmmmmmmmmmm-ə-əh Δ.
- Al llevar la pelvis al suelo para descansar, un nuevo impulso de respiración entra en un tono nuevo y otra vez se rebota el sonido suavemente desde la pelvis hacia los labios y hacia fuera.
- Repita varias veces con nuevos tonos cada vez.

- Relájese sobre el suelo, retome una imagen muy clara del impulso/sonido que penetra profundamente en el suelo pélvico y suspire con alivio.
- həhəmmmməh Δ.
- Sienta el flujo de voz llegar claramente a los labios y desde allí liberarse suavemente hacia fuera.
- Muy despacio y con mucha facilidad, pónganse en cuatro patas. Desde allí, incorpórese con la mayor eficiencia posible; la cabeza llega a su posición de equilibrio en el último momento.
- Mantenga su sentido de identidad y de impulso lo más profundamente posible en su pelvis. Repita el tacto de sonido y la amplificación de las vibraciones de pie.
- hə-ə-həmmmmmm-əh Δ.
- Intente en diferentes tonos.
- Sacuda las vibraciones por todo el cuerpo rebotando las rodillas y los hombros.
- Note qué sensaciones frescas, nuevas o diferentes han ocurrido.
- Dígalas en voz alta.
- Diga un texto.
- Escriba en su diario las nuevas sensaciones físicas de su voz.
- Dibuje su voz una vez más.

Practicar: una combinación de los ejercicios aprendidos del primero al cuarto día durante una semana. Use el siguiente esbozo de un calentamiento práctico.

INTERMEDIO

CALENTAMIENTO PRÁCTICO

El siguiente es un calentamiento corto basado en las exploraciones realizadas hasta ahora: un esquema del entrenamiento que combina todos los ejercicios que es preciso practicar regularmente para reprogramar los canales de comunicación.

- Recuéstese en el suelo.
- Escoja en su memoria o en su imaginación un lugar que le dé una sensación particularmente grata de paz, tranquilidad y relajación: recostado en una playa, en el campo en un día soleado, pero no en la cama.
- Imagine que está recostado en este lugar y perciba que los músculos se relajan y las extremidades se liberan. En esta imagen es útil incluir el sol o una chimenea.
- Ocupe todo el tiempo que sea necesario para permitir que la mente viaje despacio por todo el cuerpo, desde los dedos de los pies hasta la coronilla, deshaciendo cualquier nudo de tensión que encuentre a su paso. Si hace esto en el contexto de la visualización y recuerdo de un lugar que realmente le guste, el proceso de la relajación específica seguramente estará acompañado de sensaciones de placer.
- Lleve la atención al ligero movimiento involuntario de su respiración natural, relajada profundamente en el centro del cuerpo.
- Lámbese los labios y sienta el aire fresco entrar al cuerpo, calentarse abajo y suspirarse cálido hacia fuera en ese pariente lejano de la fff, justo en el frente de su boca. Espere a que el aire se reponga con su propio ritmo.

- Continúe con la conciencia de la respiración natural hasta que perciba que de verdad ha encontrado su ritmo y lugar profundamente dentro del cuerpo.
- Permita que el Gran Titiritero del Cielo flote las rodillas hacia el abdomen y hacia la derecha en un estiramiento diagonal cómodo.
- Sienta y visualice el impulso de un suspiro que surge desde muy adentro de la ingle derecha y libérela con mucho alivio, sin sonido.
- Permita que el próximo impulso conecte la sensación de alivio con las vibraciones de sonido, empezando en la ingle y fluyendo por el gran canal diagonal por el torso y por la boca hacia fuera: hə-ə-ə-ə-ə-əh Δ.
- Repita en el estiramiento diagonal a la izquierda.
- Flote las piernas nuevamente hacia el estiramiento diagonal a la derecha, permita que la idea de un gran suspiro de alivio en la voz se inicie en la ingle derecha y fluya por el gran canal desde la ingle hasta el hombro izquierdo. Cuando las vibraciones lleguen a la boca, junte los labios y sienta la sensación física de la voz en los labios y la cabeza. Separe los labios y deje que las vibraciones escapen: hə-ə-ə-həmmmmmm-ə-ə-əh Δ.
- Deje que el impulso del suspiro se reconecte abajo en la ingle.
- Repita esta experiencia varias veces en diferentes tonos, en un registro bajo y fácil.
- Deje que el Titiritero lo lleve hacia al estiramiento diagonal en el otro lado.
- Recree la experiencia del sonido empezando en la ingle y suspirando hasta los labios y hacia fuera.
- hə-ə-ə-həmmmmmm-ə-ə-əh Δ.
- Explore en diferentes tonos.
- Flote las rodillas hacia el centro, sobre el abdomen, y deje caer los pies al suelo.
- Flote la rodilla derecha sobre el abdomen.
- Entrelace los dedos y tome la rodilla.
- Alimente un suspiro de alivio –sin sonido– desde la ingle y al liberarlo sacuda la rodilla con las manos para que la cabeza del fémur agite el aire desde la ingle hasta la boca.
- Deje caer el pie derecho al suelo.

- Flote la rodilla izquierda sobre el abdomen. Con las manos entrelazadas sobre el frente de la rodilla, repita la experiencia del suspiro de vibración/respiración.
- Deje caer el pie izquierdo al suelo.
- Una vez más, flote la rodilla derecha sobre el abdomen, las manos entrelazadas sobre el frente de la rodilla.
- Alimente el suspiro desde la ingle y encuentre las vibraciones de sonido. Con las manos, sacuda/vibre el sonido desde la ingle a través de los largos canales internos –a los labios– y hacia fuera: hə-həmmmmmm-ə-ə-əh Δ.
- Repita.
- Deje caer el pie derecho al suelo y repita el ejercicio con la rodilla, el fémur y la ingle izquierda.
- Repita varias veces de cada lado.
- Luego deje caer ambos pies al suelo.
- Ahora enfoque una imagen de toda la estructura ósea de la pelvis.
- Con los pies sobre el suelo, las rodillas dobladas, permita que el impulso del suspiro vaya muy abajo hasta el suelo pélvico, donde se convierte en vibraciones de sonido.
- hə-ə-ə-əh Δ.
- Junte los labios en un murmullo que flote el columpio de la pelvis a unos dos o tres centímetros del suelo y suavemente rebote la pelvis hacia arriba y hacia abajo, rebotando las vibraciones hacia fuera.
- mmmmmmmmmmm-ə-əh Δ.
- Al llevar la pelvis al suelo, un nuevo impulso de respiración entra en un nuevo tono y el sonido rebota nuevamente en el columpio pélvico hacia los labios y hacia fuera.
- Repita varias veces en tonos diferentes cada vez.
- Relaje la pelvis en el suelo.
- Ahora lleve la atención del suelo pélvico al centro del diafragma. Sea consciente del diminuto movimiento del ritmo natural de la respiración en ese centro.

- Note que el movimiento del diafragma es horizontal dentro del cuerpo y se refleja en un movimiento pasivo hacia arriba y hacia abajo de la pared abdominal externa.
- Ahora permita que el impulso de un sonido neutral, sin forma, entre al centro respiratorio de tal manera que el suspiro de alivio se convierta en vibración.
- həh-həh Δ.
- Repita el impulso en cada suspiro de alivio al ritmo de su respiración natural.
- həh-həh Δ həh-həh Δ həh-həh Δ.
- Alterne həh-həh con fff para confirmar que la sensación es igual al respirar que al hacer un tacto de sonido.
- Asegúrese de que el tacto de sonido (həh-həh) es sonido puro y el suspiro de alivio (fff) es aire puro. Puede ser útil pensar que el sonido es rojo y el aire azul, y un sonido no-conectado es púrpura. Se necesita un pensamiento verdaderamente claro para obtener un sonido rojo. Si el sonido es púrpura, es posible que se esté concentrando más en la relajación por sí misma y no en lo que desea decir a través de esa relajación.
- Empiece en un registro medio, cómodo, y poco a poco baje, un semitono a la vez, hasta que el sonido sea tan grave y libre como un gruñido.

Hombres: una octava abajo
 Δ: suspiro

həh həh həh həh həh həh həh həh

- Explore qué tan grave puede llegar sin empujar. Relájese más y más profundamente adentro del cuerpo para producir sonidos cada vez más graves. Apenas sienta la necesidad de empujar, empiece a subir semitono a semitono. Mantenga el ritmo natural de su respiración.
- Tacto de sonido: həh-həh Δ.
- Ahora empiece a levantarse del suelo poco a poco, económicamente, primero a cuatro patas y luego a cuclillas, finalmente desenrollándose por la columna, manteniendo la máxima relajación posible, y por último flotando la cabeza.

- De pie, los pies debajo de las ingles.
- Bostece y estire todo el cuerpo.
- Estírese hasta el techo: codos, muñecas y manos.
- Ahora deje que las manos cuelguen de las muñecas. Muñecas y antebrazos caen hasta quedar colgando de los codos. Los brazos caen y quedan colgando de los hombros. La cabeza se descuelga hacia delante. La columna empieza a desglosarse hacia delante dejando que la fuerza de gravedad la lleve vértebra por vértebra hasta que todo el torso quede colgando desde el cóccix.
- Suspire con alivio por toda la espalda dejando que el diafragma se relaje a la gravedad al suspirar el aire hacia fuera.
- Reconstruya la columna vertebral vértebra por vértebra: la cabeza flota hacia arriba y hacia delante.
- Los músculos del abdomen permanecen libres.
- Rodillas libres.
- Columna larga.
- Respire con facilidad dejando libre el ritmo involuntario.
- Induzca pequeñas fff.
- Tacto de sonido həh-həh Δ.
- həh-həmmmmm-əh Δ.
- Sople aire por los labios –trompetillas– para relajarlos.
- Mueva todos los músculos de la cara.
- Sople por los labios con sonido: ʃ ʃ mmmmmmməh Δ.
- Repita en semitonos hacia abajo.
- Ahora simplemente dígallo: həh-həmmmmməh Δ.
- La misma conciencia física que usó con los semitonos hacia abajo.
- Relájese para cada nueva respiración.
- Dígallo como si fuera una conversación: həh-həmmmmmməh Δ.
- Como si fuera una pregunta: ¿həh-həmmmmmməh? Δ.
- Como si un amigo le preguntase ¿qué tal tu día?: həh-həmmmmmməh Δ.
- Describa su día únicamente con həh-həmmmmmməh, con un nuevo impulso de respiración para cada nuevo impulso de pensamiento.

Apenas pensamos en “hablar”, nuestra atención tiende a moverse hacia la cara. Mande el impulso de la pregunta al centro de sensación/emoción/respiración con mucha claridad y permita que la respuesta/respiración/sonido fluya hacia arriba, a través del torso, la garganta y los labios. Incluya elementos de sorpresa, de urgencia, de duda o diversión en la pregunta y observe que la conexión central responde a esos estímulos.

- Descuelgue la nuca y la cabeza pesadamente hacia delante y gírelas libremente en un círculo amplio relajando los músculos del cuello y la garganta.
- Gire en la dirección opuesta.
- Suspire una mmm en un tono fácil al rotar el cuello-cabeza Δ.
- En un nuevo tono, un nuevo impulso de respiración y una nueva mmm, gire el cuello-cabeza en la dirección opuesta.
- Repita cuatro o cinco murmullos en tonos diferentes alternando los giros del cuello-cabeza.
- Asegúrese de estar en una mmm pura: sólo los labios juntos, con espacio detrás de ellos hasta el centro de la respiración. La lengua relajada sin tocar el techo de la boca en ningún lugar.

No exprima el aire hasta la última gota: pare antes de tensarse por dentro. Induzca un impulso genuino de suspiro con cada respiración para que el ejercicio no se vuelva mecánico. Realmente descuelgue la cabeza hacia delante. Si está sosteniendo la cabeza, a lo mejor también esté tensando la mandíbula, la lengua y la garganta.

- Lleve el cuello a su posición vertical para que la cabeza encuentre su equilibrio ideal sobre las dos primeras vértebras.
- Describa en voz alta lo que siente espontánea e inmediatamente, sin censura. Libere el sonido de sus sensaciones en su voz.
- Una vez más suspire el murmullo desde el centro del cuerpo y esta vez deje que la cabeza se descuelgue lo más rápidamente posible mientras el murmu-

llo continúa. Permita que el peso de la cabeza lo lleve hasta quedar colgando desde el cóccix, aún en la mmm.

- Registre las vibraciones que caen desde la coronilla.
- Registre cualquier sensación nueva.
- Asegúrese de que las rodillas estén libres, ligeramente dobladas; el peso del cuerpo equilibrado entre los talones y los dedos de los pies; los músculos del abdomen relajados.
- Deje que el aire se reponga Δ.
- Note que en esta posición la espalda puede responder más libremente que el frente del cuerpo a las necesidades de la respiración. Aproveche esta oportunidad.
- Suspire una nueva mmm a los labios y reconstruya la columna vertebral hasta quedar nuevamente de pie. Separe los labios y permita que las vibraciones escapen.
- Relájese internamente y permita que el aire se reponga Δ.
- Repita el ejercicio en un semitono más agudo.
- Descuélguese por la columna en una mmm.
- Suspire un nuevo alivio, una nueva mmm a los labios.
- Reconstruya la columna mientras murmulla.
- Una vez de pie, equilibrado, deje que los labios se separen y liberen el sonido.
- No hay ninguna necesidad de controlar el sonido. Cualquier cosa que le suceda al cuerpo afecta el sonido; permita que las vibraciones se muevan y se sacudan cuando el cuerpo se descuelgue hacia delante.
- Alterne el murmullo con el cuello-cabeza girando y el murmullo con la columna descolgándose en semitonos diferentes. Empiece a explorar tonos más agudos en el contexto de estos dos ejercicios.
- Al llegar a estar de pie nuevamente rebote las rodillas, los hombros, salte como una muñeca de trapo liberando más y más energía.
- Use la conciencia para hablar nuevamente: həh-həmmmmmməh Δ.

Finalmente, diga un poema, un texto de una obra en estas posiciones:

- Estiramiento diagonal en el suelo.
- Rebotando la pelvis.
- Observando la conexión con el centro del diafragma con una mano en la pared abdominal, sintiendo el movimiento con cada nuevo pensamiento.
- De pie, equilibrado.
- Rebotando las rodillas.
- Rebotando los hombros.
- Saltando como una muñeca de trapo.

El propósito es encontrar la libertad física para expresar la libertad de la imaginación. Si le da la oportunidad, el cuerpo le dará nuevas ideas e inspiración que tal vez su mente no conocía. Cuando regrese al texto, enfoque todo su interés en el contenido y significado de ese texto. Registre si su voz es más libre y si se sorprende y divierte al usarla así.

SEGUNDA PARTE

APERTURA DEL CANAL DEL SONIDO

La meta principal del método Linklater es la libertad de expresión humana, la habilidad de comunicar libre y precisamente nuestros pensamientos y sentimientos a otro ser humano. Para lograr este propósito, la progresión de ejercicios combina la liberación de los músculos de la respiración –la fuente de energía de la voz– con la liberación de los músculos de la garganta, la lengua y la mandíbula, el canal por el cual la voz viaja hacia fuera expresando nuestros impulsos sentipensantes.

En la primera parte de la progresión exploramos diferentes ejercicios para profundizar la liberación de la respiración y darle así la máxima energía a la voz. El siguiente enfoque será en los músculos de la mandíbula, la lengua y la garganta, músculos que erróneamente consideran que su ayuda es vital para la liberación de la voz. Si tensamos innecesariamente estos músculos del canal para ayudar a la voz, los músculos de la respiración ejercerán sus funciones con perezosa ineptitud. Es muy importante reconocer y evitar estas falsas ayudas y más bien enfocar toda nuestra atención en lo que realmente interesa: la liberación de los músculos de la respiración como fuente de energía de la voz. En cuanto a los músculos del canal, la práctica es pasiva, pero activa en cuanto a la fuente de energía. Es necesario enviar mensajes pasivos y activos simultáneamente: relajar el canal y estimular la fuente. Cuanta más energía estimulemos en la fuente del sonido, más podremos dar a los músculos del canal un merecido descanso. Poco a poco, estos músculos podrán cumplir sus funciones naturales de manera eficiente.

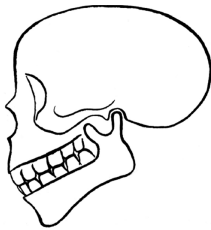
I. CONCIENCIA Y RELAJACIÓN DE LA MANDÍBULA

Día 5: una hora de práctica

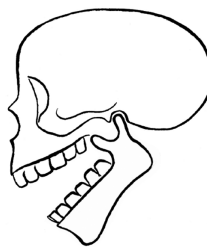
En general, las funciones principales de la mandíbula son sujetar y mover los dientes para masticar la comida y abrir el espacio de la boca cuando sea necesario expresar un contenido emocional y vocal extraordinario. Primero necesitamos investigar y aclarar la relación entre el cráneo y la nuca para desarrollar una conciencia física del funcionamiento práctico de la mandíbula y propiciar su relajación.

El cráneo se divide en dos estructuras óseas conectadas en una articulación parecida a la bisagra de un cofre. Como ambas estructuras tienen dientes y como los conceptos de “cabeza” y “cráneo” son tan generales, vamos a llamarlas mandíbula superior y mandíbula inferior.

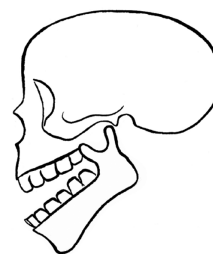
Una imagen útil es pensar que la mandíbula inferior se incrusta dentro de la mandíbula superior como una barba falsa, justo enfrente de las orejas. La articulación en sí está formada por un pequeño hueso en la parte de atrás de la mandíbula inferior que se engancha dentro de un hueso en forma de herradura en la mandíbula superior. Aunque es pequeña, esta articulación ofrece un amplio rango de movimiento; funciona con mayor eficiencia cuando la mandíbula inferior se abre hacia abajo y hacia atrás, en dirección a la nuca. No obstante, el hábito de empujar la mandíbula inferior hacia abajo y hacia delante cuando abrimos la boca es muy común. Este movimiento habitual le roba elasticidad al canal e impide que la voz responda con agilidad y libertad a las dinámicas de la comunicación.



Relajada



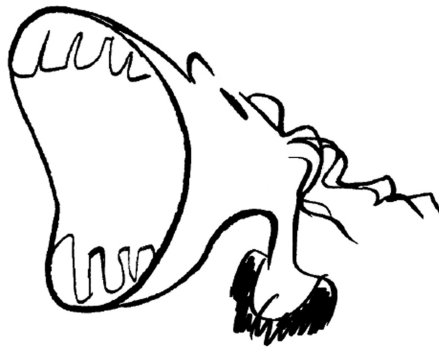
Apertura óptima



Apertura deficiente

La tensión innecesaria en los músculos de la mandíbula los contrae y abulta, de manera que acorta los ligamentos y genera esfuerzos innecesarios para abrir la boca, además de reducir su espacio interno. Los mensajes que necesitamos mandar a los músculos de la mandíbula son complejos, ya que “abrir la boca” los activa. Irónicamente, “¡Abra la boca!” es el consejo descuidado de muchos directores de coro, profesores de canto y directores de teatro frustrados porque no oyen o no entienden ni una palabra de lo que el actor pronuncia. No obstante, este consejo no es preciso ni práctico, pues genera una imagen inconsciente de apertura en el frente de la boca, cuando el espacio esencial que necesitamos abrir es la parte de atrás de la boca. Al abrir la boca verticalmente en el frente de la cara, cerramos la parte de atrás con mayor esfuerzo y derrotamos el objetivo principal, que es darle más espacio al canal de la voz para que fluya desde el centro del cuerpo hacia fuera.

Los músculos que mueven la mandíbula inferior se entretrejen de forma muy compleja con los músculos de la cara, del cráneo y de la nuca en cruces verticales, horizontales y diagonales, internos y externos. Para encontrar el máximo espacio en el canal de la voz es útil imaginar que la mandíbula inferior cuelga hacia abajo y hacia atrás mientras que la mandíbula superior flota hacia arriba y un poco hacia atrás. De esta manera evitamos el riesgo de empujar la lengua y la laringe hacia abajo, lo que también produce esfuerzo innecesario. Al mismo tiempo, al flotar la mandíbula superior hacia arriba y un poco hacia atrás, encontraremos más espacio para la voz.



Cuando logramos estos dos movimientos simultáneos de las mandíbulas –hacia abajo y atrás y flotando hacia arriba y un poco hacia atrás– reproducimos el instinto de un movimiento reflejo que responde a la necesidad de expresar impulsos intensos de terror, ira, dolor y alegría. Este instinto es muy evidente en los animales: un león que ruga, un perro que ataca o un gato que escupe en defensa propia. También se hace evidente en los seres humanos en casos extraordinarios: gritamos con alegría extática en un concierto de rock, o con el dolor y el terror de la guerra. Las configuraciones musculares son similares, cualquiera que sea el contenido emocional.

En los niños pequeños es fácil observar que el rostro revela todos los cambios de sentimientos por medio de una apertura gradual de la cara. Al crecer y madurar, nuestros mecanismos de defensa e inhibiciones condicionan el rostro, la garganta y la mandíbula para que queden inmóviles e impávidos, salvo en momentos en que respondemos sin control a estímulos muy intensos. Algunas personas llegan al punto en que les es casi imposible expresar sentimientos sutiles y delicados con precisión y libertad, porque sus músculos han aprendido a protegerlas disfrazando y no revelando sus sentimientos. Por ejemplo, para evitar la expresión del miedo, el labio superior aprende a tensarse con valentía; para disimular el placer de recibir un cumplido, las comisuras de los labios tienden a recogerse hacia abajo y no a abrirse hacia arriba. La parte media de la cara se inmoviliza hasta quedar inexpresiva para dar la impresión de estar en control en cualquier situación reprimiendo cualquier ola de ansiedad, duda o respuesta inocente que nos delate ante un mundo hostil. A veces una sonrisa fija de placidez constante se imprime en un rostro que teme a una profunda y potente rabia hacia sí mismo y hacia los demás, que podría ser muy peligrosa.

Uno de los mecanismos de defensa más universales y poderosos es apretar las mandíbulas; una manera certera de evitar abrir la garganta para dejar escapar un grito de pánico o de alegría. Hoy en día una mandíbula cuadrada es símbolo de valentía y fortaleza de espíritu: el hombre Marlboro que se enfrenta al salvaje oeste. En el cine, cuando la cámara se enfoca en una mandíbula tensa, sabemos que la batalla está a punto de comenzar y que ganará el más fuerte. Si el músculo de la mandíbula tiembla, podemos inferir algún

conflicto interno emocional o al menos una pequeña neurosis. “Mordió el pañuelo con sus lágrimas.” Antes de que existiera la anestesia, al paciente se le proporcionaba un pedazo de madera o una bala, en parte para prevenir que se mordiera la lengua y en parte para reprimir los alaridos de dolor. Hemos sido condicionados, sutil y no tan sutilmente, para usar los músculos de la mandíbula más como la empalizada de una prisión que hay que cerrar ante el tornado de nuestras emociones, que como portales que podemos abrir para que escapen esas emociones encarceladas y se expresen libremente.

Después de los seis o siete años muy pocas personas tienen la oportunidad de gritar a diario, ya sea de felicidad o de ira, o de reír a carcajadas más de un par de veces a la semana, si es que tienen suerte. Ya que es difícil ejercitarlos naturalmente y aún más infrecuente estirarlos, los músculos de la mandíbula pierden elasticidad y longitud, de modo que se cierra el espacio vital en la parte de atrás de la boca. Bostezamos, lo que es una gran ayuda, pero aun esta acción terapéutica tan sublime a veces es reprimida para no ofender a los demás. Es común bostezar con más frecuencia al empezar a relajar los músculos de la mandíbula, de la lengua y la garganta. Disfrute sus bostezos, regodéese en ellos haciéndolos cada vez mayores. Los bostezos estimulan la circulación sanguínea y aumentan la oxigenación del cuerpo, aparte de proporcionar un estiramiento natural y espontáneo a todos los músculos del canal. Además son más discretos y placenteros que dar alaridos. No obstante, necesitaremos mucho más que grandes bostezos para reprogramar la respuesta de los músculos de la mandíbula a los impulsos sentipensantes. Y esto es necesario, puesto que aquello que nos ayuda a lidiar emocionalmente con la sociedad puede ser un enorme obstáculo para la libre expresión.

Primero aprenderemos a reconocer la tensión en los músculos de la mandíbula y a relajarlos voluntariamente. Apriete los dientes y muerda duro. Muerda y relaje varias veces y con los dedos registre cómo se contraen y expanden los músculos de la mandíbula justo enfrente de las orejas. Ahora ponga los dedos dentro de las orejas y bostece. Registre cómo esa bisagra ósea se mueve por dentro y por fuera de sus orejas. Es aquí donde la mente ha de enviar los mensajes de relajación a la mandíbula.

PASO I

- Para desarrollar la conciencia física y la relajación de los músculos de la mandíbula, ponga el talón de las manos en la articulación, a un lado y otro de la cara. Con un movimiento circular pequeño, masajee los músculos.
- Ahora presione con fuerza contra los pómulos y deslice las manos sobre la mandíbula inferior hacia abajo y hacia atrás separándola de la superior, hasta que la boca ceda y se abra pasivamente. La mandíbula inferior quedará colgando pesadamente de la articulación.
- Ponga el dorso de la mano debajo de la mandíbula inferior y levántela hasta que las muelas se toquen ligeramente. Si los bordes de los incisivos se tocan, tal vez está empujando la mandíbula hacia delante. No es común que los bordes de los incisivos se toquen en una mordida natural.
- Imagine que la mandíbula inferior no cuenta con ningún músculo propio, depende únicamente de la mano para moverse.
- Deje que la mandíbula inferior cuelgue pesadamente.
- Permita que las muelas se toquen ligeramente y los labios permanezcan separados.
- Quite la mano y deje que su mandíbula se descuelgue hacia abajo y hacia atrás cayendo hacia la fuerza de gravedad.
- Imagine unos aretes de oro sólido en las esquinas de su mandíbula inferior, debajo de las orejas. Su peso ayuda a aumentar el espacio entre las dos mandíbulas y la sensación de relajación en los músculos.
- Con el dorso de la mano levante la mandíbula inferior.
- Quite la mano y deje que la mandíbula cuelgue hacia abajo y hacia atrás.
- Repita varias veces imaginando que el hueso de la mandíbula inferior se hace más y más pesado y los músculos de la mandíbula, más y más pasivos.
- Lleve la atención a la articulación de las mandíbulas y registre el resultado de este ejercicio.

Aun sin mover el hueso activamente, los ligamentos y músculos dentro de la articulación se estiran fácilmente gracias al peso del hueso mismo que los arrastra. ¡No abra y cierre la boca! Si intentamos este mismo estiramiento

activando y ejercitando los músculos de la mandíbula, vamos a condicionar su control y a comprometer su elasticidad. La meta es que los músculos queden totalmente pasivos. Repita el ejercicio varias veces confirmando que no está sacando el hueso de la articulación.

PASO 2

- Registre la nuca larga y el cráneo flotando hacia arriba y hacia delante.
- Ponga los pulgares debajo de la mandíbula inferior y los nudillos de los índices sobre el borde superior del mentón, de manera que tenga un buen agarre del hueso a un lado y otro del mentón. Una vez más, las manos son los músculos de la mandíbula inferior.
- Empiece el ejercicio con los dientes cerrados suavemente. Durante el ejercicio va a mover las mandíbulas pasivamente; sus músculos no serán responsables del movimiento.
- Sin mover la mandíbula inferior, flote la mandíbula superior hacia arriba y hacia atrás, de tal manera que la boca se abra.
- Con las manos levante la mandíbula inferior hasta que se junte con la superior y las muelas se toquen ligeramente.
- Sin mover la mandíbula inferior, una vez más flote la mandíbula superior hasta que la boca quede abierta.
- De nuevo levante la mandíbula inferior con las manos hacia la superior.
- El cráneo queda lo más atrás posible.
- Con las manos mueva la mandíbula inferior hacia abajo.
- El cráneo queda hacia atrás, la boca abierta y la mandíbula inferior suspendida entre las manos.
- Deje la mandíbula inferior donde está. Lleve la mandíbula superior hacia arriba y hacia abajo para que quede sobre la inferior.

¿Qué músculos mueven la mandíbula superior? Intente el ejercicio una vez más e investigue esta pregunta. Es un ejercicio más mental que físico: pídale a su mente que redefina los mensajes y los mande a nuevos lugares. Por esta razón, hacer este ejercicio mecánicamente no sirve a ningún propósito.

Al repetir este ejercicio de disociación de las mandíbulas, probablemente haya descubierto que los músculos de la nuca mueven la mandíbula superior. Se puede percibir algo de movimiento muscular justo debajo de los pómulos, pero la mayor concentración de energía está en la nuca. Repita el ejercicio una vez más mandando mensajes muy precisos: primero a las manos y luego a la nuca. A medida que la nuca acepta más la responsabilidad de sostener la mandíbula superior —el cráneo—, los músculos de la mandíbula podrán relajarse más.

PASO 3

- Piense en alargar y energizar la nuca para darle un buen soporte al cráneo.
- Ponga los pulgares debajo de la mandíbula inferior y los nudillos de los índices sobre el borde superior del mentón, de manera que tenga un buen agarre del hueso a cada lado del mentón.
- Encuentre una ligera sacudida del hueso moviéndolo hacia abajo, hacia atrás y nuevamente hacia arriba, como si fuera un columpio.
- Voluntariamente libere los músculos de la mandíbula dentro de esa bisagra que la conecta al cráneo.

Comentario

Mover la mandíbula inferior de lado a lado no sirve a ningún propósito; es un movimiento que no usamos al hablar y sólo muy ligeramente al masticar. Además requiere cierto esfuerzo y por eso no ayuda a relajar los músculos, mientras que sí puede dislocar la articulación. Recuerde: evite mover la mandíbula hacia arriba y hacia abajo con sus propios músculos durante estos ejercicios. Sólo conseguirá hacerlos más eficientes para controlar y defender su comunicación. El mensaje ideal es que queden totalmente pasivos.

Ahora vamos a reconectarnos con la fuente de energía de la respiración y de la voz para confirmar que los músculos de la mandíbula no son necesarios para la formación básica del sonido. A estos músculos les encanta ayudar y son maravillosamente complacientes. ¿Recuerda la historia de la galleta de chocolate? Éstos son los músculos que intervienen entre la conmoción y la

voz para proteger a la criatura de los peligros de una expresión emocional, cosa que saben hacer muy bien. No obstante, ahora tenemos una opción: podemos protegernos constantemente o podemos entrar en el reino complejo y a veces caótico del mundo emocional y aprender a navegarlo por medio de la expresión. Dentro de ese torbellino emocional pueden existir semillas de creatividad.

PASO 4

- Con la nuca llena de energía, flote el cráneo hacia arriba y adelante.
- Tome la mandíbula inferior con ambas manos y encuentre una manera ligera de moverla hacia abajo, atrás y arriba, como si fuera un columpio. Sacuda la mandíbula libremente con un movimiento lento y fácil.
- Perciba el espacio entre la mandíbula superior y la inferior.
- Imagine que el techo de la boca forma parte de la mandíbula superior y que la lengua forma parte de la mandíbula inferior.
- Imagine el espacio entre ambas mandíbulas y suspire con alivio —sin sonido— por ese espacio. Mientras suspira, sacuda la mandíbula inferior.
- Imagine el suspiro viajando por encima del techo de la boca para que no quede atrapado en el movimiento de la mandíbula. El aire se libera a través del espacio encima de la mandíbula.
- Una vez que tenga clara la imagen de ese espacio, permita que el impulso del suspiro de alivio encuentre las vibraciones de la voz.
- Libere un gran suspiro de alivio en voz, una gran fuente de voz, por todos los espacios de la boca. Al mismo tiempo, sacuda la mandíbula libremente para comprobar que no la necesita para la formación básica del sonido.
- Mire al horizonte y permita que la voz se libere hacia adelante.
- Repita el suspiro y la sacudida de la mandíbula varias veces suspirando en diferentes tonos, cada vez más agudos.
- Suelte las manos y deje que la mandíbula inferior quede colgando pesadamente desde su articulación.
- həh-həh.
- həh-həmmə-əh Δ.

Ahora que la tensión innecesaria de la mandíbula no reduce las vibraciones de la voz, es posible que las registre con mayor riqueza y que perciba que resuenan más en el frente de la cara. Intente este ejercicio con la columna vertebral descolgada hacia delante, suspirando las vibraciones desde el cóccix, sacudiendo la mandíbula libremente con las manos. Mantenga esa libertad al reconstruir la columna vertebral despacio, suspirando el sonido por el techo de la boca, sacudiendo la mandíbula a medida que se reincorpora.

Una vez que empiece a relajar los músculos de la mandíbula inferior encontrará una conexión más clara con el centro de impulsos de la respiración, la voz y la emoción. Disfrútela y diga un texto o poema, o cante una canción. Encuentre los impulsos de pensamiento y sentimiento detrás de las palabras.

2. CONCIENCIA Y RELAJACIÓN DE LA LENGUA

Día 6: dos horas de práctica

En cuanto se refiere al funcionamiento de la voz, la tarea básica de la lengua es articular las palabras que escogemos para comunicar lo que pensamos y sentimos. Si estamos auténticamente comprometidos, la lengua se comportará naturalmente y articulará el contenido emocional de nuestras palabras para expresar su significado inteligente. Pero si usamos la lengua sin eficiencia, es posible que construyamos un sinnúmero de exquisitas simulaciones de la verdad.

La práctica de los músculos de la lengua exige una precisión técnica impecable. El primer paso es convencerlos de que nada de lo que tienen que decir es tan interesante como las historias que podemos contar cuando la respiración y la vibración se conectan con nuestra vida emocional. La voz y la respiración están al servicio de la emoción, mientras que la lengua está al servicio del intelecto. Tarde o temprano no existirá ninguna jerarquía: la emoción, el intelecto, la voz y la palabra tendrán el mismo impacto en la comunicación. Por ahora necesitamos asegurarnos de que la lengua no intercepte ni manipule ningún impulso auténtico del diafragma.

La lengua es pura carne y músculo desde la raíz hasta el borde externo. Cualquier parte de la lengua puede interrumpir y desviar los impulsos en su camino desde el plexo solar. Sin embargo, la parte de atrás de la lengua, la raíz, es la más inclinada a este tipo de intervención; al crear tensión innecesaria, restringe el espacio en la parte de atrás de la boca y reduce la eficacia de nuestra voz porque la confina al pequeño espacio de la garganta. La tensión en la raíz también puede transferirse al borde externo de la lengua y complicar la eficacia de nuestra articulación.

Comentario

El papel que desempeña la lengua en coartar la libertad de la voz es tan importante que vale la pena invocar la mitología griega para ilustrar su comportamiento. Si pensamos en la relación entre los dioses y los mortales como si fueran la mente y el cuerpo, el Monte Olimpo, hogar de los dioses, estaría en la cabeza y la residencia de los mortales estaría en el cuerpo. Ocasionalmente, nuestros pensamientos pueden parecer tan disfuncionales como la familia de los dioses y nuestros jardines terrenales parecen estar llenos de maleza y tener pocas flores. Podríamos asignar varios de los dioses a muchos aspectos de nuestro comportamiento, por ejemplo la lengua a Hermes, el mensajero entre el Olimpo y la tierra. A Hermes se le conoce como el comodín juguetón, tramposo y mentiroso, comportamientos similares a los de nuestra lengua. Pero también se le conoce con su nombre romano, Mercurio, el de la lengua de plata, el elocuente. No podemos fiarnos todo el tiempo ni de Hermes ni de Mercurio. Mercurio es el dios de los comerciantes, quienes buscan ganancias rápidas usando su elocuencia. Más bien invoquemos la imagen de Iris, la diosa responsable de llevar los mensajes del Olimpo a la tierra por medio del arco iris: muchos colores evanescentes que surgen de un cofre de oro. Imaginemos ese cofre como la autenticidad que encontramos en el hueso sacro, base de la columna vertebral. Imaginemos que los colores del arco iris representan los múltiples colores de nuestra vida emocional. Si nos conectamos con Iris, Hermes y Mercurio serán los perfectos mensajeros de su verdad.

¿Cómo osarían usar sus talones alados contra la diosa? Durante la práctica de la lengua pensemos que la respiración y el sonido son el arco de Iris que transporta auténticos sentimientos para que los articule una lengua obediente con palabras fieles a su origen.

La raíz de la lengua está conectada a la laringe por medio del hueso hioides. Examine la lengua con la ayuda de un espejo y note que, aunque el borde externo de la lengua nos es muy familiar, hay un zona bastante grande de la lengua, desde el interior de la boca hasta la garganta, que no conocemos muy bien y que parece tener vida propia. Observe la lengua por un par de minutos con la boca lo suficientemente abierta para ver la gruesa parte de atrás de la lengua. Observe si se mueve de forma involuntaria, si parece jorobada en la mitad, si le da forma de caverna a la boca, si permanece gruesa y relajada con el borde externo tocando la parte de atrás de los dientes inferiores, si se retrae o si se hace puntiaguda. Los músculos de la lengua son muy sensibles a las condiciones psicológicas. “Tuve que morderme la lengua” es una expresión popular que ilustra cómo las tensiones nerviosas o las dificultades habituales para comunicarnos hacen que contraigamos la lengua, la empujemos hacia adentro, la aplanemos o la abultemos dentro de la garganta. Tales contracciones cambian la forma de la cavidad bucal y distorsionan la respuesta de resonancia y la consecuente calidad vocal. Puesto que la lengua está unida a la laringe, el estado de una afecta a la otra, ya sea que la tensión innecesaria de la lengua se traslade a la laringe y perjudique la libertad del juego de las cuerdas vocales, o que la tensión innecesaria de la laringe se propague hacia la lengua y deteriore la precisión de la articulación. La tensión en la laringe contribuye a la tensión del diafragma y viceversa. Por ejemplo, cuando se nos seca la boca en el escenario por temor, hemos tensado tanto los músculos de la lengua que hemos interrumpido el funcionamiento de las glándulas salivales.

Para efectos de nuestra práctica, basta con considerar a la lengua como uno de aquellos músculos que compensan con su ayuda cuando la respiración no es libre y que asumen la responsabilidad del sonido. Si persuadimos a la lengua de

que tome un descanso con el argumento de que lo único necesario es el deseo de expresarnos y la conexión con la emoción, la respiración podrá recuperar su función como fuente de energía. Es cierto que la lengua puede ayudarle a la voz a alcanzar ciertos sonidos sin demasiado esfuerzo, como en algunos estilos de canto, por ejemplo los cantos populares en Bulgaria y Corea. Pero la lengua no necesita ayudar en la formación orgánica y económica del sonido. Es totalmente posible generar todos los tonos de nuestro registro natural sin ninguna tensión en la parte de atrás de la lengua. La lengua debe permanecer relajada para que las emociones se expresen libremente por medio de la voz y se articulen con precisión. Hermes y Mercurio le ceden el paso a Iris.

Para empezar desarrollaremos una conciencia física práctica de la lengua y de su comportamiento aprendiendo a estirla y relajarla. Sacar la lengua no la estira adecuadamente, ya que los músculos están conectados al suelo de la boca. En los ejercicios que siguen practicaremos un estiramiento de toda la lengua, desde la raíz hasta el borde externo. Para ello, distinga las cinco partes de la lengua:

- El borde externo, que descansa detrás de los dientes inferiores e incluye la punta.
- El dorso, la parte plana del frente de la lengua que no está conectada con el suelo de la boca.
- La parte media, justo debajo del domo central del paladar duro.
- La parte de atrás, debajo del paladar duro y el paladar blando.
- La raíz, que sólo podemos visualizar con la mente, unida a la laringe por medio del hueso hioides.

PASO I

- Ponga el borde externo de la lengua detrás de los dientes inferiores con la punta tocando la parte más baja de las encías y el dorso tocando la parte de atrás de los dientes.
- Estire la parte media de la lengua hacia delante y hacia fuera de la boca, como si fuera una gran ola que se estrella contra los dientes inferiores.

- Registre que la parte de atrás de la lengua se mueve hacia arriba y hacia fuera de la garganta, estirando así toda la lengua desde la punta hasta la raíz.
- Ahora relaje la parte media de la lengua sobre el suelo de la boca; el borde externo sigue haciendo contacto ligero con los dientes inferiores.

Los músculos que inician esta acción están en la parte media de la lengua. Al enrollarse hacia delante mueven la parte de atrás de la lengua hacia arriba y hacia fuera de la garganta. Repita el estiramiento y la relajación de la lengua varias veces, observe los siguientes puntos y haga los ajustes necesarios:

- Si hace demasiada presión con la lengua sobre los dientes inferiores, es posible que empuje la mandíbula inferior hacia delante y cree tensión innecesaria en la articulación de la mandíbula. También es posible que genere tensión innecesaria en la laringe si empuja la mandíbula inferior hacia abajo, es decir, si abre la boca más de lo necesario.
- Relaje la mandíbula inferior hacia abajo y hacia atrás y flote la mandíbula superior hacia arriba y un tanto hacia atrás, creando espacio en la parte superior del canal. La lengua necesita tal espacio para moverse libremente.
- Verifique que el labio superior se levante y que la garganta se relaje ampliamente detrás de la lengua para encontrar el mayor espacio posible. Para evitar que la garganta se cierre durante el ejercicio, tápese la nariz al estirar la lengua y confirme que el aire fluye sin interrupción hacia dentro y hacia fuera. El aire entra y sale por la boca durante el estiramiento de la lengua.
- Una vez que las mandíbulas estén ampliamente separadas para el estiramiento de la lengua, déjelas abiertas. Después del primer estiramiento, el único movimiento será el de la lengua. Las mandíbulas permanecen separadas sin tensión innecesaria.
- Le será más fácil flotar la mandíbula superior y levantar el labio superior si sonrío ligeramente durante el ejercicio. Esta posición es similar a un león que ruga o un gato que bosteza: los dientes expuestos, las mejillas levantadas y la garganta abierta para el rugido o el bostezo. Como hemos sido condiciona-

dos en contra de esta extrema apertura animal, nuestra boca tiende a tener un espacio reducido. Este ejercicio de estiramiento y relajación de la lengua recupera algo de nuestros impulsos animales, en busca de un canal de la voz más abierto.

- Al estirar la lengua hacia delante y relajarla hacia el suelo de la boca, deje el dorso y el borde externo de la lengua pegado ligeramente a la parte de atrás de los dientes inferiores. Use un espejo para constatar el movimiento y refinar la conciencia física de su lengua.
- Cuando relaje la lengua sobre el suelo de la boca, registrará claramente todo el espacio interior hasta la pared de la garganta. Asegúrese de que esto suceda gracias a la relajación y no porque empuje la lengua hacia la garganta.
- En última instancia, lo que buscamos es la sensación de que el espacio dentro de la boca es más horizontal que vertical.

PASO 2

- Suscite un bostezo y al mismo tiempo estire la parte media de la lengua hacia delante y fuera de la boca. Mantenga ese estiramiento. Respire suavemente con la parte media de la lengua estirada por unos momentos. Luego permita que la lengua se relaje hacia el suelo de la boca.

Los patrones de tensión innecesaria en la lengua, los labios y la mandíbula son muy variados. Es muy común tener dificultad para aislar el movimiento de la lengua del movimiento de la mandíbula. Si movemos la mandíbula hacia abajo y hacia arriba interceptando el mensaje que le mandamos a la lengua, le negaremos la experiencia de un buen estiramiento. A veces el labio superior quiere bajar y juntarse con la lengua cuando la estiramos hacia delante, inmiscuyéndose en un movimiento que sólo le incumbe a la lengua. A veces toda la cara tiende a estirarse y colapsarse, lo cual nos hace creer que estamos estirando la lengua. La única manera de evitar todos estos obstáculos y tensiones innecesarias es el uso metódico de un espejo. Así confirmaremos que los mensajes que enviamos a la lengua sean recibidos con precisión y que sus movimientos estén aislados de cualquier otro grupo

muscular que quiera ayudar. Tenemos que convencerlos de que su participación no es necesaria para estirar la lengua.

También es común no poder relajar la lengua completamente plana sobre el suelo de la boca después del estiramiento. Si hay una contracción habitual de los músculos de la lengua, el estiramiento hacia delante estará en oposición directa al estado habitual. Es preciso relajarla completamente plana sobre el suelo de la boca y evitar la tendencia a recoger la lengua hacia atrás o dejarla medio abultada.

PASO 3

- Suscite un gran bostezo que abra la garganta. Desde el centro del cuerpo suspire una enérgica fuente de voz que viaje libremente por el gran canal horizontal dentro de la boca: haa-aah.
- Estire y relaje la lengua tres veces mientras libera el sonido.
- Siga las instrucciones físicas sin preocuparse del sonido que resulte. Suscite un impulso para un suspiro de alivio haah-aah, luego estire la parte media de la lengua hacia delante y relájela hacia el suelo de la boca para comprobar que no está utilizando la lengua para la formación básica del sonido.
- Una vez que haya suspirado la voz hacia fuera, estirando y relajando la lengua varias veces, descanse, relájese y observe cómo percibe la boca y la garganta. Quizá se sientan más grandes, con mayores espacios para la imaginación. Utilice estas sensaciones para reconocer un simple tacto de sonido həh-həh Δ.
- Ahora suscite un impulso para un suspiro de alivio profundo y, al liberarlo, sienta las vibraciones fluyendo hasta sus labios: həh-həmmmmmməh Δ.
- Registre si hay nuevas sensaciones o impresiones del canal por el cual fluye el sonido y si las vibraciones se sienten distintas, tal vez con mayor cosquilleo o más calor en los labios.

Ahora sacudiremos la lengua para relajarla aún más, ejercicio relativamente fácil y muy divertido, aunque parezca complicado al principio.

PASO 4

- Permita que la lengua descansa relajada sobre el suelo de la boca, con el borde externo tocando ligeramente la parte de atrás de los dientes inferiores. Es la máxima relajación de la lengua. Para ser aún más precisos, el borde externo toca el punto donde los dientes inferiores salen de las encías.
- Ahora enfoque la atención en la parte media de la lengua. Ligeramente mueva la parte media de la lengua hacia arriba y hacia delante, como si la estuviera enrollando, y déjela caer a su posición de descanso, un movimiento similar al del estiramiento pero mucho más pequeño y sutil. No es necesario abrir la boca más allá de su apertura normal: los músculos de la mandíbula permanecen relajados con los dientes un poco separados. Piense que este movimiento de la lengua es una sacudida ligera y fácil de los músculos.
- La lengua se mueve dentro de la boca. Ponga la punta del meñique entre los dientes para asegurarse de que la mandíbula no esté ayudando a sacudir la lengua abriéndose más de lo necesario.
- Poco a poco aumente la velocidad del movimiento hasta sentir que está sacudiendo ligeramente toda la lengua. Está sacudiéndola, no ejercitándola ni estirándola. Por eso el movimiento es pequeño y muy ligero.
- Suspire con alivio –sin voz– mientras sacude la lengua. Imagine que el suspiro viaja a través del techo de la boca. No permita que quede atrapado en la sacudida de la lengua; separe la respiración y la lengua.

El próximo objetivo es utilizar la conciencia recién adquirida de la sacudida de la lengua para ver si es posible que permanezca relajada cuando suspiramos con sonido. El ejercicio consiste en suspirar el sonido con alivio desde el centro de la respiración y al mismo tiempo sacudir la lengua, con lo cual comprobaremos que no cumple ninguna función en la liberación de la voz.

PASO 5

- Alimente un suspiro de alivio profundo en el centro de la respiración y libérela en las vibraciones de la voz con un largo y generoso hə-ə-ə-h en un tono fácil.

- Mientras el suspiro fluye hacia afuera por el techo de la boca, sacuda la lengua para eliminar cualquier tensión innecesaria.
- Imagine una fuente de sonido potente que fluye desde el centro de la respiración hacia arriba y hacia fuera por la boca; sacuda la lengua ligera y rápidamente moviéndola hacia delante y relajándola hacia el suelo de la boca varias veces, a medida que el sonido fluye por encima.
- Confirme que la mandíbula inferior no esté ayudándolo. Ponga la punta del meñique entre los dientes cuando suspire con alivio por el techo de la boca y sacuda la lengua.

Este ejercicio funciona mejor cuando enviamos mensajes físicos muy precisos al cuerpo. No se distraiga con los mensajes que reciba de los oídos; por ahora explore las sensaciones físicas que surgen al aplicar imágenes mentales claras e instrucciones físicas precisas. Si no tuviéramos lengua, la voz podría fluir con total libertad a través de un canal amplio y desbloqueado. ¡Sería tan fácil practicar nuestros ejercicios de voz si la lengua fuera removible y la pudiéramos poner a un lado durante nuestras sesiones! La volveríamos a usar cuando llegáramos a los ejercicios de articulación. El propósito de este ejercicio es abandonar por completo la lengua y observar qué sucede con el sonido.

Practique el paso 5 clarificando los siguientes puntos:

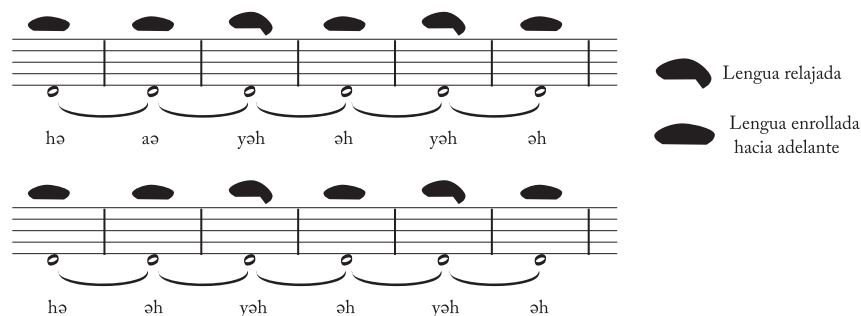
- Alimente un impulso profundo para un suspiro de alivio en el centro de la respiración/emoción y libérela en un tono fácil: hə-ə-ə-əh Δ.



hə-ə-ə-əh

- Sacuda la parte media de la lengua enrollando y relajándola rápida y ligeramente durante el flujo de las vibraciones.
- Cree y recree nuevos impulsos de suspiro para nuevos semitonos hacia arriba llegando lo más agudo que le sea verdaderamente fácil, sacudiendo la lengua.

- Durante todo el ejercicio constate que la mandíbula esté libre, que el abdomen se relaje para cada nuevo suspiro, que los suspiros se hagan más profundos al ir más agudo y que la voz fluya hacia el horizonte sin quedar atragantada por la lengua.



- Ahora expanda la conciencia para discernir el cambio del sonido que ocurre cuando la lengua se mueve. Las vibraciones se transforman, ya no llegan en un hə-ə-ə-əh, pues son moldeadas por la lengua en otros sonidos.
- Perciba cuál sonido ocurre al enrollar la lengua hacia adelante y relajarla hacia el suelo de la boca.
- Al llevar la lengua hacia arriba y hacia adelante en ese pequeño rollo, el sonido recuerda a una ligera y griega seguida por una schwa, es decir hə-yəh-yəh-yəh-yəh.
- Repita el ejercicio con la conciencia de que los movimientos físicos son la causa y que el sonido es el resultado.

Lo más importante es la conciencia física del movimiento de la lengua. Podemos expandir esa conciencia para incluir el sonido que resulta, pero si sólo repetimos el sonido que oímos, si únicamente decimos hə-yəh-yəh-yəh, alcanzaremos lo contrario de lo que buscamos: estaremos ejercitando la habilidad muscular de la lengua y no eliminando cualquier tensión innecesaria en ella durante el proceso básico del sonido. Éste es un punto muy importante: tenga más interés en la autenticidad de la sensación de alivio en el suspiro que en el sonido que surja.

PASO 6

- Para reprogramar la ruta del impulso, repita la sacudida de la lengua con sonido, con las siguientes imágenes:
- Visualice las vibraciones surgiendo desde la fuente en el centro de la respiración y fluyendo hacia fuera por el techo de la boca, por encima de la lengua, que permanece libre, relajada sobre el suelo de la boca.
- El flujo de las vibraciones es activo, lleno de energía. La sacudida de la lengua es pasiva.
- Imagine una línea desde el centro del domo del diafragma, al domo del paladar duro, al domo de la coronilla.
- Imagine que las vibraciones del sonido fluyen hacia arriba por esos domos mientras sacude la lengua.
- Repita todo el proceso en semitonos hacia arriba mientras se desglosa por su columna vertebral dejando la cabeza descolgada hacia la gravedad.
- Suspire las vibraciones por el centro de estos tres domos hacia la gravedad.
- Reconstruya la columna vertebral despacio mientras sacude su lengua en semitonos hacia abajo.
- No empuje ni se esfuerce para los tonos más agudos. Use la conciencia de la relajación de la lengua para empezar a explorar su registros más agudos.

PASO 7

- Permita que la lengua descansa relajada sobre el suelo de la boca, con el borde externo tocando ligeramente la parte de atrás de los dientes inferiores.
- Encuentre un tacto de sonido en el centro del diafragma: həh-həh Δ.
- həh-həmmmmmməh Δ.
- mmmmmmməh Δ.
- Gire el cuello-cabeza en un murmullo. Repita dos o tres veces alternado la dirección de la rotación.
- Desglose la columna en un murmullo Δ.
- Reconstruya la columna en un murmullo y libere las vibraciones una vez que la cabeza quede flotando hacia arriba y hacia delante Δ.
- Repita dos o tres veces en semitonos hacia arriba y hacia abajo.

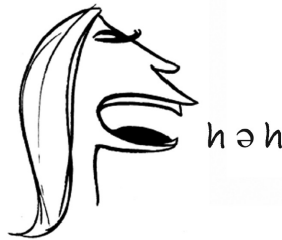
¿Registra algún cambio en la sensación física de la voz desde la última vez que hizo este ejercicio? ¿Cómo se siente el espacio interno de la boca? ¿Ha cambiado su respiración de alguna manera? ¿Se ha alterado su percepción de la respiración? ¿Cómo se siente? ¿Qué percibe?

El siguiente paso sigue el proceso de reprogramación con los mismos movimientos básicos de la lengua pero con un objetivo más específico y un proceso mental más preciso. La premisa del ejercicio es que una vez que la lengua esté libre de tensión innecesaria, el sonido se liberará hacia delante y llegará sin interrupción al frente de la boca. Para explorar esta posibilidad, el proceso mental específico enfatizará el movimiento de la lengua hacia delante, pidiéndole a la lengua que mueva el sonido hacia los dientes.

PASO 8

- Con el borde externo de la lengua detrás de los dientes inferiores, enrolle la parte media de la lengua hacia delante como se describe en el Paso 4 para sacudirla, y déjela allí.
- El espacio entre la superficie de la lengua y las encías superiores es muy angosto en esta posición.
- Libere el sonido desde el centro de la respiración por ese espacio. Las vibraciones, moldeadas por ese espacio angosto, van a formar naturalmente un sonido hiii, como en las primeras sílabas de las palabras jícama, jirafa y jíbaro.
- Juegue con la posición de la lengua hasta que sienta las vibraciones sobre los dientes superiores.
- Susurre hiii –un secreto, sin vibraciones de la voz– apuntando el aire por encima de la lengua hacia los dientes superiores; luego libere vibraciones de la voz.
- Relaje la lengua sobre el suelo de la boca. El espacio entre la superficie de la lengua y las encías superiores es mucho más amplio ahora y el único sonido que puede ocurrir naturalmente sin ninguna alteración del espacio es həh.
- Juegue con las dos posiciones de la lengua y repita los suspiros de vibración con la lengua enrollada adelante hii-hii-hii y con la lengua relajada həh-həh-həh.

- Al moverse del hii al həh, la lengua enrollada hacia delante se relaja sobre el suelo de la boca. Imagine que la lengua misma mueve las vibraciones hacia delante, hacia los dientes superiores, en el hii. Imagine que cuando la lengua se relaja hacia el suelo de la boca las vibraciones se mueven hacia delante y fuera de la boca, en el həh.
- Permita que el aire se reponga fácilmente entre cada sonido para no perder la conexión con el punto central de inicio del suspiro de alivio.
- Practique en semitonos hacia arriba y hacia abajo.



- Ahora alterne el hii y el həh tres veces, con un nuevo suspiro para cada secuencia.
- Suspire el hii enrollando la lengua hacia delante y, en el mismo suspiro, relaje la lengua plana sobre el suelo de la boca dejando que el sonido cambie a həh.

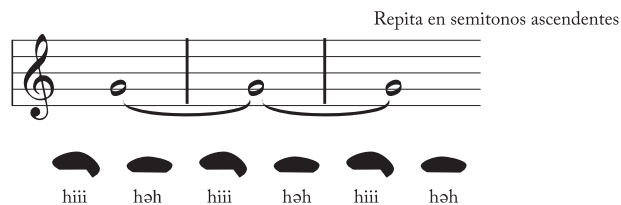
Repita en semitonos ascendentes

Diagrama de la boca en perfil para el sonido hii, mostrando la lengua enrollada hacia adelante.

Diagrama de la boca en perfil para el sonido həh, mostrando la lengua plana sobre el suelo de la boca.

hii həh hii həh hii həh

- Repita varias veces conectando los sonidos más fluidamente.



- Recuerde crear y recrear el impulso del suspiro de alivio para iniciar cada nueva respiración para cada nuevo semitono.

No hay mayor diferencia entre este ejercicio y sacudir la lengua. Lo que cambia es el pensamiento: el uso mental de la sacudida. La mente se enfoca ahora en la llegada de las vibraciones al frente de la boca cuando la lengua se libera hacia arriba y fuera de la garganta. Esta especificidad de pensamiento se hace más efectiva cuanto más relajada esté la lengua.

En estos ejercicios empezamos a jugar con tonos más agudos. Ya que hemos adquirido alguna conciencia física de la relajación, podemos empezar a demandar mayor energía usando esa conciencia para evitar cualquier esfuerzo innecesario al responder a esas demandas. Observe si la lengua quiere comportarse de una manera diferente cuando el tono es agudo y cuando el tono es bajo y fácil. ¿Se enrolla hacia delante con la misma facilidad y simpleza? ¿Permanece suave debajo de la mandíbula inferior? Ponga un dedo detrás del mentón, en la parte inferior de la mandíbula; podrá sentir la condición de los músculos de la lengua, que siempre han de estar suaves, aun cuando la lengua se mueva. En la segunda parte del movimiento, ¿la lengua se relaja plana sobre el suelo de la boca o empieza a recogerse hacia abajo y hacia dentro de la garganta? No se fie únicamente de su autoobservación para responder estas preguntas; aún no podemos confiar totalmente en ella. Use un espejo para confirmar los pequeños cambios en el comportamiento de la lengua cuando responde a un registro más amplio con tonos graves y agudos. La práctica nos llevará al punto en que no haya ninguna diferencia en el

comportamiento de la lengua en cualquier demanda vocal, sea un tono más agudo, una emoción más intensa o un volumen más alto. Responderemos a esas demandas con la energía de la respiración y la resonancia; la lengua quedará libre para responder a las demandas de articulación.

Cuando practique el paso 8 con el propósito de aumentar su registro paulatinamente, sea consciente de lo que sucede con los músculos de la respiración cuando la lengua empieza a tensarse, o a ponerse dura, o a contraerse o a aferrarse a la garganta. Notará que además de la tensión innecesaria de la lengua, los músculos respiratorios también se tensan. La lengua se tensa para compensar una respiración perezosa o débil. Para dejar la lengua libre al ir a un registro más agudo, es preciso suspirar con mayor profundidad, con más y más alivio; así encontraremos la energía necesaria. Si realmente inducimos una auténtica sensación de alivio al inicio de cada sonido, liberaremos la mente de las reacciones habituales a una demanda mayor, que usualmente son “No puedo” o “Si empujo, si lo intento con mayor esfuerzo, si realmente pongo todo mi empeño, aunque sufra un poco, lo lograré”. No sufra, no intente, no trabaje, simplemente suspire con alivio. Esta actitud iniciará una respuesta psicofísica que conduzca a una interdependencia mutuamente beneficiosa entre una voz libre y una vida emocional libre.

Práctica en el suelo para la liberación de la lengua

Posiblemente hayamos olvidado la conciencia de la respiración profunda en el cuerpo al enfocarnos en la mecánica de los movimientos de la lengua. Nuestra querida maestra, la fuerza de gravedad, será una gran ayuda para profundizar la relajación de la lengua por medio del estiramiento y de la sacudida.

PASO I

- Recuéstese en el suelo relajado y suavemente llegue al estiramiento diagonal.
- Permita que su imaginación viaje hasta la ingle más cercana al suelo. Aliméntele un suspiro de alivio profundo para que un impulso sentipensante entre en ese espacio y se libere a través del amplio canal diagonal del torso.

- Juegue ahora con una imagen inusual: imagine que la raíz de la lengua está plantada en esa ingle y que la lengua vive en el largo río diagonal que la conecta a la boca. Con el borde externo detrás de los dientes inferiores, estire la parte media de la lengua hacia el espacio afuera del cuerpo y luego relájela plana sobre el suelo de la boca.
- Ahora suspire un largo río de vibración desde la ingle hasta la boca y, a medida que las vibraciones se liberan, estire esa enorme lengua hacia fuera del cuerpo y relájela plana sobre el suelo de la boca.
- Repita varias veces en diferente tonos estirando y relajando esa enorme lengua tres veces.
- Es indispensable bostezar ampliamente para que la garganta se abra y dé espacio suficiente para que la gran lengua se estire hacia delante y hacia fuera de la boca. Toda la boca y la garganta retoman el estiramiento del rugido animal.
- El sonido que resulta con el estiramiento y la relajación de la lengua es haah-yaah-yaah-yaah.
- Repita en el estiramiento diagonal al otro lado.
- Repita en semitonos hacia abajo y hacia arriba tantas veces como sea necesario para disfrutar la experiencia y hacerla propia.

PASO 2

- Flote las rodillas sobre el abdomen y deje caer un pie al suelo. Tome la otra rodilla con las manos entrelazadas y sacúdala ligeramente sobre el abdomen. Imagine la sacudida del fémur dentro de la ingle. Permita que la sacudida se convierta en una vibración que haga zarandear la cabeza del fémur dentro de la ingle.
- Imagine la raíz de la lengua en la ingle. Alimente un profundo impulso desde la ingle que conecte con las vibraciones de la voz. Al suspirar el sonido hacia afuera, sacuda la cabeza del fémur con las manos y al mismo tiempo sacuda la parte media de la lengua dentro de la boca.
- Es como si sacudiera la lengua libre desde la ingle: hə-yəh-yəh-yəh-yəh Δ.
- Repita en semitonos hacia arriba y hacia abajo, con un nuevo impulso y un nuevo suspiro para cada pensamiento y semitono.

- Deje caer ese pie al suelo y flote la otra rodilla sobre el abdomen. Repita la sacudida de la rodilla, el fémur y la lengua.
- Deje caer el pie al suelo.
- Repita varias veces en diferentes tonos alternando piernas.
- Ahora lleve todo el cuerpo a un lado a una posición de media luna, como un niño en la cuna, la columna en forma de C y un brazo cómodamente debajo de la cabeza. Con la imagen del abdomen de un niño, disfrute de la tranquilidad y quietud que esta posición ofrece.
- Juegue con una nueva imagen de su impulso de respiración central: imagine que el aire entra y sale de un pequeño bolsillo, justo detrás del ombligo.
- Permita que un pequeño impulso de sonido entre al bolsillo del ombligo y surja con el aire que sale: həh Δ.
- Suscite ahora un suspiro de alivio mediano y libérela en un fácil tacto de sonido həh-həh; al hacerlo, sacuda la lengua dentro de la boca como en los ejercicios anteriores hə-yəh-yəh-yəh-yəh Δ.
- Desenrolle el cuerpo despacio hasta sensualmente llegar al estiramiento opuesto: el cuerpo hacia atrás como un plátano, los brazos por encima de la cabeza, haciendo un enorme arco desde los dedos de los pies hasta los dedos de las manos.
- Suscite un bostezo con una sonrisa amplia; mantenga la apertura del rugido animal y permita que el impulso del suspiro viaje desde el abdomen estirado hasta un gran estiramiento y relajación de la lengua haah-aah-yaah-yaah-yaah-aaah Δ.
- Regrese súbitamente a la posición de media luna e inmediatamente gire hacia el otro lado. Permita que las rodillas le ayuden a llevar al cuerpo.
- Repita la sacudida de la lengua en la posición de media luna y después el estiramiento de la lengua en el estiramiento del plátano.
- Relájese otra vez a la posición de media luna.
- Ahora lleve las rodillas hacia el otro lado del cuerpo dejando que el torso continúe el impulso de las piernas y quede recostado sobre las rodillas con los glúteos sobre los talones o cerca de ellos y la frente en el suelo. Es la posición de “la hoja doblada”, que en algunas tradiciones del yoga se conoce como el niño, la roca o de rezo oriental.

- En esta posición hay que buscar espacio interior para encontrar el ritmo natural de la respiración. Espere así unos minutos hasta que haya relajado todos sus músculos. La fuerza de gravedad le da una forma de gran curva a la columna vertebral desde el cóccix hasta la coronilla. Los omóplatos se descuelgan a cada lado de la columna. Relaje el abdomen sobre los muslos.
- El pequeño intercambio de aire que nos mantiene vivos momento a momento se hace muy evidente ahora en el espacio justo enfrente del hueso sacro, un espacio que parece existir entre el sacro y el hueso del pubis.
- Alimente un tacto de sonido muy profundo, cerca del sacro: həh-həh Δ.
- Repita los ejercicios de sacudir la lengua en esta posición. Imagine que las vibraciones viajan desde el sacro, a través de la columna vertebral, por la nuca y la coronilla, por la parte media de la cara y hacia el suelo: hə-əə-yəh-yəh-yə-əə-əh.
- Con cada nuevo pensamiento/semitono, alimente cada nuevo impulso hasta el fondo del bolsillo sacral.
- Ahora mueva las vibraciones hacia los dientes superiores: hii-yəh-yəh-yəh.

Hombres: una octava abajo Δ: suspiro Continúe por 4 o 5 tonos y luego baje

la columna vértebra por vértebra, suspirando y llevando las vibraciones hacia delante al sacudir la lengua en semitonos hacia abajo: hii-yəh-yəh-yəh.

- Mantenga la sensación de identidad en la parte baja del cuerpo mientras recobra su verticalidad. Tárdease al menos cinco suspiros y sacudidas de la lengua para quedar erguido.

Hombres: una octava abajo

Δ: suspiro

hiii yəh yəh yəh Δ hiii yəh yəh yəh Δ hiii yəh yəh yəh Δ hiii yəh yəh yəh Δ hiii yəh yəh yəh Δ

- Mantenga la sensación de vitalidad en la zona de la pelvis y el sacro. No permita que su sensación de identidad regrese a la cabeza ahora que está vertical.
- Encuentre el tacto de sonido: həh-həh Δ.
- Camine un poco. Diga algún texto. Registre si hay algo fresco, nuevo o interesante.

Comentario

En esta práctica en el suelo hemos buscado la imagen del impulso sentipensante de la respiración que surge de lugares más profundos del cuerpo, jugando con la idea de que la respiración se libera desde el hueso sacro o detrás del ombligo o en el lugar entre el hueso sacro y el pubis. Es importante recalcar que en todas estas imágenes el principal instigador de la respiración sigue siendo el diafragma. Se introducen imágenes más profundas para estimular los músculos abdominales internos y la crura. El diafragma está conectado a las vértebras lumbares y al hueso sacro por los músculos abdominales internos, los tendones y la crura. Es útil pensar que el diafragma, ese músculo delgado en forma de cúpula, continúa hacia abajo conectando con músculos que están justo enfrente de la columna vertebral y que van hacia el suelo pélvico y las ingles. Algunos maestros de voz hacen referencia a un “diafragma pélvico”. Es importante desarrollar

una conciencia física de estos músculos abdominales internos para tener acceso al gran centro nervioso que irradia desde el hueso sacro.

Hemos mencionado antes al plexo solar como nuestro sol interno y al sacro como la fuente de la creatividad. El plexo del sacro es nuestro hogar, el lugar donde tenemos la más profunda y potente experiencia de nosotros mismos. Cuando nos permitimos sentir la zona del sacro es posible que surjan sentimientos muy complejos. En la Roma antigua se llamó a esa parte del cuerpo “sacro”, palabra que comparte la raíz etimológica con “sagrado”. En épocas preclásicas, el hueso triangular del sacro se sacrificaba a los dioses. Para los hindúes, el sacro es el lugar del Kundalini, la energía espiritual más poderosa y a veces la más peligrosa, representada a veces como una serpiente, que puede trascender o destruir. En la tradición del Tantra, los poderes sexuales y espirituales del Kundalini tienen que separarse y controlarse en acción, pero el sexo y el espíritu cohabitan en el sacro. En la Edad Media europea, antes de que la Iglesia católica impusiera un cordón represivo, no existía una división entre la experiencia del sexo y la del alma. La palabra “espíritu” se usaba para significar ambas experiencias. En Shakespeare las dos palabras existen lado a lado y el poeta las usa con doble sentido en varias de sus obras y sonetos.

Al reprogramar nuestro sistema respiratorio de mensajes sentipensantes para que abarque tanto el plexo solar como el plexo del sacro, aumentará la posibilidad de funcionar por medio de acciones reflejas, instintivas, espontáneas en los reinos creativos y emocionales. La práctica en el suelo aspira a ese acondicionamiento. Una vez que lo hayamos establecido y lo mantengamos activo con la práctica constante y consciente, dejará de ser tan extraño y se convertirá en una manera natural de funcionar.

Recuerde la conexión profunda con su respiración mientras continúa practicando la liberación del canal. Uno de los resultados de la práctica en el suelo es sentir las vibraciones del sonido en los huesos del cuerpo, desde la pelvis hasta el cráneo; su voz se encarna en el cuerpo. Estas ricas y encarnadas vibraciones necesitan un canal amplio y sin interrupción para viajar; a la voz le encanta viajar.

Practicar: aprender a relajar la mandíbula y la lengua puede llevarse un largo tiempo, ya que solemos tensarlas para lidiar con la vida cotidiana. El masaje y la sacudida de la mandíbula y el estiramiento y sacudida de la lengua necesitan ser igual de frecuentes. Estos son ejercicios para toda la vida. Sea paciente y explore los ejercicios anteriores al menos por una semana antes de pasar al siguiente ejercicio.

3. CONCIENCIA Y AGILIZACIÓN DEL PALADAR BLANDO

Día 7: una hora de práctica

La liberación de la mandíbula y la lengua nos ayuda a mantener el canal abierto, pero existe otra parte esencial de la garganta que debemos visitar para alcanzar la máxima apertura: el paladar blando. Si la zona del canal desde la garganta hasta la boca está cerrada, eliminará las vibraciones; si está abierta a medias, las interrumpirá y las distorsionará.

La práctica de la mandíbula y de la lengua toma la vía negativa: hay que dejar esos músculos pasivos para que los músculos de la respiración se liberen y cumplan sus funciones naturales. Los ejercicios nos ayudan a eliminar la tensión innecesaria para que algo nuevo pueda ocurrir. La siguiente parte de la práctica del canal tomará una vía más positiva: el objetivo es eliminar la condición de desuso en la musculatura del paladar blando para restaurar su agilidad natural y su habilidad de responder involuntariamente a nuestros impulsos sentipensantes. Con esto lograremos que funcionen con libertad todos los canales de resonancia.

El paladar que forma la parte superior de la boca, eso que hemos llamado hasta ahora techo de la boca, es duro y óseo en la parte delantera (desde las encías superiores justo detrás de los dientes) y suave y carnoso en la parte de atrás (el paladar blando). La campanilla cuelga del centro del paladar blando sobre la parte de atrás de la lengua; es un pequeño apéndice carnoso. En algunas personas la campanilla es larga, en otras parece haber desaparecido.

Una campanilla muy larga y pesada puede contribuir a un tono áspero o gutural; a veces complica la claridad de los registros más agudos. Los ejercicios constantes y conscientes del paladar blando redundarán en una campanilla menos pesada, más ágil, y en un canal más limpio.

A cada lado de la campanilla, el paladar blando es pura carne y músculo. En el método Linklater lo consideramos como el portal de la garganta a la boca: el pasaje que lleva a los resonadores medios y superiores. Sin ejercicio consciente y constante, el paladar blando tiende a volverse perezoso y pesado, cuelga como una cortina gruesa en la parte de atrás de la boca, donde absorbe y atenúa las vibraciones. En estas condiciones es difícil que el sonido viaje claramente hacia fuera de la boca. Una parte del sonido queda atrapado en el portal y otra parte se desvía hacia la nariz. La nasalidad casi siempre es resultado de un paladar blando perezoso e inflexible. Si el paladar blando es pesado, el sonido resultante es monótono, ya que una de sus funciones es responder a los cambios de tono con ajustes minúsculos en los músculos que lo suben y bajan de manera casi imperceptible. En una voz libre, los tonos cambian constante y espontáneamente en respuesta a los impulsos sentipensantes. La habilidad del paladar blando para responder involuntariamente a estos impulsos es esencial para una comunicación precisa y elocuente. El sobrepeso y la pereza del paladar blando bloquea este mecanismo de respuesta. El movimiento del paladar blando es muy sutil durante el habla, pero podemos sentir cómo se eleva involuntariamente cuando tenemos la idea de cantar una nota aguda. Obsérvese el paladar blando en un espejo. Piense en una nota aguda –sin darle voz– y verá que se eleva de inmediato en respuesta involuntaria al pensamiento. Tal vez no sea tan evidente si realmente canta la nota. La relación entre el pensamiento y la respuesta involuntaria del paladar blando puede permanecer intacta a pesar de que tensiones innecesarias inhiban esa respuesta al producir sonido.

Es muy importante señalar que estos movimientos ocurren de forma natural en el nivel involuntario del sistema nervioso. La práctica que vamos a comenzar tiene como propósito restablecer y revitalizar esta conexión involuntaria. Si levanta el paladar blando voluntariamente para cantar una nota

aguda, suprimirá el propósito de una voz libre y natural. La mente consciente no puede operar estos músculos con la suficiente sutileza para preservar la integridad expresiva de la voz natural. Sin embargo, es útil tonificar y energizar estos músculos para que respondan con mayor agilidad a las demandas involuntarias. Liberaremos el paladar blando como portal de la garganta hacia la boca. A medida que los músculos del paladar blando se despierten y se agilicen, las vibraciones serán liberadas más fácilmente hacia los resonadores de la cara y el cráneo; de allí su segunda función, la de ser compuerta a la resonancia.

PASO I

- Con la ayuda de un espejo y de una luz que ilumine directamente el espacio interior de la boca, confirme la ubicación del paladar blando.
- Ahora relaje la boca sin cerrarla dejando que la mandíbula inferior cuelgue libremente de su articulación, con la lengua relajada sobre el suelo de la boca.
- Susurre en secreto, sin voz, el fonema /ka/, como la primera sílaba de la palabra carro.
- Enfoque la atención e imaginación en el sitio donde se produce el sonido y registre con minucia qué procesos físicos lo generan.
- La idea de la /ka/ se forma en la mente. El aire entra en el cuerpo. La parte de atrás de la lengua se levanta para tocar el paladar duro, justo enfrente del paladar blando. Al salir, el aire queda momentáneamente atrapado detrás del paladar blando. El aire se libera con una pequeña explosión cuando ambas superficies se separan, como un resorte.

En los próximos ejercicios, piense que la /ka/ se forma al juntarse y separarse la parte de atrás de la lengua con el paladar blando, un poco más atrás de una /ka/ regular. También piense en una /a/ amplia y clara, para que la lengua se separe lo más posible del paladar y el aire no genere gárgaras en la campanilla. Para recordar estos aspectos, vamos a transcribir el fonema así: kaah.

- Una vez más suspire una kaah clara y limpia, en secreto, enfocando la atención en el contacto del paladar blando con la parte de atrás de la lengua.

- Ahora suspire una kaah en secreto cuando el aire entre en el cuerpo. Antes de que el aire entre, la parte de atrás de la lengua se levanta para tocar el paladar duro, justo enfrente del paladar blando. El aire queda momentáneamente atrapado enfrente del paladar blando. Las dos superficies se separan como un resorte y el aire entra en el cuerpo con esa secreta kaah.
- Suspire normalmente hacia fuera en una kaah secreteada y nuevamente deje que el aire entre en el cuerpo en una kaah secreteada.
- Una secreta kaah hacia fuera y hacia dentro en el ritmo natural de la respiración.
- Hacia dentro, la kaah se forma cuando el viento del aire que quiere entrar separa la parte de atrás de la lengua y el paladar blando. Hacia fuera, se forma cuando el viento del aire que intenta escapar hacia fuera separa la parte de atrás de la lengua y el paladar blando.
- Siga dejando que el aire entre y salga en kaahs secreteadas y observe el cambio de la temperatura del aire: fresco cuando entra, cálido cuando sale.
- Registre qué superficies de la boca roza el aire fresco cuando entra.
- Confirme que la parte delantera de la lengua permanece relajada, con el borde externo tocando la parte de atrás de los dientes inferiores.
- Ponga una mano en el abdomen y otra en la zona lumbar para sentir la respuesta central.
- Ahora ponga la atención específicamente en la sensación del aire fresco que entra y roza el paladar blando cuando éste se eleva en la secreta kaah.
- Dele más espacio al aire fresco en la zona del paladar blando.
- Al suspirar la secreta kaah hacia fuera, el propósito es darle el mayor espacio posible al aire cálido, tal como se lo dio al aire fresco.

Con este ejercicio estamos recuperando la elasticidad del paladar blando pidiéndole que responda a estímulos sensoriales. Al mismo tiempo, estamos entrenando la mente para que se conecte con un grupo de músculos misteriosos que no están usualmente bajo su control consciente. Esto lo podremos hacer sólo si afinamos nuestra conciencia física.

- Ahora bostece ampliamente y explore con un espejo el comportamiento del paladar blando mientras bosteza.

El paladar blando se eleva y se estira espontáneamente más allá de lo que podemos elevarlo a voluntad. Afinando la atención en los músculos del bostezo podemos usar esa conciencia para extender nuestra práctica consciente del paladar blando. Es fácil perderse en la sensación placentera del bostezo, pero también es posible usar su impulso natural a nuestro favor, así que vale la pena poner atención al mecanismo específico del bostezo. Vamos a reprogramar el impulso natural para aumentar su beneficio.

Comentario

¿Su bostezo es horizontal o vertical?

La mayoría de la gente bosteza verticalmente: gran parte del estiramiento de la cara y de la mandíbula se empuja hacia abajo. Pero si pensamos en un bostezo más horizontal, es posible reprogramarlo para alcanzar una apertura más circular, estirando la cara y la mandíbula tanto vertical como horizontalmente. De esta forma, crearemos una enorme caverna en la parte de atrás de la boca –como si fuera un megáfono invertido–, un estiramiento amplio y deliberado del paladar blando y de la garganta. Al bostezar podremos ver toda la dentadura expuesta, el paladar blando estirado hacia arriba y hacia los lados y, muy claramente, la pared posterior de la garganta. Un gran bostezo horizontal es muy saludable: se lubrican los ojos, la boca y la nariz, se estimula el mecanismo respiratorio y nos conectamos a un proceso involuntario con conciencia pero sin control.

PASO 2

- Repita los ejercicios del paso 1 mirándose en un espejo.
- Use la conciencia física de los músculos del bostezo para inducir exactamente el mismo estiramiento en la kaah que entra.
- Si hay una tendencia a atragantarse, piense en el bostezo horizontal y ponga la atención claramente en el paladar blando que se eleva más que en el movimiento de la lengua hacia abajo.

- Ahora use la conciencia para levantar el paladar blando hasta el estiramiento del bostezo en la kaah hacia fuera.
- Deje que el aire entre y salga en una kaah en secreto, cada vez levantando y estirando el paladar blando lo más posible.
- Repita unas dos o tres veces y luego descanse. Pase saliva para humedecer la boca y la garganta: es probable que el aire las reseque.
- Verifique que el ejercicio aísla el paladar blando y la parte de atrás de la lengua. Su mandíbula querrá ayudar a estos movimientos; si es necesario, reténgala con las manos.
- Asegúrese de que al entrar el aire llene el torso desde el suelo pélvico, para evitar que apriete el pecho.

A medida que la garganta se acostumbra a la sensación del aire fresco entrando, será más fácil evitar que se reseque o que se produzca tos. No se preocupe por estas sensaciones, el aire fresco no le hará ningún daño a la garganta. Si evita el proceso, es posible que refuerce una resistencia habitual a abrir la garganta, la cual, aunque es una zona vulnerable, a veces sufre por el instinto exagerado de protegerla.

Esta apertura se parece mucho al rugido animal. La diferencia es que ahora estamos llevando la atención a la musculatura interior de la parte de atrás de la boca. Practique el ejercicio con estas observaciones adicionales:

- Los movimientos son como un resorte y el estiramiento del bostezo es como un elástico.
- No mantenga la posición del estiramiento del bostezo por mucho tiempo.
- La respiración es ligera y transparente, sin esfuerzos innecesarios.
- Ponga una mano en el abdomen y otra en la zona lumbar para sentir el resorte de la respuesta central al resorte del canal.
- No succione el aire hacia adentro. Imagine que el aire viaja suavemente por dentro de los espacios de la garganta, sin rayar en sus paredes.

- Aumente la velocidad del proceso poco a poco, para que el ejercicio se convierta en un staccato rápido, ligero y elástico aun con un máximo estiramiento del paladar blando.

PASO 3

- Lea los próximos pasos antes para que pueda seguirlos en una secuencia rápida. Utilice un espejo:
- Permita que el aire fresco entre en una kaah en secreto con un estiramiento de bostezo y de sonrisa. Imagine que el aire entra en todo el torso.
- Libere vibraciones cálidas desde el suelo pélvico en una sílaba “hai”, como en la palabra jaiba o en el nombre Jaime.
- Permita que esas vibraciones viajen hacia arriba por el paladar blando estirado, por el techo de la boca, por los dientes superiores y hacia fuera. Al liberar el sonido, estire la parte media de la lengua lo más afuera de la boca que le sea posible y relájela hacia el suelo de la boca. Repita tres veces.
- El sonido que resulta es hai-yai-yai-yai.
- Deje el borde externo de la lengua siempre detrás de los dientes inferiores.

Con este ejercicio nuestra voz vive la experiencia de liberarse a través de un canal mucho más amplio del habitual. Esta amplitud estimula una liberación más profunda y más enérgica desde la fuente, lo que nos da oportunidad de disfrutar una sensación más amplia de la voz. Al mismo tiempo incorporamos el estiramiento y la relajación de la lengua con el fin de evitar que se tense para ayudarnos a responder a impulsos más grandes.

Practique el paso 3 utilizando un espejo para confirmar que el paladar blando permanece estirado durante toda la frase del ejercicio. El espacio es tan amplio que podrá ver la pared posterior de la garganta aunque estire la lengua hacia delante.

- Suscite el impulso de un bostezo para iniciar el ejercicio. No habrá un bostezo en sí, porque éste sucede cuando el aire entra. Pero si piensa en un bostezo durante la salida de la voz, el paladar blando permanecerá estirado.

- Repita el proceso en semitonos hacia arriba dejando que el aire entre en una kaah cada vez y luego suspirando las vibraciones libremente por el inmenso espacio en la parte de atrás de la boca, mientras estira y relaja la lengua tres veces: hai-yai-yai-yai.

Δ: suspiro en haah



- Sienta el aire y las vibraciones en la cúpula estirada del paladar blando y en el domo del techo de la boca (el paladar duro).
- Con cada nuevo pensamiento/respiración, imagine que el sonido se origina en el suelo pélvico y fluye hacia arriba y hacia fuera con una liberación ligera del sedoso diafragma dentro de las costillas.
- Relaje absolutamente todo.

Ahora que hemos encontrado más agilidad en los músculos del canal en un nivel mecánico, observaremos cómo reaccionan a estímulos más imaginativos. Lea las siguientes instrucciones y luego, con los ojos cerrados, sígalas paso a paso, como una película recuadro por recuadro en el aparato imaginativo de su mente-cuerpo. No anticipe el resultado.

La anécdota es que ha estado de paseo a solas toda la tarde y va de regreso a casa a pasar una velada tranquila. Está contento y sereno. Llega a la orilla de un pequeño lago cercano a su casa.

PASO 4

- Cuadro 1: Está parado en la orilla del lago mirándose los pies, que rozan el perezoso ir y venir del agua.
- Cuadro 2: Despacio y con placer empiece a mirar hacia arriba, desde los pies y a través de la superficie del lago –muy despacio–, mirando los patos y los pequeños oleajes. De repente, un pez salta del agua. Hay una pequeña isla en medio del lago.

- Cuadro 3: Sin mayor prisa, mire más allá de la isla hasta la otra orilla del lago.
- Cuadro 4: Hay alguien parado en la otra orilla.
- Cuadro 5: Con sorpresa y deleite, descubre que es una vieja amiga inglesa. Sienta ganas de llamarla y saludarla en inglés: “hai”.
- Repita la escena como si fuera la primera vez, pero ahora en cámara lenta y el llamado de saludo en secreto.
- Cuando descubre a su amiga en la otra orilla del lago, su deseo de llamarla eleva el paladar blando y, al mismo tiempo, llena su torso de aire. Es decir, hay una respuesta simultánea al impulso del deseo tanto en la fuente como en el canal. De esta manera preparamos el mecanismo de la voz para la expresión.
- Repita la escena completa a una velocidad normal. El ejercicio consiste en re-crear las circunstancias sin predeterminedar el resultado. Deje que resulte; no lo fuerce.

Comentario

El actor juega a no saber qué va a pasar después; la esencia de una buena actuación en el teatro es la habilidad de crear y recrear las circunstancias de la escena como si fuera la primera vez. El método Linklater condiciona el proceso del pensamiento, de la emoción y de la acción para comprometer-nos con el impulso inicial momento a momento mientras practicamos aspectos más mecánicos de la voz. El deseo de comunicarnos queda impreso en todo el mecanismo físico cuando el aire entra; lo único que necesitamos hacer es liberar ese deseo. La comunicación es el resultado del deseo de comunicarnos y de la libertad para hacerlo.

Con mucha frecuencia, los actores hablamos con demasiado esfuerzo. Trabajamos duramente para ser escuchados por los otros. Forzamos la cabeza y el cuerpo hacia delante. Tensamos los hombros y empujamos con el abdomen. Sin embargo, la experiencia de la comunicación como libertad es posible si nos comprometemos a alimentar el deseo que la genera.

Transforme la imagen de estar parado en la orilla del lago llamando a su amiga a la imagen de estar en un escenario. Sienta el deseo de ser

escuchado, de ser entendido. Este deseo de comunicarse auténticamente recolecta la energía del sistema nervioso central y la convierte en la fuerza comunicativa que fluye hacia el público.

El método Linklater no utiliza la idea de proyectar la voz; no es cuestión de volumen ni de esfuerzo muscular. Es cuestión de estar plenamente presentes en la escena frente al público y de estimular la libertad de la voz.

PASO 5

- Siendo consciente de los grandes espacios en la caverna de la parte de atrás de la boca pero sin estirar el paladar blando voluntariamente, regrese a la sacudida de la lengua hii-yəh-yəh-yəh Δ.
- Observe si hay nuevas vibraciones o espacios diferentes.
- Al ir a tonos más agudos, observe si el paladar blando responde instintivamente, sin tener que levantarlo a voluntad, y genera nuevos caminos para los tonos agudos.

Δ: suspiro

hiii yəh yəh yəh Δ hiii yəh yəh yəh Δ hiii yəh yəh yəh Δ hiii yəh yəh yəh Δ hiii yəh yəh yəh Δ

- ¿Es más fácil subir el tono?

PASO 6

- Junte la lengua al paladar blando. Note que ahora es necesario respirar por la nariz. Añada vibración de sonido y aparecerá un sonido inusual, similar al bramido de una vaca. Lo transcribimos como “ng” aunque no es una /n/ seguida de una /g/, puesto que el borde externo de la lengua permanece detrás de los dientes inferiores. Existe un murmullo detrás de este sonido, ya no en una mmm, sino en una ng.
- Mientras se liberan las vibraciones, levante el paladar blando despacio y relaje la lengua hacia abajo, como en el estiramiento del bostezo. El sonido será una amplísima aaah.

- Repita tres veces cerrando y abriendo el paladar blando: ngaah-ngaah-ngaah.
- La boca y la cara llegan al rugido animal. La mandíbula inferior permanece relajada, descolgada de su articulación. Toda la actividad sucede en la parte de atrás de la boca.
- Se puede ver hasta la pared posterior de la garganta en la aaah.
- Repita en semitonos hacia arriba.
- Dígalo simplemente: ngaah.
- Añada tres estiramientos y relajación de la lengua: ngaai-yai-yai-yai.

PASO 7

- Gire el cuello durante un murmullo en mmm y observe la relación entre el paladar blando y la parte de atrás de la lengua. El espacio entre ambos cambia constantemente a medida que la cabeza gira. Cuando la cabeza va hacia atrás, hay más espacio, y cuando va hacia delante, el espacio se reduce. Sin embargo, el paladar blando y la lengua no necesitan tocarse durante el murmullo en mmm.
- Desglóse por la columna vertebral durante un murmullo en mmm buscando cualquier diferencia que exista en la cualidad o la disposición de las vibraciones.
- Reconstruya la columna vertebral durante un murmullo en mmm y libere el sonido cuando esté nuevamente de pie.
- həh-həmmmmmməh Δ.
- Ahora hay más espacio natural en la cavidad de la boca y la garganta. Es posible sentir vibraciones que surgen desde esa caverna; son más vibraciones porque hay más espacio. Disfrute la sensación de mayor libertad en su voz.

Cuando regrese a los ejercicios de la lengua y del murmullo en mmm, permita que el paladar blando se ajuste de modo espontáneo. No intente mantenerlo elevado o terminará sonando falso, acaramelado y pretencioso.

La próxima vez que practique los ejercicios del paladar blando, explórelos recostado en el suelo en los estiramientos diagonales, para conectar el amplio

canal de la voz con los espacios de las ingles. El estiramiento del paladar también es ideal para los ejercicios del paladar blando.

Practicar: la progresión de ejercicios desde la conciencia de la respiración, tacto de sonido, el murmullo en la mmm y la práctica en el suelo con un énfasis específico en la mandíbula, la lengua y el paladar blando, por al menos dos semanas.

4. LA COLUMNA VERTEBRAL Y EL CANAL DEL SONIDO

Día 8: al menos una hora de práctica

Llevamos un buen tiempo visualizando las diferentes partes de la anatomía vocal, refinando la habilidad para contactar zonas más misteriosas y recónditas, como las ingles, el paladar blando y la parte de atrás de la lengua. Ahora vamos a usar la imaginación para desarrollar una relación más sutil con nuestra columna vertebral, una relación más despierta y vital entre la mente y el cuerpo. Los mensajes responsables del funcionamiento de todo el organismo viajan en ambas direcciones a través de la médula espinal, que vive dentro de la columna vertebral. La inteligencia de la mente requiere de todos los circuitos eléctricos del cuerpo.

Al precisar la conexión entre la respiración y la voz con la columna vertebral vamos a reanimar las acciones reflejas e instintivas de los músculos abdominales internos, aquellos que se tejen entre las vértebras lumbares y el suelo pélvico. Al mismo tiempo, entrenaremos la mente para que piense con mayor especificidad y precisión. Vamos a visualizar cada vértebra de la columna y a moverlas independientemente, aunque las primeras y las últimas se moverán como una unidad. Si la mente puede activar cada vértebra independientemente de las otras, también será más precisa con los pensamientos de cada palabra de un texto.

PASO I

- Póngase en cuatro patas como si fuera a gatear: las manos justo debajo de los hombros con los dedos hacia delante y las rodillas justo debajo de las ingles. Los brazos largos, pero sin tensar los codos.
- La columna vertebral paralela al suelo y la cabeza descolgada desde la base del cuello.
- Lleve su atención al cóccix; relaje los glúteos y los muslos.
- Mueva el cóccix despacio y suavemente hacia el cielo y hacia el suelo.
- Es un movimiento muy pequeño y muy interno. El cóccix está conectado al hueso sacro y éste a la pelvis, así que la pelvis también se moverá. Sin embargo enfoque la atención en el cóccix.
- Ahora mueva el cóccix hacia arriba, hacia el cielo, y observe que si sigue moviéndose en esa dirección, el sacro y las vértebras lumbares empezarán a moverse hacia abajo, hacia el suelo, una por una.
- Imagine que cada vértebra se mueve independientemente de las otras, una por una hacia el suelo, por la zona lumbar y hacia la zona dorsal, entre los omóplatos.
- Cuando llegue a la vértebra del toro, inevitablemente el movimiento hacia abajo de cada vértebra cervical elevará la cara.
- Piense que su cráneo es la última vértebra que se mueve hacia abajo, como si quisiera toparse con el cóccix. La cara quedará mirando lo más arriba posible.
- La columna queda totalmente arqueada hacia el suelo.
- Inmediatamente lleve la atención al cóccix y muévelo específicamente hacia abajo, hacia el suelo. Note que al seguir el movimiento hacia abajo, el sacro y las vértebras lumbares empiezan a moverse hacia arriba, hacia el cielo.
- Imagine cada vértebra moviéndose independientemente, una por una, hacia el cielo.
- Al llegar a la vértebra del toro, el movimiento hacia arriba de las vértebras cervicales inevitablemente llevará la cara hacia abajo, hasta que el cráneo –la última vértebra– quede descolgado con el mentón muy cerca del esternón.
- Ahora la columna está totalmente redondeada hacia el cielo.

- Permita que los músculos del abdomen permanezcan totalmente relajados durante todo el ejercicio. El abdomen queda descolgado de la columna como si fuera la panza de una tigresa vieja.
- De inmediato lleve la atención al cóccix. Despacio y con mucha precisión, empiece a moverlo hacia el cielo y permita que su mente mueva cada una de las vértebras en secuencia, independientemente de las otras, hasta que la cara se eleve y la columna quede otra vez arqueada.
- Los músculos del abdomen totalmente relajados.
- Inmediatamente, mande la atención al cóccix y viaje despacio en la dirección opuesta hasta que la columna quede otra vez redondeada.
- Siéntese un momento sobre los talones, en la posición de “la hoja doblada”.

Si simplemente arquea y redondea la columna, va a arruinar el ejercicio. Es como decir de un solo impulso: “estancortoelamorytanlargoelolvido”. Intente decir toda esa frase como un pensamiento apresurado mientras arquea la columna rápidamente. Ahora intente decirlo como si el “es tan” empezara en el cóccix y viajara palabra por palabra por las vértebras hasta que el “olvido” salga del cráneo. Así empezamos a practicar la especificidad del pensamiento y de la columna.

- Repita el ejercicio iniciando el movimiento de la columna siempre desde el cóccix.
- Deje que los pensamientos se muevan un poco más rápido por todas las vértebras sin saltarse ninguna en la secuencia. Siga enviando el impulso inicial del movimiento al cóccix, tanto al arquear como al redondear la columna.
- Deje los músculos del abdomen totalmente relajados.
- Ahora juegue con la idea de que el cóccix inicia la respiración e investigue lo que prefiere el cóccix: que el aire entre cuando se mueve hacia el suelo o cuando se mueve hacia el cielo.
- Deje que la energía de su mente viaje más rápidamente por la columna con precisión, desde el cóccix hasta la coronilla, de manera que el aire entre en

un movimiento y salga en el otro. Pregúntele a su columna qué prefiere: que el aire entre cuando se arquea o cuando se redondea.

- Investigue cómo le gusta respirar a su columna; no permita que el abdomen domine.

A lo mejor concluye que cuando la columna se arquea, el aire entra con más facilidad y que cuando la columna se redondea, el aire se libera con más facilidad. O al contrario. Ambas opciones son posibles. Con el propósito de ser más objetivo en su investigación, recuéstese ahora sobre el abdomen. Cruce los dedos de las manos y descanse la frente sobre los nudillos dando espacio a los labios y la nariz y relajando la cintura escapular.

- Sin sonido, alimente un profundo suspiro de alivio y libérela con energía. Perciba en qué dirección se mueve la parte lumbar cuando el aire entra y en qué dirección se mueve el cóccix.

En esta posición es evidente que, cuando el aire entra, el cóccix se mueve muy sutilmente hacia el suelo y las vértebras lumbares se mueven hacia el cielo. Cuando el aire se libera, las direcciones se invierten. En esta posición podemos sentir el movimiento natural y orgánico de la columna vertebral, específicamente de la zona lumbar, durante el proceso de respiración. El sutil movimiento de las vértebras lumbares es resultado de la tensión y relajación de los músculos abdominales internos, que le regalan aún más energía al diafragma. Observe también que, cuando el aire entra, el abdomen se mueve hacia el suelo cuando las lumbares se mueven hacia el cielo, lo que crea un gran espacio para el diafragma.

- Regrese a cuatro patas y repita el ejercicio aplicando las observaciones anteriores. Cuando el cóccix se mueve hacia abajo, el abdomen se relaja hacia el suelo, la columna se redondea y el aire entra. Cuando el cóccix se mueve hacia el cielo, la columna se arquea y el aire se libera hacia fuera.

Comentario

Este ejercicio siempre da lugar a grandes discusiones. Quien haya practicado danza moderna habrá aprendido a contraer los músculos abdominales al mismo tiempo que redondea la columna. Puede parecer casi imposible relajar el abdomen y redondear la columna simultáneamente. Pero en la búsqueda de la libertad de la respiración y la emoción, es necesario desconectar los músculos abdominales externos de los músculos abdominales internos y de los de la espalda: es decir, necesitamos encontrar la manera de mover la columna independientemente de los músculos abdominales externos. Si la columna y el abdomen se comportan como siameses, el diafragma no podrá operar con libertad. Juegue con la imagen de la tigresa vieja o imagine un Buda. ¡Liberar el abdomen no significa obesidad!

Las personas que regularmente practican ejercicios para fortalecer los abdominales externos, también condicionan una relación ineficiente entre ellos y la columna. Esos ejercicios no ayudan a la libertad de la respiración. La mejor manera de reacondicionar esta zona es recostarse sobre el abdomen observando la respuesta orgánica al suspiro profundo y luego aplicando esta imagen inmediatamente en cuatro patas. No coordine, no imponga; solamente imagine.

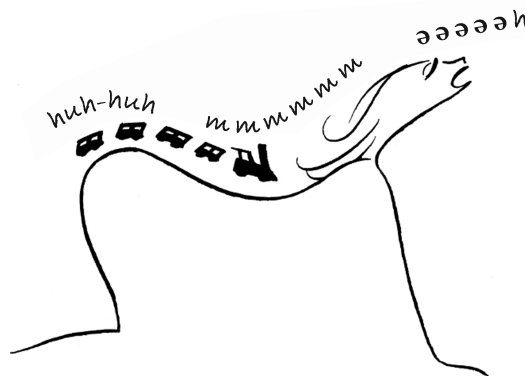
PASO 2

- Practique los movimientos de la columna –siempre iniciando el impulso en el cóccix– con este pensamiento: “El cóccix baja, el abdomen se relaja y el aire entra”. La columna se redondea. Luego el cóccix sube, la columna se arquea y el aire fluye por toda la columna hacia fuera en una *fff*.
- Visualice precisamente el movimiento de cada vértebra.
- Siéntese sobre los talones.

Vamos a suspirar sonido durante estos movimientos. Lea las instrucciones antes de empezar para poderlas seguir paso a paso.

- El cóccix baja, el abdomen se relaja y el aire entra al redondearse la columna.
- Cuando el cóccix suba, permítale generar la energía suficiente para un tacto de sonido həh-həh.
- Apenas se muevan las lumbares, junte los labios en una mmm.
- Deje que la mmm viaje por todas las vértebras mientras la columna se arquea.
- Cuando la mmm llegue a la última vértebra –al cráneo– deje que la mandíbula inferior se descuelgue a la gravedad: los labios se separan y las vibraciones escapan del cuerpo ə-ə-ə-ə-əh.
- El cóccix baja, el abdomen se relaja, el aire entra y la columna se redondea.
- həh-həh (en el cóccix al elevarse).
- mmmmm (por toda la columna al arquearse).
- ə-ə-əh (al abrirse el canal, el cráneo se eleva, la mandíbula se descuelga).
- Repita en semitonos hacia arriba.
- Siéntese sobre los talones y descanse.

La próxima vez que haga el ejercicio, juegue con esta imagen: la columna es la vía férrea y la mmm es el tren. La locomotora calienta sus motores en el cóccix, həh-həh y apenas se juntan los labios en la mmm, el tren viaja rápidamente por la vía, sin saltarse ningún carril. Al llegar al final, la mandíbula superior se eleva, la inferior se descuelga y el tren sigue su camino hacia el infinito. No lo retenga más tiempo del necesario; déjelo ir. Inmediatamente regrese a la estación del cóccix para el siguiente tren-murmullo.



- Repita el ejercicio con la misma imagen. Disfrútela. Cuando el tren-murmullo salga del cuerpo hacia el infinito, sonría para abrir el paladar blando.
- Al liberar las vibraciones con la mandíbula superior elevándose y la inferior descolgándose, estire y relaje la lengua tres veces para confirmar que no la está utilizando para generar el sonido.
- Imagine que el tren-murmullo viaja hacia el infinito y la lengua le dice adiós.

PASO 3

- Ponga los dedos de los pies sobre el suelo y empújese hacia atrás a cuclillas. Separe los pies lo más que pueda para que los talones queden sobre el suelo, como si fuera un enorme sapo.
- Junte las manos enfrente y con los codos empuje las rodillas hacia los lados.
- Descuelgue la cabeza entre las manos.
- Sienta el cóccix relajarse hacia el suelo. Alimente un suspiro de alivio profundo hasta las ingles y libérela por toda la columna.
- Permita que el suspiro encuentre las vibraciones de la voz.
- Estire suavemente una pierna hacia un lado y masajee los músculos del muslo. Ponga el pie en punta y flexiónelo un par de veces para alargar la sensación de la pierna.
- Imagine que la boca está en el pie y deje que el aire entre y salga en una kaah en secreto para estirar el paladar blando.
- La imagen es que la planta del pie es la boca y la pierna es la garganta, de modo que se amplía el canal del sonido.
- Ponga el talón extendido sobre el suelo y ahora lleve su pelvis hacia ese lado, con los glúteos lo más cerca del suelo, doblando la rodilla y estirando la otra pierna.
- Repita el estiramiento del paladar blando con varias kaah en secreto hacia dentro y hacia fuera.
- Muévase de un estiramiento al otro dejando que el aire entre en una kaah y suspirando hacia fuera en un hai-yai-yai-yai.
- Suspire como si el sonido viajara de un pie al otro a través de las piernas.

- Regrese a cuclillas y una vez más suspire el sonido por toda la columna, como si la boca estuviera en la nuca.



- Flote el cóccix hacia el cielo y reconstruya la columna vertebral.
- Una vez de pie, sacuda las piernas.
- Sacuda el sonido por las piernas.
- Diga un poema o un texto en cuatro patas, en cuclillas, sacudiendo las piernas. Permita que las palabras se liberen a través de los movimientos.
- Una vez de pie, mantenga la conexión con la energía de la parte inferior del cuerpo.

Practicar: Diariamente.

5. CONCIENCIA Y APERTURA DE LA GARGANTA

Día 9: al menos una hora de práctica

Los ejercicios del paladar blando también tienen un efecto liberador en los músculos de la garganta, que son, esencialmente, la parte principal del canal. Al bostezar el estiramiento no se limita al paladar blando, pues afecta a la gran masa muscular de la faringe. Sería más preciso hablar de faringe que de garganta; sin embargo, es una palabra poco común, así que seguiremos refiriéndonos a la garganta para denominar la parte del canal que va desde atrás del paladar blando, a la altura de la nariz, hasta las clavículas. En la tercera parte de la práctica exploraremos más profundamente los aspectos de resonancia de la garganta; por ahora nuestro interés será la apertura de la garganta como parte esencial de un canal de sonido libre.

Vamos a enfocar la atención en la esquina donde la garganta se conecta con la boca: recuerde, el espacio que más nos interesa fomentar es la parte de atrás de la boca. Si el paladar blando es perezoso y si tensamos la lengua, la tensión innecesaria en esta esquina impedirá la liberación de la voz. Detrás y debajo de esta esquina existe un pasaje amplio y libre hasta el diafragma y hasta el suelo pélvico. Lo único que necesitamos hacer por ahora es abrir y liberar esta esquina estimulando la sensación física de espacio, y explorar una conexión más directa y libre con los centros de la respiración a medida que el canal se libera.



PASO I

- Alargue la nuca flotando el cráneo hacia arriba y hacia atrás, sin colapsarlo sobre los hombros.
- Registre la forma del canal en esta posición: una columna larga a través de la cual el aire y el sonido pueden fluir sin ningún impedimento desde el suelo pélvico hacia el cielo. No hay ninguna esquina, ningún tráfico.
- En esta posición suspire con alivio en secreto. El sonido del aire suspirado se parece a una ha-ah.
- Ahora, usando los músculos de la nuca, flote el cráneo hacia arriba y hacia delante hasta que quede flotando suavemente sobre la columna.
- Visualice la forma del canal en esta posición y suspire un secreto desde los centros de la respiración. El sonido del suspiro en secreto se parece a una hə-ə-ə-əh.



Cuando el cráneo descansa hacia atrás, es casi imposible usar la garganta para empujar el sonido y por eso es más fácil sentir la libertad de la respiración. Además, en esta posición es fácil tener una impresión muy clara de la conexión con el centro de la respiración. Cuando el cráneo vuelva a flotar sobre la columna, mantenga esa impresión para que la conexión con la respiración permanezca clara y nítida, aunque el canal haya cambiado de forma. Aunque ahora aparece esa esquina, podemos suspirar el secreto həh sin ninguna interferencia de la garganta.

PASO 2

- Alargue la nuca como en el paso anterior, con el cráneo descansando hacia atrás. Piense que la lengua y la mandíbula inferior pertenecen a la parte delantera del cuerpo; el cráneo y el paladar blando pertenecen a la parte trasera del cuerpo.
- Imagine una gran cuenca entre la parte delantera y la de atrás. En el fondo de la cuenca hay un lago de vibraciones.
- Como si fueran un géiser, libere las vibraciones desde el lago por esa gran cuenca, haaaaaaaah.
- La garganta permanece relajada y pasiva. Sienta el impulso sentipensante del sonido profundamente en el centro de energía en la parte inferior del cuerpo.
- Alargue la nuca y flote el cráneo hacia arriba y hacia adelante sobre la columna.
- Deje la mandíbula inferior descolgada desde su articulación.
- La cuenca cambia de forma pero no se cierra. Libere vibraciones desde el lago de vibraciones en el centro del cuerpo: həh-əh-əh-əh.
- A medida que relaja la garganta y evita empujar el sonido, encuentre una conexión más clara con los centros de respiración y con su energía.
- Repita la primera parte de este paso, pero esta vez enfoque la atención tanto en el punto de inicio del sonido profundamente en el interior del cuerpo, como en un lugar en el cielo o en el techo, como el blanco (o la diana) a donde viajará el sonido.
- Libere haaaaaaah desde el lago central de energía y vibración y visualice un río caudaloso de sonido que fluye hacia arriba por el cuerpo, por la cuenca, por el aire hasta que llegue al blanco.

- Flote el cráneo hacia arriba y hacia adelante sobre la columna.
- Sin cerrar el canal, escoja un nuevo blanco justo enfrente de usted (mejor si es una persona) y libere sus vibraciones desde el cálido centro hasta ese punto.
- Con la nuca y cráneo hacia atrás, imagine que el lago de vibraciones tiene un color específico, por ejemplo azul marino.
- Libere un gran río haaaaaaah de vibraciones azul marino para pintar el techo o para fundirse con el azul del cielo.
- Con el cráneo flotando sobre la columna, libere las vibraciones de color (tal vez ahora sea un color distinto) para pintar la pared o a la persona de enfrente həh-əh-əh-əh.
- Repita cualquiera de los ejercicios de la lengua, el paladar blando o el murmullo en mmm y practique una conexión más intensa con la fuente de energía y de sonido profundamente en el centro del cuerpo, la conciencia de relajación de la garganta y diversos colores en las vibraciones de la voz.

El uso de colores puede estimular la voz porque involucra a la imaginación y la mente con un contenido específico. Quizá los colores evoquen ciertas emociones. Explórelas y visualícelas siempre en el centro del cuerpo conectando con el plexo solar y el plexo del sacro. Si los colores emanan únicamente de la mente es posible que se pierda en fantasías inútiles.

Practicar: incorporar esta conciencia a la práctica diaria.



TERCERA PARTE

LA ESCALERA DE LOS RESONADORES

I. RESONANCIA DEL PECHO, LA BOCA Y LOS DIENTES

Día 10: una hora de práctica

En la tercera parte del método Linklater iniciaremos el proceso de desarrollo y fortalecimiento de la voz mientras seguimos buscando su libertad. En teoría no se puede desarrollar la voz hasta no haberla liberado por completo, pero en la realidad no contamos con tanto tiempo. Practicando los ejercicios anteriores, usted habrá alcanzado cierta libertad en los procesos de la respiración y en la fuente del sonido, y alguna libertad en el canal, gracias a la relajación de tensiones innecesarias en la mandíbula, la lengua y la garganta. Practique estos ejercicios diariamente mientras inicia esta nueva fase.

En esta parte del entrenamiento asumimos que es posible aislar las cavidades de resonancia del cuerpo para aumentar las vibraciones en cada una de ellas. Los ejercicios emplearán la mente para fortalecer los músculos que activan las cuerdas vocales, y así funcionen con mayor eficiencia. La musculatura respiratoria y las cuerdas vocales responderán con mayor sutileza y mayor energía en la medida en que la mente reconozca las tres a cuatro octavas del registro disponibles para la voz hablada y la infinita variedad de cualidades de resonancia dentro del mismo.

Piense en el sistema de resonancia como si fuera una escalera que sube desde el pecho hacia la boca, los dientes, los senos paranasales, la nariz y finalmente hasta el cráneo. Los resonadores son cavidades –grandes y amplias en la base de la escalera y paulatinamente más pequeñas y angostas en

la parte de arriba— con múltiples formas y tamaños dentro de la arquitectura del esqueleto. Utilizaremos las imágenes más prácticas posibles —imaginación, emoción, analogías, realidades físicas y algunos absurdos— para hacer tangible la compleja coordinación entre el sistema nervioso involuntario y este mecanismo acústico extremadamente sofisticado.

Cada parte del registro de la voz tiene su correspondiente escalón de resonancia en la escalera. En los siguientes ejercicios guiaremos la voz hacia arriba y hacia abajo hasta que cada escalón resulte familiar, eficaz y disponible. Algunos escalones débiles se fortalecerán y, donde haga falta, construiremos nuevos peldaños de manera tangible. Al usarlos todos con frecuencia, trazaremos un mapa claro de nuestro registro de tres a cuatro octavas para hacerlo físicamente más familiar.

Iniciaremos nuestra exploración con dos grandes cavidades de resonancia: el pecho y la boca. Para ello haremos algunos ejercicios físicos de preparación.

PASO I

- Alargue la nuca y flote el cráneo hacia atrás, sin colapsarlo completamente, tal como en el ejercicio de liberación de la garganta.
- Visualice el amplio canal que va hasta el pecho. Imagine que se hace aún más amplio, como una gran cueva dentro de las costillas.
- Enfoque la atención claramente en la nuca y no haga ningún esfuerzo con la mandíbula. Sin tensar el abdomen, flote las siete vértebras cervicales para que el cráneo regrese a su posición original, flotando hacia arriba y hacia delante, sobre la columna vertebral.
- Observe que el canal, aunque no se ha cerrado, cambió de forma.
- Descuelgue el cráneo hacia delante sin permitir que sus labios se junten.
- Deje algo de espacio entre la quijada y la garganta, es decir, no colapse el cráneo totalmente.
- Observe que el canal ha cambiado de forma una vez más. Sigue estando abierto, aunque ahora es más estrecho.
- Flote las vértebras cervicales hacia su posición original alineando el cráneo sobre la columna. Deje los músculos de la mandíbula libres para que la man-

díbula inferior cuelgue suavemente desde su articulación. El espacio interior de la boca es algo más amplio ahora.

- Alargue la nuca una vez más flotando el cráneo hacia atrás; conscientemente deje la mandíbula inferior muy libre para que la cuenca entre el pecho y la garganta aparezca una vez más, muy amplia.

La acción principal transfiere toda la responsabilidad del movimiento del cráneo a las siete vértebras cervicales: a la nuca. El resultado es que la forma del canal se transforma a medida que la nuca se mueve de atrás hacia delante, porque cambia la relación entre el cráneo y la mandíbula. Esta respuesta espontánea depende de la libertad total de las articulaciones y de los músculos de la mandíbula. Si aún no existe mayor libertad, descuelgue la mandíbula inferior conscientemente cuando la nuca se alargue y el cráneo flote hacia atrás.

Practique el paso 1 hasta que perciba que ha hecho contacto claro con la nuca y que puede mover el cráneo fácilmente entre estas tres posiciones sin tensar el abdomen. Póngase una mano sobre el abdomen e insista en que su respiración mantenga su fácil ritmo natural mientras la nuca cambia la posición del cráneo. Recuerde que la gran cuenca nunca se cierra, aunque cambie la amplitud de su apertura.

PASO 2

- La nuca y el cráneo hacia atrás, como en los ejercicios de relajación de la garganta.
- Descubra un lago de vibraciones cálidas en el fondo de la cuenca, profundamente en el cuerpo.
- Desde allí suspire y libere una fuente fácil de sonido haa-aa-aaah.
- Permita que sea un sonido cálido, muy relajado, en un tono relativamente bajo. Confirme que el sonido sea totalmente vibración.
- Ponga una mano sobre el pecho y perciba el cosquilleo y el zumbido de las vibraciones por toda la caverna.
- Repita los suspiros tres veces, largos, lánguidos y despacio.

- ha-a-a-ah—ha-a-a-ah—ha-a-a-ah Δ.
- Repita los sonidos cinco veces, lánguidos y cada vez más graves.
- ha-a-a-ah—ha-a-a-ah—ha-a-a-ah—ha-a-a-a-ah—ha-a-a-a-ah Δ.
- Repita los sonidos cinco veces un poco más rápido, como una conversación: haah-haah-haah-haah-haah Δ.
- Flote la nuca hacia arriba flotando el cráneo a su posición original. La forma del canal cambia pero no se cierra.
- Permita que el sonido fluya ahora hasta el espacio interior de la boca.
- həh-həh-həh Δ.
- El tono sube un poco y genera una fuerte sensación de vibraciones por todos los huesos de la boca, en particular, en el paladar duro. Repita los sonidos hasta que encuentre la máxima sensación de cosquilleo y zumbido dentro de la boca:
 - hə-ə-əh—hə-ə-əh—hə-ə-əh Δ.
 - həh-həh-həh-həh-həh Δ.
 - həh-həh-həh Δ.
- Alargue la nuca hacia atrás flotando el cráneo a la primera posición.
- Imagine que remueve la caja ósea de resonancia de la boca y se queda únicamente con los resonadores de la garganta inferior y el pecho.
- Encuentre un sonido grave haa-aa-aah retumbando por todas las cavidades del pecho. Regodéese y disfrute el sonido. Suspire con alivio mientras explore los tonos más graves de su voz pero sin empujar con la garganta.
- Dese unos golpes sobre el pecho, como un orangután, para sacudir y despertar aún más sensaciones.
- Alargue la nuca y flote el cráneo hacia arriba y adelante. Visualice la caja ósea de resonancia de la boca una vez más y, en un tono un poco más agudo, despierte la resonancia de la boca.
- Vaya de la resonancia de la boca (nuca larga) a la resonancia del pecho (nuca atrás) varias veces.
 - həh-həh-həh-həh-həh Δ.
 - Nuca atrás.
 - haah-haah-haah-haah Δ.

- Nuca larga.
- həh-həh-həh-həh-həh Δ.
- Nuca atrás.
- haah-haah-haah-haah Δ.
- Nuca larga.
- həh-həh-həh-həh-həh Δ.
- Note que el tono y la cualidad de resonancia son completamente diferentes en cada cavidad.
- Vaya de la resonancia del pecho a la resonancia de la boca y luego descuelgue la cabeza hacia delante, desde la vértebra del toro.
- El canal es estrecho ahora y el sonido cae hacia delante llegando a los dientes de arriba. La forma del canal cambiará el sonido a hiiiiiii.
- Perciba el cosquilleo y el zumbido de las vibraciones en los dientes de arriba y encuentre el tono, un poco más agudo, que despierte la mayor sensación de resonancia en ellos.
- Ahora mueva el cráneo hacia arriba y hacia atrás usando sólo la nuca para moverlo.
- Permita que la forma del canal de resonancia cambie lo más espontáneamente posible como respuesta a los cambios de relación entre la cabeza y la mandíbula.
- Libere una fuente de sonido desde lo más profundo del cuerpo y enfóquela en los dientes de arriba, la boca y el pecho, de acuerdo con la forma del canal.
- hii-hii-hii (vibraciones en los dientes –nuca hacia delante).
- həh-həh-həh (vibraciones en la boca –nuca larga).
- haah-haah-haah (vibraciones en el pecho –nuca hacia atrás).
- haah-haah-haah (resonancia del pecho –tonos graves).
- həh-həh-həh (resonancia de la boca –tonos medios).
- hii-hii-hii (resonancia de los dientes –tonos un poco más agudos).
- hii-hii-hii (vibraciones en los dientes –nuca hacia delante).
- həh-həh-həh (vibraciones en la boca –nuca larga).
- haah-haah-haah (vibraciones en el pecho –nuca hacia atrás).

En este ejercicio existe una enorme diferencia entre la idea de colocar el sonido en los diferentes resonadores y la idea de permitir que el sonido ocurra como resultado del cambio de forma del canal. Al principio tendremos que pensar claramente haah, həh y hii y en el cambio de tono de graves a agudos. Sin embargo, procure explorar estos ejercicios de manera pasiva, dejando que ocurran sin controlarlos. Para explorar este concepto repasaremos toda la secuencia sin sonido, en un secreto. “Sonido” implica vibraciones y ondas sonoras; “secreto” es solamente aire, sin sonido y con la garganta abierta y relajada.

PASO 3

- Con la nuca y el cráneo hacia atrás, visualice el aire suspirando desde el suelo pélvico hasta el pecho, calentándolo ligeramente en un secreto haa-aa-aah.
- Alargue la nuca y flote el cráneo hacia arriba enfocando la resonancia de la boca. Perciba el aire cálido que roza el techo de la boca en un secreto hə-ə-ə-əh.
- Con el cráneo descolgado hacia delante, suspire desde el suelo pélvico hasta los dientes superiores en un secreto hii-ii-ii.
- Repita viajando de los dientes a la boca y al pecho.
- Mientras suspira los secretos, escuche los cambios naturales que ocurren tanto en el sonido como en el tono, según la posición de la nuca y el cráneo.

La primera observación es que cuando el cráneo está atrás y la garganta queda completamente abierta, el único sonido posible sin modificar la forma ni mover ningún músculo es haah. La forma del canal genera ese sonido como resultado pasivo de la forma. Cuando la nuca se alarga, el cráneo flota sobre la columna vertebral y la mandíbula inferior cuelga de su articulación. Si la lengua está completamente relajada, el único sonido posible sin modificar la forma del canal ni usar ningún músculo es həh. Cuando descolgamos la cabeza hacia delante y el canal se hace más estrecho, si la lengua está relajada, se enrollará ligeramente hacia delante con el borde externo siempre detrás de los dientes inferiores para no cerrar el espacio. El único sonido posible es hii.

- Con esta refinada percepción de la forma del canal en estas tres posiciones, visítelas de nuevo con un largo suspiro de alivio sin voz, desde lo más profundo del cuerpo.
- Escuche y sienta el secreto haah, həh, hii a medida que el aire es moldeado automáticamente en su camino hacia fuera a través del canal.

La segunda observación es que, a medida que la estructura del canal cambia de forma, el tono también cambia espontáneamente durante el ejercicio. Los espacios grandes generan frecuencias de vibraciones más amplias y graves que los espacios pequeños. Lo único necesario es promover una salida constante de vibraciones desde la fuente del sonido. A medida que la nuca mueva el cráneo de una posición a otra, el tono de esas vibraciones se hará más agudo o más grave automáticamente, porque la cavidad cambia de tamaño.

Este concepto es complejo. Por ahora es suficiente despertar la voz en estas tres áreas de resonancia básica sintiendo las diferentes cualidades de las vibraciones que resuenan en las diferentes superficies.

Para darles mayor estímulo a los centros de respiración, que a veces descuidamos mientras prestamos atención a otros elementos, repasaremos toda la secuencia con una nueva imagen.

PASO 4

- La nuca y el cráneo hacia atrás, la garganta muy abierta.
- Imagine que la garganta es una vieja chimenea que se abre ampliamente hasta el pecho. La chimenea sale de un horno que relumbra en el suelo pélvico. Hay fuego dentro del horno.
- Imagine que está sentado cómodamente en un sillón al lado del fuego, relajado y cálido.
- Permita que el calor del fuego y su sensación de comodidad se liberen en un profundo y cálido haa-a-ah hacia la chimenea del pecho.
- Siga en contacto con el fuego y flote la nuca y el cráneo hacia arriba. La chimenea cambia de forma pero no se cierra. Permita que el calor emane hasta el techo de la boca en un hə-ə-əh.

- Descuelgue el cráneo hacia delante manteniendo la imagen del fuego interno. Permita que el calor y el flujo de las vibraciones lleguen hasta los dientes superiores en un hiii. La calidez es más certera, más enfocada.
- El cráneo flotando sobre la columna, həh-həh-həh: un punto cálido en el techo de la boca.
- El cráneo hacia atrás. relájese de nuevo en su sillón y deje que el calor se esparza por todo el pecho, ha-aa-ah-ha-aa-ah.

PASO 5

- Repita el ejercicio con una nueva imagen: en el centro de su respiración un almacén vende tarros de pinturas en aerosol. El botón que se aprieta para liberar la pintura está en nuestro diafragma.
- Con el cráneo hacia atrás, en la resonancia del pecho, pinte el cielo con un color púrpura, haah-aaaah Δ.
- Con el cráneo flotando sobre la columna, resonancia de la boca, un azul marino en la pared de enfrente, həh-həh-həh Δ.
- Con el cráneo hacia delante, resonancia de los dientes, una fina línea de amarillo brillante en el suelo, desde su centro, hiii Δ.
- Haga el viaje en sentido opuesto, desde el amarillo hasta el púrpura.
- Deje que el color salga desde su almacén central y observe el color cuando llega al blanco.
- Observe los resonadores como resultado del juego.

Otras imágenes posibles para el juego de los resonadores:

- El sonido surge desde el centro de la tierra, retumba en el resonador del pecho, se convierte en miel que recubre el techo de la boca para la resonancia de la ésta y luego en crema dental con sabor a menta fresca para la resonancia de los dientes.
- El torso como una mina de piedras preciosas: el pecho lleno de oro; el placer y deleite se manifiestan en un haah-aa-aaah. Cuando la nuca flota el cráneo hacia arriba y se restaura el resonador de la boca, use algo del oro para comprar

un huevo Fabergé, que puede guardar en la cavidad ovalada de la boca, lleno de esmeraldas y diamantes que brillan con həh-həh-həh-həh. Con la nuca y el cráneo hacia delante, ahora es un pirata con una daga afilada entre los dientes que viene a robarse el huevo Fabergé. El pirata expresa su intención en hii-hii-hii-hii. Regrese a salvar su tesoro, que brilla dentro de su boca, həh-həh-həh, y regrese a su mina de oro para disfrutar de su riqueza, haah-aa-aaah.

Es útil dedicarles un buen tiempo a estos ejercicios de resonancia básica. Primero, familiarícese con el concepto y la imagen general para más adelante desarrollar variaciones propias dentro del mismo concepto. Quizá registre una energía diferente o un contenido emocional distinto en cada área, en especial si juega con colores. En sí, hay tres energías distintas en los cambios de tono. Una señal de que se ha adquirido una mayor conciencia orgánica es comprender la conexión entre la energía, la imaginación y la respuesta de resonancia. Embárguese en una exploración de las emociones, las sensaciones y la resonancia para enriquecer la gama de colores de su voz, y así ampliar y revitalizar sus posibilidades expresivas.

Una vez que se haya familiarizado plenamente con los saltos de resonancia del pecho a la boca y a los dientes podrá empezar a completar los peldaños de su escalera uno a uno, en tonos hacia arriba y hacia abajo.

PASO 6

- Introduzca la idea de la escalera de los resonadores y piense que los sonidos suben peldaño por peldaño desde el pecho hasta la garganta, por encima del paladar blando, para llegar al techo de la boca y seguir hacia delante hasta llegar a las encías superiores y los dientes superiores. La nuca y el cráneo flotan hacia arriba y se descuelgan hacia delante.
- Haga el proceso en reversa peldaño por peldaño, desde los dientes superiores hasta el pecho.
- Permita que el tono de la voz viaje hacia arriba y hacia abajo encontrando en cada intervalo su propio peldaño.
- Explore las inflexiones naturales de la conversación, no del canto.

La práctica de este aislamiento de las cavidades de resonancia desarrolla partes del registro de la voz que de otra manera podrían permanecer dormidas. En la conversación natural tales respuestas aisladas son inusuales, ocurren sólo en estados emocionales estancados o de tensión extrema. Normalmente mezclamos y armonizamos las vibraciones de las diferentes áreas de resonancia cambiando dinámicamente la proporción de tonos agudos y graves de acuerdo con los cambios de los impulsos sentipensantes.

Mezclemos los resonadores en una exclamación libre de la voz. Al exclamar, sea consciente de la combinación de las vibraciones del pecho, la boca y los dientes superiores. Es una mezcla de colores, como un arco iris.

PASO 7

- El propósito es llamar a aquella amiga inglesa al otro lado del lago de los ejercicios del paladar blando, y liberar la energía hacia ella.
- Encuentre un impulso para exclamar en los centros de la respiración.
- El sonido que surge es un fácil, largo y libre ¡hei!
- Relaje la mandíbula, la lengua y la garganta completamente y permita que la exclamación surja del centro de energía del plexo solar/diafragma liberándose en un largo hee-ee-eeiii.
- Deje que la exclamación recolecte vibraciones de todas las superficies de resonancia en el pecho, la garganta, el paladar blando, el techo de la boca y los dientes, y que fluya hacia fuera del cuerpo, lo más lejos posible.
- Con la siguiente exclamación pinte un arco iris en el espacio.

Practicar: una semana.

2. LIBERAR LA VOZ DEL CUERPO

Día 11: al menos una hora de práctica

Los ejercicios anteriores ponen el énfasis en la conciencia física para enviar impulsos específicos desde la mente y estimular nuevas respuestas en zonas específicas del cuerpo. Esta conciencia física nos ayuda a desactivar viejas respuestas habituales para percibir una mayor libertad, el propósito principal del método Linklater: la liberación de la voz natural y nuestra propia liberación. La siguiente sección ofrece algunos juegos muy fáciles para liberar la voz del cuerpo enfatizando aún más lo que se está liberando y no cómo lo estamos haciendo. La única imagen que necesitamos crear y recrear de modo constante es la imagen del sonido que emana desde las profundidades del cuerpo.

PASO I

- Imagine que va caminando por una calle muy concurrida. En la otra acera, algo lejos, reconoce a su vieja amiga inglesa y quiere saludarla.
- Registre su impulso sentipensante –su deseo de comunicar– localizado en el plexo solar.
- Llame la atención de su amiga: ¡hei!
- Perciba la combinación de sus tres resonancias básicas: pecho, boca y dientes.
- Piense, sienta e imagine la escena con la mayor precisión que pueda. Por ejemplo, imagine la temperatura del día, los almacenes de esa calle y los de la otra acera, el momento en que reconoce a su amiga. Recuerde que ella no está muy cerca de usted.
- La imagen lo llena del deseo y la necesidad de llamarla.
- La necesidad y el deseo hacen que el aire entre al cuerpo, al plexo solar y al suelo pélvico.
- Libera la necesidad en el saludo.
- Se relaja, respira y espera una respuesta.

Durante toda la escena, el cuerpo reacciona a estímulos externos y al deseo de comunicar. No es necesario que empuje o haga un esfuerzo para llamar la atención de su amiga y saludarla. Practique sentir el deseo y la necesidad en su centro de sentimiento e imaginación y liberar ese deseo a través de un canal libre y amplio, que recolecta las vibraciones del pecho, la boca y los dientes superiores.

PASO 2

- Suspire suavemente una generosa exclamación hee-e-e-ei desde el centro de la respiración. El ímpetu se origina en lo profundo del suelo pélvico e impulsa el diafragma en su fácil movimiento dentro de las costillas.
- Permita que las vibraciones sean multicolores. Quizá lo inspire la imagen de Iris, la mensajera de los dioses. Juegue con las siguientes formas de liberar tensiones innecesarias del cuerpo mientras exclama el hei:
- Al liberar el hei, suavemente rebote los omóplatos hacia arriba y hacia abajo sacudiendo el sonido multicolor que surge libremente desde la parte superior del cuerpo.
- Rebote las rodillas hacia arriba y hacia abajo sacudiendo ligeramente todo el cuerpo mientras exclama el he-e-eei. Deje que las rodillas se articulen ligeras, rápidamente, y que retomen su balance en un movimiento fácil, rebotado, como si fuera de pie en un tren. Mantenga libres los brazos, los hombros, el abdomen, la cabeza y la mandíbula mientras rebota un largo sonido libre hacia fuera del cuerpo. Observe cómo se mueven y se transforman los colores.
- Imagine que tiene resortes en las plantas de los pies y que el resto del cuerpo es como una muñeca de trapo. Libere el he-e-e-ei desde muy adentro y rebote con los pies por todo el espacio, el cuerpo totalmente descolgado de sus articulaciones, y el sonido y el color volando hacia fuera del cuerpo sin ningún control. No sostenga el sonido. Deje que la sacudida del cuerpo lo afecte. No permita que el sonido ni los colores queden atrapados en ninguna parte del cuerpo.

- Cómodamente de pie, exclame unos cuantos hei desde los centros del suelo pélvico y del diafragma, y poco a poco descuelgue las vértebras una por una hasta quedar descolgado desde la pelvis.
- Los hei caen de la cabeza en respuesta a la gravedad. Permita que el aire se reponga con facilidad y poco a poco reconstruya la columna mientras exclama hei. Respire cuantas veces lo sienta necesario.
- Al llegar a la vertical decida abandonarse en un largo y placentero hee-e-e-ei. Encuentre el vaivén de un columpio o de un péndulo en todo el torso de lado a lado mientras exclama. Si el sonido parece forzado o mecánico, reintroduzca las imágenes de color.
- Recuéstese en el suelo boca arriba. Relaje cualquier tensión innecesaria y desde el centro del cuerpo exclame libremente en un he-e-ei hasta el techo. Asegúrese de que la garganta y la mandíbula permanezcan relajadas.
- Recuéstese boca abajo con las manos entrelazadas y la frente descansando sobre los nudillos, para que la cara mire al suelo y la nuca quede larga. Suspire varias veces profundamente en el cuerpo. Observe el movimiento de la columna en esta posición; se eleva hacia el cielo y se alarga hacia los pies cuando el aire entra, y se relaja hacia el suelo cuando el aire sale. La zona lumbar se eleva cuando el aire entra y se descuelga cuando el aire sale. Con esta percepción exclame he-e-e-ei boca abajo.
- Alterne suavemente entre estar boca abajo y boca arriba. Mientras gira, libere sonidos fáciles y abiertos desde su cuerpo relajado –hei y häh.
- Asegúrese de no tensar la mandíbula, la nuca o la garganta. No proteja ni sostenga el sonido de ninguna manera. Cada vez que el cuerpo gire pesadamente boca abajo o boca arriba, deje que su peso sacuda el sonido. Mucho mejor si puede practicar este ejercicio al aire libre, rodando por una colina.

Comentario

Es recomendable practicar los ejercicios de voz boca abajo, ya que en esta posición es fácil observar todo tipo de movimientos innecesarios de la cabeza que tensan la nuca o la mandíbula. También es más fácil sentir mayor profundidad en la respiración una vez que se perciba en la zona lumbar.

Imagine que los sonidos caen hacia fuera como si respondieran a la fuerza de gravedad. Recuerde esta energía que fluye hacia delante cuando regrese a la posición de pie.

Aproveche estas sacudidas físicas para decir un texto o un poema. Escoja algo que sepa de memoria para enfocar toda la atención en los impulsos sentipensantes del texto. Use cualquiera de estas sacudidas para relajar el cuerpo. Probablemente tenga que sacrificar muchos de los resultados externos que ya ha alcanzado en sus textos. Sacudirá todas las formas conocidas de decirlos; todos sus controles externos serán removidos. Aproveche la oportunidad. Préstele atención únicamente al contenido interno y expréselo de formas nuevas y sorprendentes. Quizás encuentre nuevos significados y registre nuevas emociones al liberar el cuerpo de patrones de pensamiento habituales y de hábitos emocionales.

El siguiente paso aumenta la flexibilidad del registro desde el pecho hasta la boca y los dientes. Mantenga el interés en la experiencia de la voz como producto del impulso, de la respiración y de la resonancia, comprometido con la exploración de los impulsos causales de su voz (pensamiento, imágenes y sentimientos), resultado de su enorme deseo de comunicar. Siga buscando librarse de esfuerzos innecesarios en los músculos del abdomen y la garganta. Al menos sea consciente de todas estas posibilidades.

Buscaremos mayor satisfacción en los resonadores del pecho, la boca y los dientes con sonidos que ayuden a desarrollar variedad y flexibilidad en la voz hablada. Puede parecer que estos sonidos necesitan cantarse, pero no es así. Vamos a suspirar, no a cantar, en tríadas hacia arriba y hacia abajo por el registro natural de la voz, usando la exclamación hei, sílaba que combina las tres resonancias básicas y llega muy naturalmente al frente de la boca. Además, es un sonido mucho más extrovertido que nuestro sencillo tacto de sonido həh.

PASO 3

- Póngase cómodamente de pie, consciente de los tres resonadores básicos: pecho, boca y dientes.
- Alimente un suspiro de alivio profundo en los centros sentipensantes dejando que la voz fluya a través de los tonos ilustrados en la siguiente tríada:

Mujeres Δ: suspiro, no cante

he ei ei ei ei Δ he ei ei ei ei Δ

Hombres Δ: suspiro, no cante

he ei ei ei ei Δ he ei ei ei ei Δ

- Entréguese al suspiro.
- Perciba la resonancia en los huesos.
- Deje la mandíbula, la lengua y la garganta totalmente relajadas.
- Juegue con tríadas hacia arriba y hacia abajo por su registro.
- Cuando los tonos empiecen a subir, imagine su mente en las partes inferiores del cuerpo.
- Visualice los sonidos suspirando por un camino horizontal hacia fuera de la boca, y no una imagen vertical, con los sonidos hacia arriba y hacia abajo según el tono.
- Continúe y practique los movimientos y posiciones de relajación descritos anteriormente.
- Sacuda los hombros.
- Rebote las rodillas.
- Salte como una muñeca de trapo, como si tuviera resortes en las plantas de los pies.
- Desglóse por la columna en las tríadas dejando que caigan por su cabeza a la gravedad.
- Recuéstese en el suelo.

- Suspire las tríadas en los estiramientos diagonales.
- Sacúdalas desde la pelvis.
- Sacúdalas desde las ingles con las manos en una rodilla y después en la otra.
- Recostado boca abajo, suspírelas a la gravedad.
- Suspírelas en el estiramiento del paladar y de la media luna.
- En la posición de la “hoja doblada”.
- Arqueando y redondeando la columna en cuatro patas.
- Con la columna desglosada hacia la gravedad.
- Cuatro o cinco tríadas para reconstruir la columna.
- Sacudiendo todo el cuerpo.

Practicar: combinar con todos los ejercicios anteriores diariamente.

3. INTERLUDIO: SESIÓN PRÁCTICA DE TREINTA MINUTOS

Esta sesión incluye todos los ejercicios aprendidos hasta aquí en el proceso de liberación de la voz, que se han descrito detalladamente en las páginas anteriores. Es importante sostener una práctica constante y consciente de unos treinta minutos diarios antes de aprender los próximos ejercicios del método Linklater. Esta estructura de ejercicios también puede serle útil antes de un ensayo o de una función.

Recuerde que los movimientos y los sonidos están diseñados para recondicionar la manera en que nos comunicamos y que el proceso requiere tiempo. Para generar cambios concretos y duraderos es indispensable reprogramar constantemente hasta asentar hábitos de comunicación más eficientes y expresivos. Los hábitos viejos y las tensiones cotidianas lucharán por su derecho a existir; practique todos los días para insistir en su derecho a tener una voz libre y natural.

- Estírese y desglóse por la columna vertebral.
- Reconstruya la columna.
- Gire el cuello-cabeza.

- Deles un masaje a los músculos de la mandíbula y sacúdala.
 - Estire y relaje la lengua.
 - Despierte el paladar blando.
 - Bostece y estire todo el cuerpo.
 - Gire el cuello-cabeza una vez más.
 - Desglósese por la columna y reconstrúyala.
(Cuatro minutos)
-
- Póngase de pie, consciente de su alineación y equilibrio.
 - Cierre los ojos y visualice su esqueleto.
 - Lleve la atención hacia adentro y observe el ritmo natural de su respiración.
 - Permita que el aire se libere en pequeñas fff.
 - Observe su respiración hasta que se establezca el ritmo natural involuntario.
(Un minuto)
-
- Tome conciencia de las vibraciones həh-həh, en semitonos hacia abajo y hacia arriba.
(Un minuto)
-
- Sienta la sensación física de la voz en los labios həh-həmmmmmmmməh.
 - Mueva los labios para saborear las vibraciones.
 - Sople por los labios.
 - Estire las comisuras de los labios.
 - Sople por los labios con sonido ʃrrmmmməəəh, varias veces.
 - həh-həmmmmmməh.
 - Repita varias veces en semitonos hacia abajo.
 - Ahora en semitonos hacia arriba.
 - Gire el cuello y la cabeza en un murmullo en mmm.
 - Alterne hacia la derecha y hacia la izquierda en diferentes semitonos.
 - Desglose la columna en un murmullo en mmm.
 - Reconstruya y libere el sonido cuando llegue a la vertical.
 - Repita varias veces en semitonos hacia abajo y hacia arriba.

- Rebote las rodillas al liberar el sonido.
 - Rebote los omóplatos al liberar el sonido.
 - həh-həmmmmmməh (dígallo).
 - En cuatro patas, mande el murmullo en mmm por la columna, en el tren-murmullo varias veces.
 - Reconstruya la columna una vez más.
 - həh-həmmmmmməh (dígallo).
(Nueve minutos)
-
- Con el borde externo de la lengua detrás de los dientes inferiores, estire y relaje la lengua varias veces.
 - Suspire vibraciones desde lo más profundo y sacuda la lengua hə-yəh-yəh-yəh-yə-əəh.
 - Suspire profundo y lleve el sonido hacia los dientes mientras la lengua se enrolla hacia delante y atrás: hii-yəh-yəh-yəh-yəh.
 - Repita en semitonos hacia arriba y hacia abajo.
 - hii-yəh-yəh-yəh Δ.
 - hii-yəh-yəh-yəh Δ.
 - Repita con la cabeza descolgada hacia delante.
 - Repita relajado en el suelo.
 - Estire y relaje la lengua en el estiramiento diagonal.
 - Recostado en el suelo con una rodilla sobre el abdomen y las manos sobre la rodilla, sacuda la lengua desde la cabeza del fémur al sacudir la rodilla hacia el pecho həh-yəh-yəh-yəh-yəh.
 - Alterne rodillas.
 - Gire a una posición de media luna y sacuda la lengua hə-yəh-yəh-yəh-yə-əəh Δ.
 - Rote a la posición de la “hoja doblada” y suspire el sonido a los dientes superiores enrollando la lengua hacia delante hii-yəh-hii-yəh-hii-yəh.
 - Apoye los dedos de los pies en el suelo, flote el cóccix al cielo y reconstruya la columna.
(Cinco minutos)

- Deje que el aire entre y salga en secretos kaah estirando el paladar blando en un bostezo.
 - Estire el paladar blando mientras el aire entra y baja hasta el suelo pélvico.
 - Deje que el aire entre en secretos kaah y salga como un suspiro por encima del paladar estirado en semitonos hacia arriba y hacia abajo en un hai.
 - Suspire profundo y bostece el paladar estirando y relajando la lengua tres veces hai-yai-yai-yai.
 - Exclame en un hai.
(Un minuto y medio)
-
- Alargue el cuello hacia atrás para liberar la garganta y encontrar una conexión con los profundos centros de impulsos haaah.
(Treinta segundos)
-
- Despierte la resonancia del pecho, la boca y los dientes superiores.
 - La cabeza hacia atrás ha-a-ah ha-a-ah ha-a-ah.
 - El cuello largo, la cabeza arriba həh-həh-həh.
 - La cabeza hacia delante hiii-hiii-hiii.
 - Repita a la inversa y luego alterne del frente hacia atrás y viceversa.
 - Repita con colores o escenas imaginarias.
(Dos minutos)
-
- Exclame para liberarse he-e-e-e-ei.
 - Sacuda el hei hacia fuera rebotando los hombros, las rodillas, todo el cuerpo.
 - Exclame mientras rota la cabeza.
 - Exclame mientras desglosa la columna.
 - Relajado en el suelo, suspire tríadas en todas las posiciones que hemos explorado.
 - Permanezca en el suelo y diga un texto en todas las posiciones.
 - Reconstruya la columna, de pie, camine, diga un texto.
(Seis minutos)

El siguiente es un resumen del método Linklater hasta este momento:

- Conciencia física (enfocada en la columna vertebral).
- Conciencia de la respiración natural (el suspiro de alivio en las fff).
- Tacto de sonido (həh-həh).
- Liberación de las vibraciones (labios, cuello-cabeza, cuerpo).
- Liberación del canal (mandíbula, lengua, paladar blando).
- Desarrollo y fortalecimiento de la voz (resonadores de pecho, boca, dientes, exclamaciones y tríadas).

Practicamos una variedad de ejercicios para cada paso. La práctica en el suelo ayuda a llevar la mente a lo más profundo del cuerpo para encontrar allí la fuente de impulsos de respiración, emoción y voz totalmente desinhibidos y libres. Cada paso de la progresión de ejercicios está diseñado para liberar la energía de la voz orgánicamente, hasta llegar a la experiencia del sonido como algo que ocurre y no como algo que tengamos que generar.

En la última serie de ejercicios, antes del interludio, los suspiros y las exclamaciones en tríadas empiezan a plantear una mayor demanda de energía a la musculatura respiratoria. Los impulsos para una exclamación son orgánicamente más fuertes que los impulsos iniciales de las experiencias de relajación y libertad; las tríadas constituyen frases más largas que requieren más aire. Subamos los sucesivos peldaños de la escalera de la resonancia siguiendo esta progresión lógica de desarrollo y fortalecimiento de la voz. Los resonadores más agudos y extrovertidos –senos paranasales, nariz y cráneo– les demandarán más a los músculos de la respiración. Para la parte de la progresión que sigue, requeriremos una mayor capacidad respiratoria: músculos más fuertes y más flexibles. Para explorar la expansión de esa capacidad, nos bajaremos de la escalera de resonancia por unos momentos y regresaremos a una exploración del proceso de la respiración.

4. EXPANSIÓN DE LA CAPACIDAD RESPIRATORIA

Días 12 y 13: por lo menos dos horas de práctica

Mencionamos antes las respectivas responsabilidades de los tres principales grupos de músculos respiratorios. He aquí un esquema práctico y simplificado de sus funciones e interdependencia:

- El diafragma es el principal músculo respiratorio y el hogar del plexo solar, principal centro de recepción y transmisión de los impulsos emocionales.
- Los músculos abdominales internos y la crura conectan el diafragma al hueso sacro y al suelo pélvico; responden a energías primarias y a impulsos instintivos.
- Los músculos intercostales son responsables de la capacidad respiratoria; responden a mayores demandas del plexo solar y de energías del sacro.

Hasta ahora hemos hecho énfasis en el diafragma como el músculo clave de la respiración. Debajo del diafragma no existe mucho espacio; al expandirse para que entre el aire, el diafragma empuja las vísceras hacia delante y hacia abajo para abrir espacio. Los músculos abdominales externos —el abdomen— tienen que permanecer relajados para permitir este movimiento y no inhibir la entrada del aire ni controlar su salida. Es útil imaginar que el aire entra en el abdomen para que dos procesos mentales se conviertan en uno solo. El efecto directo de esta imagen es la relajación de las tensiones inhibitorias del abdomen; al mismo tiempo, la imagen estimula los músculos abdominales internos, conectados a las vértebras lumbares, al suelo pélvico y al diafragma. Estos músculos abdominales internos le ayudan al diafragma a realizar su labor.

También hemos enfatizado la relajación de la respiración: la liberación de energía de los músculos respiratorios. Sin embargo, lleva su tiempo familiarizarse con tal profundidad de relajación y desarrollar una conciencia orgánica. Por eso hemos postergado los ejercicios que aumentan la capa-

cidad respiratoria y que fortalecen los músculos respiratorios hasta ahora, para poder ejecutarlos con sensibilidad y conciencia. Así podemos afirmar la conexión entre la respiración y los impulsos internos sin importar lo grande que sea la demanda.

Una capacidad respiratoria mayor y unos músculos respiratorios más fuertes conllevan una capacidad emocional más grande y un deseo de comunicar más intenso. De lo contrario, generaremos mucho ruido y pocas nueces. Una capacidad pulmonar grande es casi irrelevante para un actor; de nada nos sirve cultivar la habilidad de mantener el aire durante frases cada vez más largas. Todo intento de sostener el aire o de controlar su salida genera tensiones innecesarias que impiden alcanzar una voz libre y natural. Por eso los antiguos ejercicios de “reserva de costillas” son tan contraproducentes. En ellos se le pide al actor que inhale y sostenga el aire con los músculos intercostales expandidos mientras el diafragma libera el aire poco a poco hasta que las costillas liberan su reserva de aire. El esfuerzo necesario para sostener las costillas abiertas y mantener ese tanque de reserva crea tensiones que inhiben la capacidad natural. Los músculos respiratorios intercostales se expanden y se contraen en el ritmo involuntario de la respiración natural. Si interferimos con ellos pidiéndoles que ejecuten un acto tan poco natural como es mantener las costillas abiertas, destruimos la profunda conexión instintiva entre emoción y respiración. La elasticidad de los músculos respiratorios es esencial para la agilidad mental. No podemos adquirir fortaleza eliminando la sutileza; sin embargo, es importante adquirir fortaleza para responder a expresiones más intensas y profundas.

Lo que es recomendable, entonces, es explorar el desarrollo de las habilidades respiratorias naturales expandiendo nuestra percepción de la unidad mente-cuerpo, en busca de mayor expresividad y mayor resonancia, no simplemente de mayor volumen. A continuación aplicaremos el proceso de estimamiento y relajación a los músculos intercostales para hacerlos más elásticos, más flexibles y más amplios creando un espacio interno más grande para una mayor expansión de los pulmones. El propósito es incrementar la capacidad respiratoria. Es importante desarrollar la habilidad de enviar mensajes espe-

cíficos a los músculos intercostales para estimular su actividad sin involucrar a los músculos abdominales externos. Es probable que al inicio de la práctica, cuando pusimos tanto interés en la relajación del abdomen, hayamos colapsado un poco el pecho. Ahora vamos a incorporar la expansión de las costillas a la libertad de toda la zona respiratoria.

Una de las funciones de los músculos intercostales es sostener el peso de los huesos de las costillas sobre los pulmones sin perder su movilidad. Imagine por un momento el peso de sus veinticuatro costillas sobre dos esponjas. Ése es el estado de los pulmones cuando los intercostales no hacen su labor. La parte superior de la columna (las vértebras dorsales) es vital en el apoyo de las costillas; el apoyo intercostal es secundario. Si la sección de la columna entre los omóplatos es floja, la postura de las costillas se deforma y se hace una cueva en el pecho, con un colapso de la columna, o un pecho tenso, con tanto esfuerzo en los músculos intercostales que será imposible respirar con facilidad.

Para dividir más efectivamente la labor entre el diafragma, los abdominales internos y los intercostales, primero tenemos que dividir nuestra atención, dejar de lado por un tiempo a los dos primeros y enfocarnos exclusivamente en las costillas. Supondremos que sólo podemos respirar con los músculos intercostales; para facilitararlo, lo haremos en el suelo.

PASO I

- Recuéstese sobre el costado derecho en la posición de media luna. Es útil recostar la oreja derecha sobre el brazo derecho para mantener el cuello largo.
- Ponga la mano izquierda sobre el costado izquierdo, con el pulgar hacia la columna y los dedos abiertos como un abanico hacia el ombligo. El codo izquierdo queda flotando hacia el cielo.
- Introduzca una imagen muy precisa: el único espacio pulmonar disponible es el costado izquierdo, justo debajo de la mano izquierda. No puede respirar en el vientre ni en el abdomen inferior, ni en el pecho ni en el costado derecho.
- Alimente un suspiro de alivio sin sonido en el costado izquierdo y observe cómo se levanta hacia el cielo. Al liberar el suspiro, el costado se desploma hacia el suelo.

- Imagine que no hay nada debajo de las costillas y que los huesos se desploman al suelo con facilidad.
- Al alimentar un segundo suspiro –aún sin sonido– pídale a su costado izquierdo que se levante un centímetro más arriba hacia el cielo antes de desplomarse hacia el suelo.
- No apresure el siguiente suspiro. Espere hasta que pueda inducir un nuevo impulso sentipensante orgánico.
- Con cada nuevo impulso de suspiro, pídale al costado izquierdo que se alce otro centímetro antes de desplomarse. Después de cuatro o cinco suspiros, pensará que ya no puede levantar más las costillas. Pídale a su costado que se levante otro medio centímetro con un último suspiro.
- Recuéstese boca arriba y descanse con los pies sobre el suelo y las rodillas dobladas hacia arriba.
- Observe la sensación física del lado izquierdo de su torso en contraste con el lado derecho. Sin duda percibirá una diferencia considerable: forma, masa, densidad y apertura. Registre las diferencias.
- Ahora recuéstese sobre el costado izquierdo, en la media luna. Ponga la mano derecha sobre el costado derecho con el pulgar hacia la columna y los dedos abiertos como un abanico hacia el ombligo. Repita el ejercicio despacio prestando una cuidadosa atención a la precisión del mensaje y de la imagen.
- Recuéstese boca arriba. Observe los espacios ampliados dentro de ambos lados de su torso.
- Recuéstese una vez más hacia la derecha con la mano izquierda sobre el costado izquierdo.
- Esta vez, al suspirar exclusivamente desde el costado izquierdo, permita que el suspiro libere la voz cuando las costillas se desploman al suelo.
- hə-ə-ə-əh.
- Imagine que las vibraciones del sonido viven debajo de su costado izquierdo y que, al desplomarse súbitamente hacia el suelo, las costillas impulsan las vibraciones hacia fuera, como un fuelle.
- Repita los suspiros levantando las costillas cada vez más arriba.

- Ahora deje que las costillas se desplomen en una tríada:
- hei-ei-ei-ei-ei.
- Suspire, no cante.
- Deje que las costillas se desplomen al suelo sin retener el aire. Imagine que la tríada vive debajo de sus costados.
- Note que aunque aparentemente deja salir todo el aire de una sola vez, hay suficiente aire para toda la tríada. El desplome de las costillas nos ayuda a liberarnos mentalmente y por eso hay suficiente aire para esta frase corta.
- Repita sobre el costado izquierdo, en la media luna, con la atención exclusivamente sobre el lado derecho del torso. Suspire dejando que las costillas se desplomen y liberen las tríadas.
- Recuéstese boca abajo; las manos entrelazadas, la frente sobre los nudillos, la cara hacia el suelo y la nuca larga. Sin sonido, alimente un profundo impulso sentipensante para un suspiro de alivio desde las lumbares y ambos costados.
- Permita que el suspiro se libere hacia fuera desde el centro de impulsos sin ninguna interrupción.
- Esto es ahora un inmenso suspiro de alivio, porque agregamos la dimensión de las costillas. Perciba el abdomen contra el suelo cuando el aire entra y tenga una imagen muy clara de los movimientos del diafragma, las lumbares y el suelo pélvico. Un instante después, abra ambos costados para aumentarle el espacio a la sensación de alivio y el aire que la acompaña. Al salir, el aire responde al impulso de libertad, que se registra momentáneamente en el plexo solar y tal vez en el hueso sacro, y vuela hacia afuera.
- Ahora recuéstese boca arriba (los pies en el suelo, las rodillas dobladas hacia arriba) y alimente un profundo impulso sentipensante para un suspiro de alivio sin sonido hasta el suelo pélvico, las lumbares y los costados. Visualice claramente todos los espacios disponibles y sienta el impulso de liberación en el diafragma.
- Como tiene tanto espacio para la respiración y mucho más aire a su disposición, puede jugar con la frase dos veces: alimente un impulso sentipensante para dos tríadas que se liberan en un solo suspiro en un hei.
- hei-ei-ei-ei-ei-ei-ei-ei-ei-ei Δ.

ANTONIO OCAMPO GUZMÁN

Mujeres Δ : suspiro



Hombres Δ : suspiro



- No intente que el aire le dure. Alimente el suspiro en el abdomen, en las lumbares y en los costados, y libérela desde el diafragma.
- Sienta muchas ganas de usar todo el aire en esas dos tríadas. Sea muy generoso; no se guarde nada. Mantenga la imagen del diafragma que vuela por dentro del amplio torso.
- Siguiendo con la doble tríada, llegue suavemente a la posición de la “hoja doblada”.
- Siga visualizando el abdomen, las lumbares y los costados.
- En cuatro patas, alimente un impulso al abdomen/lumbares/costados a medida que redondea la columna hacia el cielo y suspire la doble tríada hacia fuera por toda la columna mientras la arquea hacia el cielo. Asegúrese de que el movimiento se inicie siempre en el cóccix.
- hei-ei-ei-ei-ei-ei-ei-ei-ei Δ .
- Repita varias veces.
- Pase a cuclillas y flote el cóccix hacia el cielo para quedar descolgado desde la pelvis.
- Siga visualizando abdomen/lumbares/costados para el impulso del aire que entra. Reconstruya la columna vertebral despacio: al menos tres tríadas dobles para llegar a la vertical.
- Siga suscitando la imagen y camine por el espacio suspirando en tríadas dobles.
- Pare y exclame un saludo expresivo en un largo ¡hei-ei-ei!

Al hacer los siguientes ejercicios, recuerde que la capa de músculos intercostales que activan directamente los esponjosos pulmones –los llamados músculos subcostales– está en las paredes interiores del torso. Esta capa requiere imágenes mentales muy fuertes para estimular movimientos poderosos y a la vez sutiles. Sólo podemos ejercitar esta musculatura involuntaria usando la imaginación.

También recuerde la respuesta de las lumbares al aire que entra cuando estamos recostados boca abajo. Visualice precisamente los pulmones y la forma del torso: los pulmones son un poco más grandes en la parte de atrás. La cúpula del diafragma es asimétrica, llega más abajo en la parte de atrás. El frente del diafragma está conectado a las costillas anteriores y al interior de la pared abdominal, mientras que la parte de atrás está conectada a la zona baja de las costillas posteriores y a la columna. Esto significa que hay mucho más espacio para respirar en la parte baja de las costillas posteriores, aunque también hay un gran potencial de expansión en la parte baja de las costillas anteriores. Eventualmente, necesitaremos todo el espacio posible.

Hay que tener cuidado con la tendencia de las costillas laterales a dominar el proceso respiratorio. Son buenos fuelles, pero a veces, a costa de la sensibilidad de la conexión entre el diafragma y el plexo solar. Recuerde que estamos buscando una mayor capacidad respiratoria para la expresión. En la siguiente exploración vamos a estirar los músculos intercostales para sugerirle al torso que se abra cuando sea necesario responder a una demanda mayor.

PASO 2

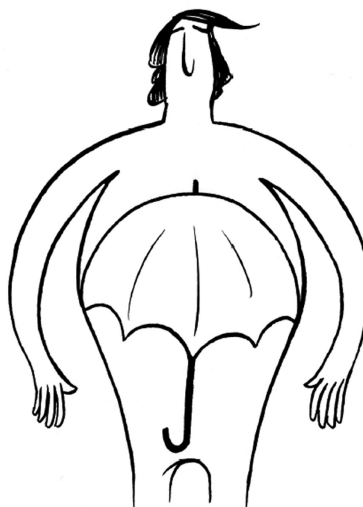
- De pie, con los dedos palpe las fronteras de su torso, desde las clavículas hasta el esternón, por el fondo de las costillas anteriores y hacia atrás a la columna. Presione en la parte baja de las costillas posteriores para ubicarlas con precisión.
- Imagine que tiene dos elásticos cortos y fuertes, como dos cauchos, insertados a cada lado de la parte baja de las costillas posteriores y en cada codo.
- Levante los codos un poco desde los lados, derechos hacia arriba, y perciba cómo responde la parte baja de las costillas posteriores al ser estirada por los elásticos.

- Asegúrese de que los hombros no se levanten y que la columna tenga energía para que no se tuerza el cuerpo hacia delante.
- Establezca una fuerte conexión mental entre los codos y la parte baja de las costillas posteriores.
- Deje caer los codos.
- Levante los codos desde los costados otra vez y muévalos hasta que queden al mismo nivel de sus hombros. Con esto, tanto la parte baja de las costillas posteriores como las costillas laterales se estiran hacia arriba y hacia los lados alejándose de la columna. Todo el torso se estira y se abre.
- Ahora mueva los codos hacia delante unos cinco centímetros. El elástico estirará las costillas posteriores aún más allá de la columna.
- Regrese los codos un poco relajando los intercostales.
- Mueva los codos hacia delante estirando los intercostales posteriores.
- Regrese los codos para relajarlos.
- Deje caer los brazos a los lados y permita que los intercostales se relajen completamente.
- Imagine dos elásticos cortos y fuertes insertados en los codos y en el fondo del frente de su torso.
- Aplique el mismo proceso al frente del torso para estirar y relajar los intercostales anteriores.
- Flote los codos hasta que queden al nivel de los hombros estirando el fondo del torso hacia los lados lejos del esternón, ahora prestando atención a las costillas anteriores.
- Mueva los codos un poco hacia atrás para estirar aún más el frente del torso.
- Lleve los codos un poco hacia delante para relajar los intercostales.
- Estire, relaje.
- Descuelgue los brazos a los lados dejando que los intercostales se relajen completamente.

La imagen mental es que las costillas se separan unas de otras estimulando el estiramiento de los músculos que hay entre ellas gracias a la conexión con el elástico imaginario. Asegúrese de no echarse para delante ni arquearse

hacia atrás o llevar los codos demasiado adelante. Es muy fácil llegar a un estiramiento superficial que sólo implique a los grandes músculos externos de la espalda y el pecho. Buscamos estimular los músculos subcostales más profundos, que son involuntarios.

- Flote los codos a la altura de los hombros.
- Muévalos hacia delante ampliamente abriendo la parte de atrás del torso.
- Deje abierta la parte de atrás del torso y mueva los codos un poco hacia atrás, abriendo la parte delantera del torso.
- El torso parece ahora un barril muy expandido, quizás algo incómodo.
- Sacuda todo el torso hacia arriba y ampliamente hacia los lados hasta que pueda imaginarlo como un enorme parasol de playa.



- Dejando el torso tal como está, relaje los brazos y los hombros. La posición es inusual con las costillas sobre-extendidas; respirar puede ser algo difícil.
- Libere las costillas anteriores lo suficiente para respirar con facilidad dejando la columna larga y las costillas posteriores abiertas.
- Ahora relaje todo el torso como si se desplomara sobre el abdomen.
- Repita toda la secuencia sin el último desplome del torso.

Evite toda tendencia a empujar hacia arriba y adelante con los hombros. Preste vigorosa atención a la imagen mental de la parte más baja del torso. Los hombros deben permanecer relajados todo el tiempo para que el estiramiento vaya desde el fondo del torso hacia los lados, hasta las axilas y los codos. Asegúrese de no estar arqueando las lumbares al estirar las costillas anteriores. Deje las rodillas libres, tal vez un poco dobladas, y el cóccix relajado.

Será más útil si puede estirar y relajar los músculos intercostales sin respirar hacia dentro durante el estiramiento y hacia fuera durante la relajación. Intente contar en voz alta en un solo suspiro de alivio durante el estiramiento y la relajación del torso. Esto contrarresta la tendencia a respirar hacia dentro cuando abre el torso y respirar hacia fuera cuando lo relaja. Si puede hacer contacto directo con los músculos intercostales por medio de la imagen de la estructura, cambiará sus patrones habituales de respiración. Una vez reconectados con los intercostales, los impulsos respiratorios encontrarán nuevos espacios para responder a necesidades mayores.

Comentario

La introducción voluntaria de una imagen precisa del aparato respiratorio en los ejercicios descritos en este libro le ayudará a mejorar el funcionamiento de su respiración y su voz. De otra manera, el cuerpo seguirá operando con sus propias imágenes inconscientes y causará negligencia en músculos que ansían una atención cariñosa y vital. El organismo entero se beneficia cuando jugamos con toda la gama y todos los matices de la respiración. Cuando le prestamos atención a nuestra respiración entra más oxígeno al flujo sanguíneo y se estimula la circulación, que despierta procesos glandulares y celulares. A la unidad mente-cuerpo que constituye el sistema nervioso central la favorece un proceso respiratorio más eficiente, que nos hace sentir más alerta, más sensibles a los estímulos e incluso, al parecer, más inteligentes.

Es claro que cuando estamos explorando el aumento de la capacidad respiratoria, estamos explorando la identidad misma de cada ser humano. La observación del diminuto intercambio de aire que nos mantiene vivos momento a momento requiere que seamos sensibles al aspecto esencial y personal de cada uno de nosotros. Por esto, cuando suspiramos profundamente y buscamos liberar una sensación genuina de alivio con algo parecido a la gratitud, nuestra mente empieza a penetrar los bajos fondos, no sólo del suelo pélvico sino también de la psique. Recordemos que la palabra “psique” significaba aire y sangre: el alma en la Grecia antigua. Al suspirar profundamente es posible que despertemos emociones profundas

que en un principio no podamos discernir como alivio, o no como alivio placentero. Cuando el aire llega profundamente al cuerpo –a la sangre y al alma– despierta las partes del sistema nervioso central que guardan la memoria. Quizás aparezcan sensaciones de tristeza, miedo, ira o éxtasis. Puede ser un gran alivio expresar estas emociones libremente en los suspiros, susurros, alaridos, gruñidos o gemidos con voz o sólo con aire. Si encuentra alguna de estas conexiones emocionales es muy importante que permita que el aire se reponga constantemente y deje abierta la oportunidad de que la emoción cambie. Es natural que las emociones cambien constantemente una vez que se expresan con libertad y autenticidad.

Mientras continuamos la exploración de la capacidad respiratoria, el reto es preguntarse, ¿cuál es mi capacidad de imaginación, de emoción y de deseo? ¿Qué puedo expresar y decir con estos enormes espacios que encuentro dentro de mí? Permita que la capacidad respiratoria que está desarrollando siga ampliando su capacidad creativa.

Empezaremos a continuación un proceso orgánico para fortalecer todos los músculos respiratorios. En las antiguas clases de canto, los maestros les pedían a los alumnos que se recostaran en el suelo con dos o tres tomos de alguna enciclopedia sobre el abdomen mientras practicaban sus ejercicios de respiración o vocalizaciones. Suponían que los músculos de la muralla abdominal debían fortalecerse para a su vez fortalecer la voz. Hoy sabemos que los grandes músculos externos son sustitutos pobres para las delicadas complejidades de la musculatura respiratoria involuntaria. Sin embargo, aún necesitamos fortaleza. Este nuevo ejercicio consiste en buscar estímulos orgánicos fuertes para provocar reacciones respiratorias enérgicas. De esta manera, nos prepararemos para el momento en que un contenido emocional enorme demande una poderosa voz que lo exprese.

El siguiente ejercicio está diseñado para estimular todo el aparato respiratorio de la manera más vigorosa posible usando reflejos involuntarios potentes. Se llama “vacío de pulmones”, en parte porque hay una cierta limpieza de los pulmones y en parte porque usaremos la energía natural del vacío

para estimular acciones fuertes en los músculos respiratorios. Este ejercicio es muy rápido, no así su explicación. Por ello, primero lea todas las instrucciones y luego siga las acciones paso a paso. Entremos en el gimnasio de la imaginación y la respiración.

PASO 3

Explicación

Vacíe todo el aire de los pulmones como si estuviera exprimiendo el agua de una esponja. Hágalo soplando el aire hacia fuera en una *fff* muy rápida y enérgica. Sin tardarse mucho, exprima hasta la última gota de aire hasta que sienta que no le queda más. Junte los labios y tape las fosas nasales con los dedos de una mano de modo que no pueda entrar aire. Abra todo el torso con la imagen del parasol de playa del ejercicio anterior. Visualice un gran vacío adentro. Intente respirar hacia dentro; no podrá hacerlo pero el intento generará una sensación de vacío interno. Ponga la otra mano en la parte baja de las costillas posteriores y permita que los músculos intercostales respondan a la demanda, aunque el aire aún no puede entrar. Observe por un instante la energía del vacío en su interior. Luego, dejando los labios juntos, suelte las fosas nasales. El aire entrará muy rápidamente por la nariz para llenar el vacío. No ayude tratando de respirar hacia dentro. Deje que el aire sea succionado naturalmente.

Acción

- Póngase de pie cómodamente.
- Vacíe los pulmones en una *fff*.
- Tápese las fosas nasales y junte los labios.
- Intente respirar hacia dentro para que las costillas se expandan lo más posible: la posición del parasol de playa.
- Visualice el vacío que ha creado.
- Suelte las fosas nasales dejando los labios juntos.
- Permita que el aire se succione rápidamente hacia dentro.
- Regrese a la respiración natural.

Algunas personas experimentan un momento de pánico al sentir el vacío porque es una condición extraordinaria. Pero recuerde que sólo sería peligroso quedarnos sin aire si la situación estuviera fuera de nuestro control. Si la angustia es insoportable, separe los labios y todo regresará a la normalidad.

La razón por la cual dejamos que el aire entre sólo por la nariz, dejando los labios juntos, es que los pasajes nasales son estrechos: los músculos respiratorios van a necesitar más energía para introducir más aire. Esta actividad los fortalece. Al dejar que el aire entre únicamente por la nariz, también nos aseguramos de que la gran cantidad de aire que entra en el cuerpo esté limpia y húmeda.

Al repetir el ejercicio, sienta que los pulmones llenan todo el espacio del torso, desde las ingles y el suelo pélvico hasta las clavículas:

- Sople todo el aire hacia fuera del cuerpo.
- El torso se colapsa.
- Tape la nariz y junte los labios. Intente respirar.
- Ponga una mano en la parte baja de las costillas posteriores.
- Relaje el suelo pélvico, abra el abdomen, las lumbares y los costados para crear un vacío en todo el torso.
- Suelte la nariz y perciba cómo el aire entra rápido hasta el suelo pélvico, las lumbares, el abdomen, los costados y finalmente al pecho.
- Relaje y regrese al ritmo natural de su respiración.

El impulso del vacío es como un gimnasio imaginario. Lo usamos con moderación para fortalecer un conjunto de músculos que responden a impulsos sentipensantes, no sólo al control mental. Como en el ejercicio entra oxígeno adicional al cuerpo, es posible que sienta algo de mareo. Si no se mareo, a lo mejor no está realizando el ejercicio a fondo o es posible que su aparato respiratorio esté entrenado para la demanda. No se asuste por el mareo, pero no repita el ejercicio inmediatamente. Descanse, practique otros ejercicios y después regrese a éste. A medida que fortalezca el aparato respiratorio, el mareo desaparecerá.

Es muy importante que no succione el aire con los músculos de la garganta. La succión debe venir como una acción refleja desde los pulmones. Enfóquese en la parte baja de las costillas posteriores para que registre la conexión directa entre la nariz y las costillas.

Comentario

Los estiramientos de costillas y los vacíos de pulmones aumentan nuestra energía. En un calentamiento, se realizan después de los ejercicios de resonadores básicos (pecho, boca y dientes) para generar más energía antes de explorar la parte media y alta de la voz. Haga el vacío unas tres o cuatro veces, unas despacio y otras más rápido; revitalizará todo su sistema. En general es un ejercicio saludable pero, por ahora, su propósito principal es fortalecer los músculos respiratorios usando movimientos reflejos naturales. Si sólo practicamos respiraciones profundas para encontrar esa fortaleza, desarrollaremos un control muscular que no nos prestará ninguna ayuda para una comunicación espontánea. Al practicar ejercicios más vigorosos, necesarios para el desarrollo simultáneo de los aparatos vocal y emocional de un actor, se requiere armonizar con cuidado la relación entre los impulsos y las actividades musculares. Si la voz desarrolla una fortaleza independiente, quizá sustituya con sonido la emoción, y no hay nada más corrosivo para el arte de un actor que la energía vocal que domina a la energía emocional. De igual manera, un actor puede desarrollar un instrumento emocional más dominante que el instrumento vocal y el cortocircuito que resulta puede ser nefasto: narcisismo y manipulaciones sentimentalistas. Lo ideal es mantener un equilibrio preciso al desarrollar el cuerpo, la voz y la creatividad del actor. Así será posible alcanzar la eficiente excelencia: el máximo efecto con el mínimo esfuerzo.

Los actores que tienen “buena voz” y han sido alabados frecuentemente por ella, son los que muchas veces tienen dificultad para encontrar sus recursos emocionales. En cambio, aquellos que empiezan con un instrumento vocal débil tienden a progresar más lentamente y encontrar la recompensa del acceso a su vida interior; su voz aprende a expresarla con libertad y autenticidad.

En el próximo ejercicio regresamos al gimnasio de la respiración. Jugaremos con impulsos diseñados para restaurar los reflejos, acrecentar la velocidad de respuesta y favorecer la flexibilidad. A la gran capacidad respiratoria que hemos desarrollado se ha de incorporar la flexibilidad, para no sacrificar la sensibilidad en busca de fortaleza. El próximo punto de atención será el diafragma como el instigador de la respiración, con las imágenes que hemos establecido del abdomen, lumbares y costados como cómplices.

PASO 4

- Prepárese para este paso con estiramientos, desglose de la columna, giros del cuello-cabeza y dos vacíos de pulmones.
- Alimente cuatro impulsos para cuatro suspiros enormes –realmente enormes– de alivio placentero, genuinos, sentidos profundamente a todo lo ancho y largo del torso. Remplace un impulso inmediatamente después del otro. No los apesure, pero no espere entre uno y otro.
- Permita que el impulso mueva a la respiración y que la respiración mueva al cuerpo.
- Imagine este alivio placentero como si fuera un ejercicio de actuación. Piense que algo funesto estuvo a punto de suceder y a última hora todo funcionó, lo cual lo ha dejado con una sensación de alivio enorme. Si lo programa un par de veces, podrá ir directamente a un suspiro genuino para evitar que sea una simple bocanada de aire sin ningún contenido imaginativo.
- Permita que el aire llene el torso desde el fondo hasta arriba cada vez, como cuando se llena un cántaro de agua, igual son los pulmones.
- Genere cuatro suspiros enormes seguidos y después descanse. Si hace más, es posible que se desmaye.

Si visualiza el proceso, verá que el vendaval de los impulsos sopla el diafragma hacia arriba y hacia abajo, como si fuera un paracaídas de seda que se hincha o como una gran bandera al viento. Si las ráfagas de sus suspiros son lo suficientemente enérgicas, todo el interior será revuelto por el vendaval. La pared abdominal externa permanece como gelatina, movida violentamente

por la turbulencia interna, pero sin controlarla activamente. Todo el torso interior se infla y desinfla con la entrada y salida de los cuatro impulsos.

- Repita los cuatro enormes suspiros de alivio.
- Descanse.

Ahora vamos a jugar con seis impulsos repetidos de suspiros de alivio que serán un tanto más pequeños y más rápidos, y que tendrán un efecto más contundente en el centro del domo del diafragma. El torso se relajará completamente sólo hasta el último suspiro, con un último ceder al alivio que se expresa. Puede parecer un jadeo y lo es, pero aún no tome el atajo de llamarlo jadeo. Programe la conexión con el impulso voluntariamente hasta que confíe en que el movimiento del músculo puede disparar el impulso, así como el impulso puede disparar el movimiento del músculo. Después podrá practicar de afuera hacia dentro o de dentro hacia afuera con claridad.

- Ejercite la habilidad de recrear impulsos repetidos de alivio sin que sean superficiales, inconscientes o mecánicos.
- Repita los cuatro suspiros enormes y turbulentos.
- Repita los seis suspiros medianos más rápidos, más en el centro del diafragma/paracaídas.
- Descanse.
- Enfoque la atención en el centro mismo del domo del diafragma y suscite muchos impulsos rápidos, animados y ligeros de anticipación placentera que revoloteen en pequeñas respiraciones hacia adentro y afuera de ese centro.
- Permita que la anticipación estimule la respiración y deje que ésta alborote el centro de la cúpula del paracaídas, de modo que pequeños intercambios de aire vuelen hacia dentro y hacia fuera, rápidos y ligeros. Finalmente, una transición a un último suspiro de gran alivio.

Es importante dejar pasivos y relajados los músculos externos del torso. El ejercicio generará movimientos en ellos, pero no hay necesidad de tensar-

los. El aire entra y sale parejo, es decir, no hay que irse llenando de aire durante el ejercicio, tampoco vaciar los pulmones. En teoría podríamos continuar con este ejercicio por un largo tiempo, con estas minúsculas respiraciones hacia adentro y afuera así de rápidas, porque son parejas. En la práctica, los músculos pueden cansarse y tensarse al ir tan rápido, así que haga el ejercicio en secuencias cortas.

- Alimente más o menos diez impulsos rápidos y ligeros de anticipación y luego una liberación.
- Alivio-anticipación-alivio-anticipación-alivio-anticipación-liberación.
- Cuanto más rápidos, más ligeros y más centrales sean esos impulsos, mejor.

En la primera parte de este ejercicio, la repetición de los cuatro enormes suspiros de alivio intenta acostumbrar al mecanismo de la respiración a responder a una gran demanda y a liberar toda su energía rápidamente, sin control alguno. En la segunda parte generamos más energía y comprobamos la agilidad de los músculos respiratorios. En la tercera parte la agilidad aumenta, la flexibilidad es esencial y se introduce una parte importante de la reprogramación: mantenernos libres de tensión innecesaria cuando aumenta la intensidad de la energía emocional. La energía emocional estimula una gran actividad en los músculos y por eso tenemos que reacondicionarlos para permitir que esa energía fluya y se libere sin apretar, retener o interrumpirla. Los impulsos rápidos y ligeros, diseñados para estimular respuestas reflejas rápidas y ligeras a las versátiles emociones, pueden animarse con la imagen de un cachorro que reconoce que su amo va a sacarlo a pasear. Esta certeza excita un muy rápido entrar y salir del aire. En un cachorrito feliz, excitado, el aire entra y sale sin ninguna tensión aparente en el abdomen externo –movimiento sí, tensión innecesaria no. De aquí en adelante, usaremos la palabra jadeo esperando que los movimientos no se hagan mecánicamente, gracias a la imagen del cachorro. La imagen del cachorrito jadeando feliz con anticipación placentera puede estimular acciones internas rápidas del diafragma.

A menudo es necesario recordarles a los actores que no es necesario aferrarse a una conexión emocional ni es útil regodearse en ella. Es muy reconfortante cuando aparece una emoción genuina en escena y a veces el actor quiere complacerse y mantenerla muscularmente a toda costa; sin embargo, al hacerlo, desaparece la autenticidad de la emoción. Si el actor tiene el valor de expresar esa emoción totalmente en el momento, quedará libre para sentir y expresar otras emociones. Si los músculos la retienen, la eliminan. Si los músculos la conducen y la expresan, ayudan a propagar más emoción a través de la función neuromuscular mutua. El jadeo restaura la acción refleja orgánica del diafragma permitiéndole liberar y reponer la respiración como respuesta natural a los impulsos.

El ejercicio del jadeo, si realmente lo hacemos con la unidad mente-cuerpo, entrenará a la musculatura respiratoria para ponerla al servicio del instrumento emocional. También es útil realizar el ejercicio del jadeo para estimular energía pura si nos sentimos letárgicos o vacíos de estímulos internos.

Comentario

El suspiro de alivio y el alivio placentero se suman ahora a la anticipación placentera. Estimulamos la respiración con estas imágenes porque es más fácil aprender a responder a una energía más intensa usando contenidos positivos y optimistas que otros menos agradables.

Es más fácil y rápido desconectar los hábitos protectores de los músculos y reprogramar la energía generosa y desinhibida en circunstancias placenteras. Sin embargo, tarde o temprano esta reprogramación debe dar su recompensa en el intercambio de toda experiencia humana, incluidos el terror, el dolor, la miseria, la ira, el pánico, la duda y demás. Se nos facilitará manejar emociones más oscuras de un texto o de una escena si hemos establecido un formato de libertad con emociones más fáciles. En el laboratorio de un salón de clase o de ensayos, los temores pueden ser canalizados al contexto de las necesidades del actor.

Una vez reconocidas, todas las emociones son positivas para un actor; es inútil juzgarlas. Aun así, entrenar estos aspectos puede ser difícil. Llegará un

momento en que tengamos que abandonar nuestros controles habituales y alguien de suma confianza tiene que estar presente para ayudarnos a expresar y canalizar estas energías a la tarea específica del actor. De otra manera, la libertad de expresión puede llevar a un regodeo narcisista o un desborde ciego de la emoción. La incontinencia emocional y el regodeo en la autoexpresión son la antítesis de la comunicación, pues no dejan campo para la escucha ni para responder a los demás. La respuesta a este problema no es que todo sea bueno para la clase de actuación o la sesión de terapia, pero sí aceptar que la práctica de voz es una práctica teatral y que la práctica teatral es terapéutica.

La siguiente anécdota puede usarse durante el jadeo para ilustrar distintas formas de variar el contenido de cualquier ejercicio. Es mejor si alguien la lee mientras usted la practica. En caso contrario, practique la habilidad de visualizar una secuencia de sucesos específicamente y sin anticiparla, aunque conozca el final de la anécdota.

Esta mañana recibió una nota anónima con instrucciones: a las cinco de la tarde debe tomar el tren a una estación justo en las afueras de la ciudad. Al llegar a la estación, debe ir hacia la izquierda y caminar hasta el fondo de la calle, donde verá una casa grande rodeada de un jardín. Cuando entre, la puerta estará sin cerrojo y la casa, vacía. Debe subir las escaleras, seguir al fondo del corredor y entrar en la alcoba, donde deberá esperar.

Ya ha cumplido con todas las instrucciones y espera en una alcoba vacía en una casa vacía. Empieza a anochecer.

- Permita que la anticipación estimule su respiración arbitrariamente y establezca un ritmo libre de jadeo, tal como lo ha explorado. De aquí en adelante, dirija todos los estímulos al centro del jadeo.
- Está de pie en la alcoba, escuchando.
- De repente oye que la puerta principal se abre y se cierra. Escúchela con su respiración.
- Oye pasos que atraviesan despacio el salón. Permita que esto afecte su respiración sin apretar los músculos, sólo deje que el jadeo se haga más rápido.

- Los pasos suben la escalera y empiezan a dirigirse a la alcoba; el jadeo más rápido, más ligero, muy central. Los músculos externos libres.
- Los pasos se acercan a la alcoba; jadeo muy rápido y muy libre.
- La puerta se abre, es su amiga inglesa; libere la respiración con un gran suspiro de alivio placentero.

Use los elementos ambientales de la historia para provocar sensaciones en el sitio del cuerpo donde se suscitan las emociones. Éstas se intensifican y finalmente hacen una transición en respuesta a una nueva provocación sensorial. El jadeo evita las contracciones musculares que inhiben las reacciones creativas durante el ejercicio y aseguran que el aire fluya constantemente hacia fuera del cuerpo y exprese emociones. Es la comunicación espontánea.

Asegúrese de que realmente siente la transición emocional entre la anticipación y el alivio cuando reconoce a su amiga. Aunque quepan diversas reacciones, permita que la expresión sea el jadeo y el alivio con una transición entre ambos. El propósito principal del ejercicio es la reprogramación neuromuscular para pasar de la tensión innecesaria como respuesta a la intensidad, a una respuesta de relajación y liberación de energía. En otras palabras, desarrollar intensidad mental sin tensión física innecesaria.

PASO 5

- Practique la respiración de anticipación rápida, central en sonido.
- Imagine que el diafragma es un trampolín colocado al fondo de las costillas.
- Imagine el sonido como una pequeña persona –usted mismo– que salta y rebota en el centro del trampolín. El aire entra después de cada tacto de sonido həh, sin importar qué tan rápido rebote.
- Rebote seis o siete veces y luego permita que el pequeño usted vuele muy alto por fuera de la boca y hacia fuera: ʃəh! ʃəh! ʃəh! ʃəh! ʃəh! ʃəh! ʃəh!
hə-ə-ə-ə-əh Δ.

PASO 6

- Jugando con la imagen de la conexión elástica entre sus codos y costados, flote los brazos por encima de la cabeza y deje que las manos entrelazadas descansen sobre la coronilla. Alargue la columna vertebral para que el peso de las manos no la colapsen.
- En esta posición, observe que el diafragma está estirado porque está conectado al fondo del torso, que está mucho más abierto. El trampolín está más tenso y da mucho más rebote.
- En esta posición también es más fácil distinguir claramente entre dos opciones: dejar que las costillas se colapsen en el suspiro de alivio que sigue al jadeo o dejar las costillas abiertas dirigiendo la liberación del alivio del diafragma hacia arriba por todo el torso.
- escoja esta última opción y jadee con anticipación, primero sólo con aire, luego con sonido, en semitonos hacia arriba y hacia abajo. Cada transición a un gran suspiro incluye la imagen del diafragma que vuela hacia arriba dentro del torso.
- Relaje los brazos a lado y lado dejando las costillas abiertas sin tensión; repita el ejercicio del jadeo alternando jadeo sin sonido y con sonido.
- Desglose la columna y repita el jadeo con la cabeza descolgada. Observe que el diafragma está completamente relajado y que la fuerza de gravedad está ayudando a la liberación del suspiro de alivio por todo el costillar.
- Deslice el cóccix para quedar en cuclillas: jadeo y suspiro de alivio.
- Ponga las manos detrás y siéntese en el suelo. Recuéstese vértebra por vértebra. Las rodillas dobladas, los pies en el suelo: jadeo sin sonido, luego con sonido. Imagine el movimiento horizontal del diafragma por dentro del torso en el suspiro de alivio.
- Recuéstese boca abajo. Repita los ejercicios del jadeo en semitonos hacia arriba y hacia abajo:
- həh-həh-həh-həh-həh-həh-hə-ə-əh Δ.

Mujeres Δ: suspiro

hə hə

Hombres Δ: suspiro

hə hə

- Quizás esta sea la posición más fácil para sentir un jadeo libre y animado, porque los músculos del abdomen están totalmente relajados en el suelo; la respuesta diafragmática será muy evidente.
- Repita en las posiciones de media luna, la “hoja doblada” y en cuatro patas.
- Finalmente, reconstruya la columna y regrese a estar de pie.
- Una vez que haya encontrado suficiente libertad en el diafragma/plexo solar para inducir jadeos parejos y rápidos, con y sin sonido, con rápida entrada de aire entre sonido y sonido, practique el jadeo en tríadas dobles. La primera tríada, en un jadeo; la segunda, en un largo suspiro de alivio.

Mujeres jadeo suspiro jadeo suspiro

həh həh həh həh əh əh əh əh həh həh həh həh əh əh əh əh

Hombres jadeo suspiro jadeo suspiro

həh həh həh həh əh əh əh əh həh həh həh həh əh əh əh əh

PASO 7

- Repita con sonido la anécdota de la casa vacía.

El puente entre la respiración y la energía interna se construye con sensibilidad y depende de ella para alcanzar la máxima expresión. Los atributos esenciales de la voz de un actor son amplitud, variedad, dinamismo, claridad, potencia y resonancia. La sensibilidad es la cualidad que valida todas las demás, pues los atributos son insulsos a menos que reflejen una energía interna. Así cobran vida y se transforman en la amplitud de las emociones, la variedad de la mente, el dinamismo del contenido, la claridad de la imaginación, la potencia de las emociones y la resonancia de la necesidad de comunicarnos. Las energías que nutren los músculos de la voz se refinan con gran sensibilidad en las energías aún más sutiles de la creatividad psicológica, para que la comunicación de adentro hacia fuera sea transparentemente auténtica. Cuando la energía del contenido es potente, la economía de su transmisión mantiene la autenticidad del contenido.

Desde el inicio del entrenamiento hemos aplicado el concepto de practicar desde nuestro interior buscando siempre la economía del funcionamiento. A medida que refinamos nuestra conciencia física, podemos aplicar más y más sutileza. El próximo paso es explorar el concepto práctico del centro de los impulsos para alcanzar mayor economía.

Hemos jugado con la idea de un punto central en el domo del diafragma que hace contacto con el sonido: lo recibe y lo transmite. La palabra “centro” puede usarse como centro de emoción, de respiración, de energía o centro del torso. Existe una paradoja en la idea de “centro”. Podemos precisar aún más su lugar exacto o aceptar que puede estar en cualquier parte. Usaremos ambas posibilidades. La palabra “centro” puede convertirse en jerga si caemos en la trampa de suponer que hemos sentido algo porque recordamos la palabra que describe ese algo. “Centro” significa cosas distintas para la bailarina Martha Graham, para el maestro de actuación Michael Chéjov y para el método Linklater. Es un término práctico pero sólo si no lo deificamos hasta el pun-

to de buscar el “centro” como si fuera el cáliz sagrado que contiene la verdad absoluta.

El valor de la palabra en general es que dondequiera que pongamos ese “centro” en el cuerpo, el hecho mismo de buscarlo y practicar desde allí enfoca nuestra energía mental. El beneficio estrictamente fisiológico de centrar la voz es que cuanto más económico sea el juego del aire sobre las cuerdas vocales, mejor será el tono. Si hay más aire del necesario se impide un contacto claro entre las cuerdas y el resulta es un tono lleno de aire. Por otra parte, economía no significa refrenarse. El suspiro de alivio en casi todos los ejercicios de respiración descritos hasta ahora ha sido diseñado para liberar la mente de cualquier tendencia a refrenar. Ahora, asumiendo que la condición mental se ha establecido, podremos buscar energía en el uso de la voz sin peligro de refrenarnos.

En los pasos anteriores estimulamos un jadeo rápido de anticipación en el centro del diafragma. Si permitimos que el sonido se genere con conciencia en el centro del movimiento del jadeo, vamos a notar que usamos menos aire y que el aire se repone sólo más fácilmente que antes. La acción refleja de la musculatura respiratoria involuntaria toma las riendas. Todos los movimientos que producen sonido pueden ser más eficientes, mientras que el sonido en sí permanece tan libre como la mente se lo imagina.

El próximo ejercicio refina más claramente la imagen del centro y transfiere así mayor responsabilidad de la producción del sonido de los músculos a la mente.

PASO 8

- Establezca un jadeo rápido desde el centro del diafragma de manera que pueda escuchar claramente las respiraciones hacia fuera y hacia dentro. Ponga atención a las respiraciones hacia dentro, pues tienden a desaparecer con la velocidad, lo que indicará que está tensando innecesariamente el diafragma.
- Ahora junte los labios y ligeramente suscite una versión rápida del jadeo, más como un temblor en el centro del diafragma que casi no afecte la respiración. El aire entra y sale por la nariz. Libere un suspiro por la nariz.

- Temblor-liberación; temblor-liberación.
- Imagine que su torso es una jaula donde vive un colibrí. La velocidad del temblor-jadeo tiene la misma cualidad del aleteo del ave. Cuando libera el suspiro después del temblor, el colibrí escapa de la jaula.



- Separe los labios y practique el mismo temblor y liberación dejando que el aire entre y salga por los labios.
- Sin el temblor, encuentre un tacto de sonido en el centro del temblor y haga contacto muy específico con él.
- Visualice ahora un punto que llamaremos “centro interno”.

El próximo ejercicio le ayudará a percibir un lugar que parece estar más adentro del cuerpo que la respiración misma. Dé las siguientes instrucciones a su mente y a su imaginación para llegar al uso más económico y físicamente más sutil de su voz. Lea los pasos antes de seguirlos.

- Primero, permita que un minúsculo temblor ocurra como una corriente eléctrica en el centro del diafragma; libérela, ríndase hasta que parezca que todo el aire sale del cuerpo. No lo empuje ni lo exprima como en el ejercicio del vacío. Es posible que parezca que no hay nada con qué generar un sonido. Sin dejar que entre aire, piense en relajarse aún más profundamente en el interior y deje que surja un sonido həh más allá de la respiración. Permita que el aire se reponga.
- Repita la secuencia: temblor/liberación/sonido más allá de la respiración. Relájese y permita que el aire se reponga en el centro.
- Repita la secuencia.

- Afine la atención sobre el punto más interno donde encuentra el sonido en su cuerpo. A lo mejor lo percibe justo enfrente de la columna, atrás del plexo solar. Regístrelo como un punto físico definido y llámelo “centro interno”.
- Repita la secuencia de esta manera: temblor/liberación/ceder más profundamente al interior a un sonido en el centro interno, həh.
- Libere el diafragma y deje que el aire se reponga.
- Ahora encuentre el tacto de sonido en el centro interior aparentemente sin usar nada de aire. Parecerá que cuando el impulso sentipensante hace contacto en el centro interno, no se necesita aire para generar el sonido. Sólo cuando el aire se reponga después del tacto de sonido y de la relajación del diafragma, notará que sí se utilizó algo de aire.
- Inténtelo otra vez.
- Temblor/liberación/ceda más adentro al sonido həh-həh.
- Relájese para que el aire se reponga.
- No use ese nuevo aire.
- Hable desde el centro interno.
- həh-həh/relajación/respire, aunque aparentemente no haya usado aire.
- Hable desde el centro interno otra vez, həh- həh. Relájese. El aire se repone.

Esta reprogramación transforma más profundamente el esfuerzo físico en energía mental. Para comunicar grandes contenidos con libertad, lo único que tenemos que hacer es conectarnos con el centro interno y entregarle un mayor voltaje desde la mente.

PASO 9

- Encuentre la conexión con el centro interno en həh y luego cambie el sonido a hei.
- Repita hei-hei-hei.
- Permita que el aire entre nuevamente y decida no usarlo, dejando que los hei ocurran otra vez en el centro interno. Después de cada grupo de hei, relájese internamente y el aire se repondrá.

- El proceso mental es: “No voy a usar nada de aire para generar el sonido y voy a dejar que el aire se reponga después de liberarlo”.
- Aquí empezamos a jugar directamente con la unidad mente-cuerpo dejando de lado el paso intermedio, es decir, la respiración.
- Repita la primera secuencia de preparación. Luego empiece a liberar hei aumentando el volumen y la potencia del sonido usando únicamente la intensidad del pensamiento, no los músculos. Permita que el hei se haga más intenso sin subir el tono.
- Relaje el diafragma para que el aire se reponga.
- El aumento de intensidad del sonido viene de la fuerza interna, los músculos externos se dejan totalmente relajados.
- Intente este ejercicio con el proceso contrario para distinguir la fuerza interna de la externa: grite un hei apretando los músculos del abdomen lo más que pueda. Use los grandes músculos abdominales externos para “apoyar” y “proyectar” el sonido.
- Ahora deje los músculos abdominales externos libres, pasivos, y mande el mismo impulso fuerte del grito al centro interno en un hei.
- Vaya de la fuerza muscular externa a la fuerza mental interna varias veces para sentir el cambio del proceso y los diferentes resultados.

Ser económico en la respiración significa tener un compromiso con las imágenes, con las emociones y con los impulsos. Estamos familiarizando el cuerpo y la mente con la experiencia de dejar que aparezca una imagen en las áreas de respiración. Así inducimos una sensación en el diafragma o en la región pélvica/sacral y aceptamos un impulso siguiendo su acción refleja. Quizá la palabra “centro” pueda significar el “centro de la imagen”.

Con este viaje al interior del cuerpo hemos ejercitado los músculos de la imaginación –la habilidad de la mente para generar imágenes–. Ahora exploremos imágenes que usted creará como si fuera un artista visual. Serán imágenes originadas en el interior que culminan en el exterior: imágenes que estimulan y generan impulsos respiratorios.

PASO IO

- Póngase cómodamente de pie, a unos tres metros enfrente de una pared, e imagine que la pared es un enorme lienzo, de al menos diez metros de altura, donde va a pintar un cuadro: una escena de mar. Lea las instrucciones antes de continuar.
- Pinte un horizonte lleno de brillantes olas azules que atraviese todo el lienzo.
- Pinte un gran barco, sencillo y rojo.
- Pinte un mástil y dos grandes velas blancas.
- Pinte un sol redondo y amarillo.
- Pinte los rayos del sol.
- Pinte nubes blancas y esponjosas de diferentes tamaños. Pinte pequeñas gaviotas volando cerca del barco. Ponga su nombre en el borde inferior del lienzo.

Su respiración es la pintura: fff. Cada imagen crea un nuevo impulso de respiración. Hay imágenes grandes que requieren grandes respiraciones, como el horizonte y el barco. Las hay medianas, que requieren respiraciones medianas, como las velas, el sol, tal vez algunas nubes. Y hay imágenes pequeñas que requieren respiraciones cortas, como las gaviotas, cada rayo de sol, los trazos de las letras de su nombre. Todos los impulsos se conectan con la respiración en los centros de imágenes internos y viajan por todo el torso en fff.

- Sienta una súbita inspiración y la necesidad de pintar el cuadro rápidamente. Empiece.
- Repita el cuadro esta vez con sonidos abiertos: hei, hah, hæh, hii.

PASO II

- Cierre los ojos y vea las imágenes que acaba de pintar dentro de su cuerpo en el nivel del diafragma, uniéndose a su respiración.
- Abra los ojos. Observe su cuadro manteniendo la imagen interna al mismo tiempo.

- Diga las siguientes frases. Al decirlas, imagine que su voz y las palabras son la pintura y los pinceles que conectan las imágenes internas con las externas:
- Un horizonte amplio Δ
- Un mar azul profundo Δ
- El sol brilla en el cielo Δ
- Un gran barco flota en las olas Δ
- El barco tiene dos velas Δ
- Las gaviotas vuelan y graznan Δ
- ¿Dónde están los marineros? Δ
- Deje que su voz sea el puente entre las imágenes internas y las externas.

Transición para regresar a la escalera de los resonadores

Gracias al aumento de la percepción de nuestra capacidad respiratoria con los ejercicios anteriores, ahora tenemos la posibilidad de una expresión más potente, más animada y con un rango de expresión más amplio. Recordemos los elementos cardinales de la voz:

- La necesidad o el deseo de hablar.
- Un impulso sentipensante claro.
- Respiración.
- Resonancia.
- Los labios y la lengua articulan nuestros pensamientos y sentimientos en palabras cuando agregamos lenguaje a la voz.

Regresemos al desarrollo de la conciencia y funcionamiento eficaz de la escalera de los resonadores con esta mayor potencia de la respiración. Hemos explorado la gran caverna de la resonancia del pecho, que fortalece la parte baja de la voz, y la cueva de la resonancia de la boca, más pequeña y ovalada, con una concha acústica perfecta en el techo de la cueva. También exploramos la resonancia de los dientes superiores. En cada área encontramos el tono de la voz que suscita la máxima sensación de resonancia.

Los siguientes peldaños en la escalera de resonancia son los senos paranasales, la nariz y el cráneo. Usaremos la conciencia de la respiración que hemos fortalecido con los ejercicios anteriores para subir estos peldaños. Es una parte del registro de la voz que seguramente ha contado con el apoyo muscular de la lengua, la mandíbula y la garganta. Las partes media y aguda de la voz necesitan aprender a depender únicamente de la respiración para ser expresivas psicológica y emocionalmente, y no sólo descriptivas. ¿Recuerda a Hermes, el dios juguetón de la lengua? La lengua y la mandíbula deben permanecer completamente relajadas durante la próxima etapa del viaje de la voz para que el arco iris de la autenticidad se revele en un registro medio y agudo transparente.

5. RESONANCIA DE LOS SENOS PARANASALES

Día 14: una hora de práctica

El registro medio es la parte más sutil, más compleja e interesante de la voz. Estos peldaños de la escalera de los resonadores son los más reveladores y, tal vez precisamente por esto, suelen utilizarse con menor libertad. Comparadas con las cámaras simples del pecho y la boca, aquí las cavidades de resonancia son laberínticas. Sería preciso examinar un cráneo para apreciar la cantidad y variedad de pasajes y espacios que existen en la máscara facial, algunos formados por hueso sólido y otros por paredes de cartílago transparente de apenas un milímetro de grosor. Gracias a esta multiplicidad de tamaño y de textura, en el registro medio de la voz existe un enorme potencial de resonancia con una gran variedad de cualidades. Sin embargo, la mayoría de las personas emplea sólo una o dos notas del registro medio de su voz, a veces estridentes, a veces nasales, a veces susurradas, o como una cantilena, pero muy pocas veces con variedad o dinamismo. Incluso cuando el sonido es agradable, lo que se considera “bien colocado” o “bien modulado” no expresa más que eso: una voz bien entrenada. Es difícil confiar en una voz bien entrenada pues implica una persona bien entrenada: alguien

que sabe cómo quiere que la perciban los demás y alcanza esa meta aunque le cueste autenticidad. La persona con el control suficiente para presentar constantemente un tono de voz placentero esconde muchas cosas.

Gracias a esa gran variedad de cualidades de resonancia del registro medio es posible revelar con precisión la más sutil complejidad de los pensamientos y los sentimientos. Esta precisión es tan peligrosa en la vida cotidiana de los intercambios humanos que muy pocas veces escuchamos tal complejidad. Los rápidos mecanismos de defensa desarrollados muy temprano en la vida hacen que la voz más reveladora sea la más protegida. Algunas de estas reacciones defensivas son instintivas y espontáneas, y algunos de estos instintos se solidifican como hábitos. Unos son opciones inconscientes de nuestra personalidad; otros, imitaciones de otras personas. Todos producen respuestas de los músculos de la lengua, de la mandíbula, del paladar blando y de la garganta que bloquean el acceso a ciertas cámaras de resonancia y desvían las vibraciones a otras menos interesantes y menos arriesgadas. La respuesta primaria de resonancia se protege y la secundaria expresa un mensaje velado.

He aquí un ejemplo: “Cariño, creo que estás conduciendo demasiado rápido”. Este comentario puede ser resultado de un impulso emocional primario de pánico, modificado por el común: “Mantén la calma en una crisis”. Si se permite expresar directamente la energía estimulada por el pánico, la respiración y las cuerdas vocales se activan y producen una frecuencia de vibración alta, que a su vez encuentra amplificación en la resonancia de la parte media y alta de la cara. Un conjunto de músculos minúsculos en los tejidos que recubren la laringe, el paladar blando y los senos paranasales recibe esa energía del impulso inicial y crea un tono muscular capaz de responder con más vibraciones en la misma frecuencia. El estímulo primario del pánico se expresa con precisión.

Las vibraciones emocionales conectadas a impulsos intensos generan vibraciones de sonido auténtico, a menos que las contravenga el torrente de mensajes secundarios producto de nuestros hábitos de personalidad o de influencias externas. En el caso del conductor peligroso, la secuencia precisa de las reacciones psicofísicas del pasajero podría ser:

- Una conmoción de pánico en el plexo solar, que estimula un rápido entrar de aire y una simultánea, casi imperceptible, tensión en las sienes, los ojos, el rostro y la faringe superior.
- Una decisión condicionada, y por ende muy rápida, de no expresar el pánico. Una represión habitual de la raíz de la lengua y la laringe que crea un pasaje hacia la zona profunda y calmada de la resonancia del pecho.
- Una manipulación de la musculatura de la laringe para bajar el registro de la voz y expresarse en un tono cálido, bajo la sugerencia gentil de que es mejor prevenir que lamentar o es mejor llegar tarde que muerto, cualquier cosa que pueda ayudar a que el conductor reduzca la velocidad.

Otro tipo de manifestación de la personalidad del pasajero puede ser que tome el impulso del pánico y lo convierta en una risa ligera, probablemente pequeña y en un tono agudo. Estos impulsos secundarios aumentan la tensión de los músculos y exprimen todo, incluso el sonido, hacia tonos agudos.

Podemos vislumbrar innumerables variaciones de este sencillo ejemplo sumando otros ingredientes: el estado mental del conductor, la relación entre ambos ocupantes del auto, la frecuencia del incidente, el nivel de riesgo de la carretera y demás. Todos se expresan más comúnmente que el simple y básico impulso de pánico. Hasta que la voz de un actor no pueda expresar emociones puras sin adulteraciones, no podremos confiar en que exprese las complejidades de los impulsos sentipensantes con precisión. Las complejidades que el actor escoge o que el personaje requiere serán filtradas por una mezcla inconsciente de defensas habituales y características individuales, y sonarán muy distintas al impulso inicial.

En conclusión, la conexión pura entre la energía del pensamiento y de la emoción con la respiración, la vibración y la respuesta de resonancia es la base de la siguiente exploración del registro. Los siguientes ejercicios se pueden ejecutar usando la voz únicamente como un instrumento musical –sólo sonido– divorciado de la emoción. Pero también existe la posibilidad de tener la mente abierta para aceptar el matrimonio de la emoción con el sonido y permitir que las emociones y la voz se estimulen mutuamente.

Los ejercicios a continuación dan algunas claves para poner a disposición los resonadores de la parte media de la cara.

Preparación física para la práctica del registro medio

Primero es necesario despertar y agilizar todos los músculos verticales, horizontales y diagonales de la cara, que pueden moverse para ayudar a la comunicación o permanecer inmóviles para frenarla. No piense en su cara como si fuera una máscara, es decir, sólo las dimensiones que pueden verse en un espejo. Imagine las dimensiones internas, las profundidades detrás de la nariz y las catacumbas óseas escondidas detrás de la piel.

- Levante y baje la ceja derecha varias veces.
- Levante y baje la ceja izquierda varias veces.
- Recoja los músculos de la mejilla derecha y relájelos varias veces.
- Recoja los músculos de la mejilla izquierda y relájelos varias veces.
- Levante y baje el labio superior varias veces.
- Estire el labio inferior hacia abajo y suéltelo varias veces.
- Estire la comisura derecha de los labios y suéltela varias veces.
- Estire la comisura izquierda de los labios y suéltela varias veces.
- Alterne estiramientos de las comisuras de los labios.
- Mueva el puente de la nariz hacia arriba y hacia abajo, como un conejo, varias veces.
- Guiña el ojo derecho.
- Abra el ojo derecho.
- Guiña el ojo izquierdo.
- Abra el ojo izquierdo.
- Alterne vigorosamente el abrir y cerrar los ojos.
- Levante la ceja izquierda y estire la comisura derecha de los labios simultáneamente. No permita que se mueva la mandíbula.
- Relaje.

- Levante la ceja derecha y estire la comisura izquierda de los labios simultáneamente. No permita que se mueva la mandíbula.
- Relaje.
- Invente cualquier combinación de movimientos para estirar la cara vertical, horizontal y diagonalmente. Haga movimientos intencionales y mírese en un espejo para constatar los mensajes que les manda a sus músculos.
- Finalmente, frunza todo el rostro como si fuera una uva pasa y luego estírelo lo más posible, como en un grito silencioso.
- Relaje la cara y sacuda la piel desde los huesos.
- Dele un masaje a toda la cara.

Los resonadores paranasales medios

Los senos paranasales, esas cavidades huecas en los huesos de la parte media de la cara, son unos resonadores magníficos. Los siguientes ejercicios exploran los dos pares de cavidades más familiares: las que están a cada lado de la nariz, que llamaremos senos paranasales medios, y las que están arriba de la nariz y las cejas, los senos paranasales superiores.

PASO I

- Con los dedos explore y reconozca la topografía de su cara. Descubra su forma desde la nariz hasta los pómulos.
- Permita que la imaginación lo guíe: imagine su nariz como el pico de una montaña, los pómulos como colinas.
- Entre el pico de la montaña y las colinas hay una pequeña zona pantanosa; los pantanos de los senos paranasales medios.
- A cada lado de la nariz, extendiéndose hacia los pómulos, hay unas cuevas esponjosas y suaves al tacto –los senos paranasales–, a veces muy sensibles.
- Dele un ligero masaje a esa zona con las yemas de los dedos, con pequeños círculos hacia arriba y hacia los lados de la nariz y hacia las colinas de sus pómulos.

Una vez concluida esta exploración topográfica, nuestra siguiente tarea es aislar y disociar los músculos que recubren la zona pantanosa de los senos paranasales desde el pico de la montaña hasta las colinas.

- Imagine estos músculos como dos puentes de cuerda entre el pico de la montaña de la nariz y las colinas de los pómulos.
- Mueva esos puentes hacia arriba y hacia abajo. Es el mismo movimiento que se hace para reacomodar los anteojos sobre la nariz sin usar las manos.
- Con un espejo verifique que sólo está moviendo los músculos de los senos paranasales. Cualquier movimiento en la frente o el labio superior es una reacción innecesaria. La mandíbula tampoco necesita ayudar para nada.
- Dele un masaje a la zona pantanosa de sus senos paranasales.
- Alterne entre el masaje con los dedos y el movimiento independiente de los músculos paranasales hacia arriba y hacia abajo.

PASO 2

- Permita que el borde externo de la lengua se descuelgue suavemente sobre el labio inferior; la lengua se desliza relajada y pesada hacia fuera de la boca. Cuanto más relajada esté, más rozará las comisuras de los labios y quedará lo más inmóvil posible. Si hay alguna tensión innecesaria en la lengua, intentará replegarse hacia la garganta, hacerse muy puntiaguda o doblarse hacia los lados.
- Mueva los músculos paranasales hacia arriba y hacia abajo con la lengua relajada sobre el labio inferior para reprogramar su percepción mente-cuerpo y percibir un pasaje hacia los senos paranasales que no active la lengua, que habitualmente tiende a ayudar.
- Con el borde externo de la lengua descansando sobre el labio inferior, suspire un hiii en secreto por el angosto espacio entre la lengua y los dientes superiores.
- Mientras suspira hiii en secreto, mueva los músculos paranasales hacia arriba y hacia abajo un par de veces.

- Evite mover la lengua; voluntariamente desconecte cualquier respuesta habitual de la lengua de la imagen de los senos paranasales y de la liberación de la respiración.

A lo mejor siente que liberar un suspiro de alivio al mismo tiempo que activa los músculos paranasales es tan complicado como darse palmadas en la cabeza mientras se acaricia en círculos el abdomen: está reprogramando otro patrón de esfuerzo habitual. Usando el espejo, insista en la precisión hasta que la respiración y el movimiento de los músculos paranasales se desconecten de la lengua y ésta permanezca relajada sobre el labio inferior.

El siguiente paso es agregar vibraciones al suspiro hiii.

- Con el borde externo de la lengua relajado sobre el labio inferior, suspire un largo y generoso hiii guiándolo claramente hacia fuera de la boca, en un registro medio, aproximadamente en el Fa arriba del Do central para las mujeres y una octava abajo para los hombres. Al mismo tiempo, mueva los músculos paranasales hacia arriba y abajo varias veces.
- Permita que el aire se reponga y suspire un nuevo hiii un semitono más arriba, todavía moviendo los músculos paranasales. Repita el ejercicio subiendo un semitono a la vez hasta que perciba que empieza a hacer esfuerzo.
- Repita el ejercicio bajando un semitono a la vez, alternando el movimiento de los músculos paranasales con un masaje a la zona pantanosa.

Siempre guíe el hiii muy deliberadamente hacia fuera de la boca, por los dientes superiores y más allá del borde externo de la lengua. Aunque estamos despertando sensaciones de la voz en los senos paranasales, no coloque el sonido en ellos. A lo mejor percibe que los movimientos y los masajes afectan el sonido, pero si lo manda a los senos paranasales, inevitablemente llegará a la nariz. Esto no es un problema en sí, excepto que impide explorar la gran variedad de cualidades vocales disponibles alrededor de la nariz, los pómulos y las catacumbas faciales. La intensidad y la claridad mental

llevan el sonido hacia fuera, más allá de los dientes y de la lengua. El sonido no se empuja; se manda en un suspiro enfocado con intensidad.

La percepción de la relajación de la lengua es vital para este ejercicio. Como vimos antes, es muy común tensar la parte de atrás de la lengua cuando empezamos a subir el tono de la voz. Recuerde: cualquier tensión innecesaria en la lengua compensa una falta de libertad en la respiración. A medida que se desarrollan, los resonadores paranasales le dan la fortaleza auténtica a la voz, que deja de depender de la parte de atrás de la lengua y encuentra su verdadera fuerza en la respiración y en la resonancia. Cuanto más relajemos la lengua, la voz demandará más y más energía de la respiración y encontrará sus resonadores más auténticos en todo el espacio de la boca y la cara. Paralelamente, en la medida en que la voz encuentre su auténtico poder de resonancia, más podremos relajar la lengua.

PASO 3

- Una vez más permita que la lengua se deslice relajadamente hacia afuera de la boca y descanse sobre el labio inferior.
- Confirme que esté totalmente relajada, amplia, rozando las comisuras de los labios, y que permanezca inmóvil. No permita que se repliegue hacia la garganta, que se haga puntiaguda ni que se doble.
- Suspire el hiiii hacia fuera en una tríada, más allá de la lengua, por la boca y por el espacio angosto entre la superficie de la lengua y los dientes superiores.
- Mueva los músculos paranasales hacia arriba y abajo en la tríada hiiii confirmando que la lengua permanece totalmente relajada.

Mujeres Δ: suspiro lengua relajada sobre labio inferior

hii ii ii ii ii Δ hii ii ii ii ii Δ

Hombres Δ: suspiro lengua relajada sobre labio inferior

hii ii ii ii ii Δ hii ii ii ii ii Δ

- Relájese para que el aire se reponga.
- Imagine que el sonido de la tríada viaja horizontalmente por la boca y hacia fuera, sin moverse verticalmente según los tonos.

Explore la relación entre la lengua y la respiración con esta secuencia de tríadas hacia arriba en hiiii. Si endurece la lengua debajo de la mandíbula, dele un masaje con los dedos para aflojarla mientras sigue suspirando la tríada hacia afuera. Es posible hacer bastante presión contra estos músculos. La meta es que en la lengua exista la misma suavidad que hay en el silencio, cualquiera que sea el tono. Si percibe que tensa la lengua innecesariamente, preste atención a su respiración y suspire con mayor libertad, con más energía y desde más profundo. Aplique este parámetro básico de la libertad de la voz: al subir el tono es preciso suspirar más profundamente.

- Relaje la lengua dentro de la boca.
- Exclame libremente en un largo y fácil he-e-e-ei Δ.
- Sacuda el sonido; libere todo el cuerpo con el sonido.

Suspiramos más profundamente al subir el tono para romper un hábito muy común: empujar para alcanzar los agudos. Otras reacciones psicofísicas frecuentes al subir el tono son apretar, esforzarse o simplemente rehusarse a utilizar esa parte de la voz. Si decide conscientemente suspirar con mayor alivio al subir el tono, evitará tensiones preparatorias automáticas en los músculos de la respiración, porque el esfuerzo y el suspiro son una contradicción. Además, le dará mayor energía a la respiración para liberar y mantener el tono. Y por si fuera poco, al sustituir una sensación tangible de alivio amiga del placer, prescindirá del síndrome del “no puedo”, del empuje, del apretar y del sufrir. Si opta por un suspiro de alivio y a medida que sube por cada tono se conecta con un mayor alivio placentero, generará una energía enorme, una gran cantidad de aire y una nueva experiencia de los tonos agudos, que serán mucho más fáciles de producir. La economía vendrá más adelante.

De momento no se preocupe si la calidad del sonido no es estéticamente satisfactoria. Disfrute únicamente del proceso causal: la libertad de la respiración en respuesta a la idea de un tono agudo, el libre despertar de los músculos de la cara, la continua liberación de la garganta, la lengua y la mandíbula. El resultado puede ser extraño al principio y es mejor que por ahora sea así, porque sus viejos modelos estéticos tendrán que ceder el paso a nuevas posibilidades.

En este punto del entrenamiento, los juicios estéticos suelen ser un factor inhibitor; es mejor dejarlos para una fase de refinamiento mucho más adelante. Si persiste en un criterio acústico y comenta internamente: “Qué sonido más horrible”, “Sueno mucho mejor cuando canto apropiadamente” o “Esta no es mi voz”, es claro que no está enfocando toda la atención en los procesos físicos y sensoriales de la práctica. Los resultados nunca serán de su entera satisfacción. El reacondicionamiento necesario para responder a la demanda de tonos cada vez más agudos está diseñado no sólo para desarrollar el registro natural y la voz cantada, aunque ambos son posibles. También es un reacondicionamiento básico diseñado para cambiar la respuesta a las grandes demandas que le hacemos a la voz, de mayor esfuerzo a mayor libertad. Esas demandas pueden surgir de un personaje complejo, de un auditorio muy grande o de una emoción profunda que deba comunicar. Esta intensidad necesita ser resultado de abundantes energías internas, de la libre apertura de los canales de la voz y el cuerpo, del fuerte y generoso deseo de comunicar y de la promesa de un mayor placer inherente a ese grado de comunicación. Una expresión emocional más intensa nos ofrece una libertad más auténtica y satisfactoria.

Para contrarrestar cualquier tendencia a tensar innecesariamente la fuente del impulso y la respiración cuando subimos el tono, vamos a combinar todos los ejercicios de resonancia de los senos paranasales con la práctica en el suelo.

PASO 4

- Recuéstese boca arriba, las rodillas dobladas hacia el cielo, los pies en el suelo.
- Suspire tríadas en hei en un tono bajo y cómodo.
- Observe los resonadores que operan en los tonos graves. Al subir el tono, note el juego de la resonancia de la boca.
- Al llegar al registro medio de la voz, recuéstese boca abajo y cambie la sílaba de las tríadas a un largo y ligero hiii.
- Confirme que esté alimentando el impulso del suspiro en lo más profundo de su zona lumbar, sintiendo cómo flota hacia el cielo cuando el aire entra y se descuelga hacia el suelo cuando la tríada se suspira hacia afuera.
- Imagine las vibraciones descolgándose hacia la gravedad a través de los dientes superiores.
- Ahora en la posición de la “hoja doblada”, deje que la lengua descansa sobre el labio inferior, muy relajada.
- Continúe con las tríadas en hiii mientras mueve los músculos paranasales hacia arriba y abajo.
- Sea consciente de la apertura de su zona lumbar cuando el aire entra e imagine el sonido fluyendo hacia fuera desde el cóccix a través de la columna vertebral, la nuca y la coronilla, cayendo hacia la gravedad a través de la parte media de la cara.
- Ponga los dedos de los pies sobre el suelo y empújese hacia atrás, hacia unas cuclillas cómodas. Con los codos dentro de los muslos, ponga la yema de los pulgares sobre la zona pantanosa de los senos paranasales y con un masaje sacuda los músculos mientras suspira una tríada hiii.
- Sienta el sonido que surge desde el cóccix y fluye por los huesos de la columna, la nuca y la coronilla, cayendo hacia la gravedad a través de la parte media de la cara.
- Flote el cóccix hacia el cielo para quedar descolgado desde la pelvis. Ponga los codos sobre las rodillas y, una vez más, use los pulgares para darles un masaje, una sacudida, a los senos paranasales mientras visualiza y siente el diafragma descolgarse hacia la gravedad al suspirar una nueva tríada hacia afuera.

- Reconstruya la columna despacio. Una vez de pie, mantenga su centro de gravedad muy bajo y profundo en el cuerpo mientras mantiene la claridad eléctrica de los senos paranasales.
- Sea muy consciente de todos los espacios detrás de su cara, particularmente aquéllos detrás de los pómulos. Recuerde que su arquitectura es magnífica para la resonancia.
- Si siente mareo, sacuda las rodillas.

El próximo ejercicio requiere una energía mental claramente enfocada. Prepárese empujando los labios hacia delante, como un puchero o como si estuviera a punto de mandar un beso. Desde allí, estire los labios vigorosamente hacia los lados, a la sonrisa más amplia posible. Repita este ejercicio varias veces: adelante, hacia los lados, adelante, hacia los lados. Puchero, sonrisa, puchero, sonrisa. No permita que la mandíbula le ayude: los labios generan la amplia sonrisa sin necesidad de abrir la boca. Ponga la punta del meñique entre los dientes delanteros durante el ejercicio para confirmar que los músculos de la mandíbula permanecen pasivos. Al mismo tiempo, verifique que el borde externo de la lengua permanece detrás de los dientes inferiores. Estamos ejercitando los músculos horizontales y diagonales de la cara que incluyen los músculos paranasales y los músculos de las mejillas. Evite que al sonreír, las mejillas cierren los ojos.

PASO 5

- Lleve los labios hacia delante al puchero. Imagine que los labios apretados sostienen una pequeña pelota, como una canica de vibración. Encuentre un sonido de tono medio y, pasando de una /u/ a una /o/ muy pequeñas, juegue con la sensación de la voz exprimiéndola y soltándola.
- Ahora imagine las vibraciones como una pequeña piedra y los labios como una cauchera o una catapulta, que lanzará el sonido desde la cara cuando usted estire los labios y llegue a la amplia sonrisa.
- La catapulta lanza la voz enérgicamente hacia delante en una exclamación, ¡uei!

- Repita la catapulta enfrente de un espejo y observe el estiramiento diagonal de las mejillas hacia las comisuras de los labios cuando los lleva al puchero.

Piense que el movimiento lateral de los labios –la sonrisa– es la liberación de ese estiramiento, con la misma cualidad de un resorte que estiramos y soltamos. Note que al soltar el resorte y sonreír ampliamente, las mejillas se empujan hacia los ojos. Es un movimiento enérgico del que resulta un sonido enérgico; sin embargo, no grite. Más bien registre que ese sonido enérgico es el resultado natural de ese movimiento. El sonido “uei” recoge e intensifica la resonancia de los senos paranasales y los pómulos ayudando a desarrollar y fortalecer el registro medio y agudo de la voz. Es un sonido muy extrovertido del que resulta una exclamación corta y vivaz porque enfoca toda la energía, no porque esté gritando. “Extrovertido” se refiere a una cualidad que ocurre hacia fuera del cuerpo, no hacia adentro: el sonido es abierto y revelador.

- Renueve el interés en los centros de energía de la respiración: suscite cuatro suspiros enormes, seis medianos y muchos jadeos vivaces de anticipación.
- Justo al final de los jadeos anticipatorios, mande el impulso directamente desde el centro del jadeo hasta los labios y los pómulos en un uei.
- Repita el uei varias veces en la misma respiración.
- /u hacia delante; /ei/ al sonreír lateral y ampliamente.
- Hacia delante, hacia los lados, adelante, lateral.
- uei uei uei uei.
- Mantenga la sensación de las vibraciones en contacto tangible con los labios durante todo el ejercicio.
- Repita con la punta del meñique entre los dientes delanteros y en semitonos hacia arriba, desde más o menos Fa# hasta Si bemol.

Hombres: una octava abajo continúe hasta la o sibemol



Confirme que no hay ningún esfuerzo innecesario en la garganta, que el paladar blando permanezca abierto y que la lengua esté todo el tiempo relajada con el borde externo detrás de los dientes inferiores. No es necesario mover la mandíbula. Hay un canal muy definido y limpio entre la fuente de la respiración y el frente de la cara. Use el espejo para verificar que esté llevando los labios bien adelante en el puchero y hacia los lados en la más amplia sonrisa posible. Sople aire por los labios para relajarlos.

Es necesario inventar y practicar sonidos que estimulen la resonancia en la parte más frontal de la cara para fortalecer la parte media del registro. Recuerde que ésta es la parte más extrovertida y expresiva de la voz, aquella que permite que nuestros pensamientos más íntimos se revelen y que nuestras emociones más vivaces, efervescentes y tempestuosas se expresen libremente sin esfuerzo alguno.

Comentario

Una idea muy tradicional en el entrenamiento vocal para actores es colocar la voz en “la máscara” y “proyectarla” para que la persona sentada en la última butaca del teatro pueda oír. Esta imagen unidimensional de una “máscara” no sólo niega la complejidad de la estructura ósea y de las riquísimas posibilidades de resonancia, sino también sugiere que el rostro es algo que podemos usar para escondernos. La palabra “proyectar” implica lanzar hacia delante; para muchas personas se traduce en esfuerzos innecesarios, particularmente de los músculos abdominales externos.

Para sustituir estos términos tan contraproducentes es preciso comprometernos con la autenticidad, la libertad y la apertura. Fervorosamente tenemos que desear que todo el público nos escuche, nos entienda y se conmueva con las palabras sentipensantes que digamos en escena. Es preciso tener canales de voz y de cuerpo abiertos y relajados que estén al servicio de ese deseo. Tenemos que expandir nuestro círculo perceptivo para incluir el mundo interior de nuestro personaje y su historia, y el mundo externo de nuestro público. La meta es alcanzar un complemento armónico entre ambos mundos.

Si encontramos el compromiso con la autenticidad del impulso sentipensante que tenemos que transmitir, si sentimos un deseo real de compartir ese impulso y si no existen bloqueos o tensiones innecesarias en la musculatura vocal y respiratoria, la voz llevará el contenido sentipensante desde lo más profundo de nuestro ser hasta el frente de la boca y la cara, y de allí, al público. Esto se llama comunicación expresiva: la comunión entre el actor y el público.

Para propiciar este tipo de comunicación, enseguida damos una serie de juegos adicionales. Su repetición frecuente volverá el “uei” cada vez más natural.

- Sustituya el uei por u-i-i-i, como en la palabra francesa “oui”, con exactamente las mismas acciones en las mejillas y los labios.
- uii uii uii uii uii uii Δ.
- Agregue ahora la sílaba “liu”. La frase completa será uii-liiu.
- uii-liiu uii-liiu uii-liiu uii-liiu Δ.
- Perciba el recogimiento activo de los músculos de las mejillas hacia la sonrisa en uii y la liberación hacia delante en liuu. La lengua también empieza a jugar al modular el sonido de la /l/ al sonido de la /i/. La vocal /i/ repica como una campana en los pómulos de la misma manera que lo hizo el uei.
- Con una sonrisa muy amplia y un puchero, explore el registro medio y agudo de su voz en tríadas uiiliiu-uiiliiu-uiiliiu-uiiliiu-uiiliiu Δ.
- Ahora agregue la sílaba “ei”. La frase completa es uiiliuei.
- uiiliuei-uiiliuei-uiiliuei-uiiliuei-uiiliuei Δ.
- Sienta en cada tríada que la /i/ y el /ei/ repican en los pómulos; la /u/ se siente en los labios en el puchero. Recuerde que estamos recolectando vibraciones en los labios y luego lanzándolas hacia los pómulos.
- Con el meñique entre los dientes, confirme que no hay ninguna actividad innecesaria en la mandíbula.
- Aumente poco a poco el ritmo de la tríada para desarrollar agilidad. Al ir más rápido, relaje los estiramientos un poco para que no haya tanta actividad

en las comisuras de los labios. Siga liberando la voz a través de los resonadores de los senos paranasales y los pómulos.

- Juegue con esta resonancia frontal a una velocidad mayor. Es claro que no es necesario usar movimientos tan exagerados al hablar; estos ejercicios despiertan la resonancia más frontal y extrovertida con el ímpetu enérgico de los labios y la lengua. Serán de gran ayuda para los ejercicios de articulación que haremos más adelante.

Practicar: Diariamente, junto con el esquema de la práctica.

6. RESONANCIA DE LA NARIZ

Día 15: una hora de práctica

Es preciso distinguir claramente entre la resonancia de la nariz y la nasalidad. La nasalidad es la cualidad que se oye cuando la voz sale por la nariz porque encuentra obstruido el espacio de la boca. Entre las posibles causas de la nasalidad están un paladar blando y perezoso que cuelga pesadamente sobre la parte de atrás de la lengua o también la lengua misma, si tensamos la parte de atrás de tal manera que se levante y empuje el sonido hacia la nariz. La nasalidad siempre comprende una respiración torpe; puede darse en voces agudas, graves o de registro medio. Cuando una voz es nasal, la comunicación se ve dominada por una sola cualidad de resonancia. Una voz grave nasal tiende a ser monótona. La nasalidad en una voz de registro medio tiende a ser agresivamente estridente y monótona. Cuando una voz aguda es nasal, tiende a ser penetrantemente monótona.

Por otro lado, la resonancia de la nariz es una parte vital de todo el conjunto, ya que proporciona brillo y potencia a la voz como componente esencial de la estructura de resonancia del frente de la cara. Es importante equilibrar esa potencia para que no domine ni distorsione el conjunto. Muchos actores han descubierto que si colocan sus voces en la zona de la nariz y los

pómulos serán escuchados con facilidad por todo el auditorio, y se vuelven perezosos. Ser escuchado es sólo una tercera parte de la meta de un actor: también es importante ser entendido y capaz de responder con eficiencia a cualquier demanda vocal. A veces voces claras y vacías llegan a los oídos del público sin ningún contenido. Para poder compartir nuestros pensamientos y sentimientos con el público es necesario permitir que la energía emocional active nuestra respiración y genere vibraciones. Éstas, reforzadas con todas las resonancias disponibles, fluirán por todo el cuerpo mezclando vibraciones en los senos paranasales, los pómulos y la nariz al viajar por la cara, creando ondas sonoras que expresen el impulso original y lo lleven hasta los oídos de todo el público. Recordemos que la comunicación expresiva es el resultado del deseo, de la intención y de la libertad.

Al igual que los otros resonadores, tenemos que descubrir, aislar y desarrollar la capacidad resonante de la cavidad nasal y luego dejarla libre para que reaccione automáticamente durante el habla. Es el penúltimo peldaño de la escalera de resonancia. Recuerde que se trata de una escalera de energía y que sus últimos peldaños son muy intensos. La estimulación enérgica de la respiración es indispensable para la estimulación de los resonadores más agudos.

El resonador de la nariz es el más frontal del cuerpo y, literalmente, el más extrovertido. Primero, tome conciencia de la forma del hueso de la nariz y note que las vibraciones que llegan a esta estructura cóncava resonarán con gran intensidad: si se para en la esquina de una habitación y juega con su voz en ese ángulo, encontrará más resonancia que si juega frente a una pared lisa y ancha.

PASO I

- Con un dedo cierre la fosa nasal derecha.
- Arrugue la fosa nasal izquierda y respire únicamente por ese lado, respiraciones cortas, rápidas, como si estuviera sorbiendo el aire.
- Cinco o seis sorbos de aire y luego un suspiro de alivio por los labios en una *fff*.

- Repita cerrando la fosa nasal izquierda. Cinco o seis sorbos de aire por la fosa nasal derecha arrugada y un suspiro liberador en fff por los labios.
- Repita varias veces por ambos lados sintiendo el aire frío que llega al puente de la nariz.

PASO 2

- Después de varias repeticiones del ejercicio anterior, descanse y perciba los lugares por donde el aire fluyó fresco, casi frío.
- Tape la fosa nasal derecha y arrugue la izquierda. Murmule en tono medio –La o La bemol– imaginando las vibraciones de esa mmm exclusivamente en la nariz izquierda y calentando esos espacios.
- Tape la fosa nasal izquierda, arrugue el lado derecho y murmule sintiendo las vibraciones de su voz en el lado derecho de la nariz.
- Arrugue toda la nariz como si oliera algo muy desagradable; al mismo tiempo, genere un jadeo libre y ligero.
- Quizá tendrá que sonarse varias veces durante este ejercicio. Deje los labios juntos con mucho espacio dentro de la boca.
- Enfoque la mmm en el arrugado puente de la nariz y durante el murmullo dele un pequeño masaje circular al hueso de la nariz.
- Repita en semitonos hacia arriba suspirando para cada nuevo semitono.
- La mmm se hará más fuerte y más enfocada en la nariz con el masaje.
- Ahora, dirigiendo el sonido totalmente a la nariz, libere las vibraciones de la mmm a una iiiiii muy angosta que salga exclusivamente por la nariz.
- Esta imagen, algo ridícula, puede ayudar: imagine que tiene los pulmones en la cabeza, las cuerdas vocales entre sus cejas y la nariz como único resonador.
- Hable: mmii-mmii-mmii. Dirija el mmii al puente arrugado de la nariz imaginando que el sonido entra en la nariz desde arriba. No permita que las vibraciones entren a la boca.
- Relájese. Desglose y reconstruya la columna vertebral, y rote la nuca y la cabeza varias veces.
- Diga mmii-mmii-mmii desde la nariz en la parte más aguda de su voz hablada, no en falsete.

- Sienta las vibraciones que repican como campanas dentro de la nariz.
- Relájese. Desglose y reconstruya la columna vertebral.
- Estire y relaje la lengua.
- Despierte el paladar blando con secretos en kaah hacia dentro y hacia fuera.
- Exclame un he-e-ei libremente desde el centro. Sacuda el sonido por todo el cuerpo.

Comentario

Comúnmente se denomina falsete o falsetto a la voz cantada de la cabeza en las mujeres y del contratenor en los hombres. Es algo más aguda que la voz cotidiana; su nombre viene del italiano “falso”. Es una percepción incorrecta que los tejidos encima de las cuerdas vocales (llamados a veces cuerdas vocales falsas) se junten para generar los sonidos más agudos. Gracias al desarrollo de los instrumentos de la ciencia podemos ver la acción de las cuerdas vocales y esa antigua percepción ha sido corregida. Los sonidos agudos son producidos por las cuerdas vocales, aunque se sigue utilizando el término falsete.

No se deje intimidar por el intenso repicar de las vibraciones en los huesos de la nariz. Recuerde que existe una relación entre el aumento de la energía interna y los tonos agudos. Es posible que al principio sienta la necesidad de empujar un poco en la garganta para dirigir el sonido directamente a la nariz, pero poco a poco se le facilitará transferir el esfuerzo del cuerpo a la mente. La imagen mental del canal de la cavidad nasal será más clara y se afianzará la habilidad de evitar las tensiones innecesarias en la garganta. Los labios son una gran ayuda para lanzar el sonido directamente a la nariz sin usar los músculos de la garganta.

También es posible explorar la resonancia de la nariz desde la parte de atrás de la boca. Mande el *iiii* al puente arrugado de la nariz desde una */ng/* formada por el contacto entre la parte de atrás de la lengua y el paladar blando. Recuerde que es un solo sonido: la */g/* es silenciosa.

Comentario

Un aspecto muy importante de la naturaleza psicofísica de la voz es su elástica resistencia, su capacidad para reponerse y sanar rápidamente. Si la usamos con temor constante a dañarla, nunca la desarrollaremos completamente y tampoco podremos explorar al máximo sus posibilidades expresivas, de modo que nos quedaremos estancados en terrenos ya conocidos. Es posible que cuando estamos siendo cuidadosos físicamente también estemos reteniendo energías que son esenciales para la voz. El tener cuidado puede ser un arma de doble filo y formar un círculo vicioso. Vale la pena correr el riesgo de rasgarnos un poco la garganta o de quedar un poco roncós para encontrar nuevas posibilidades. Aunque es importante recalcar que no es necesario dañarla es relativamente fácil restaurar la voz a su estado natural y saludable. Si siente la voz desgastada, practique todos los ejercicios de relajación con un énfasis particular en la lengua y la relajación de la garganta. Luego, con murmullos fáciles en una mmm, rote la cabeza y la nuca, desglose la columna, dele un masaje a la cara y a la mandíbula. El murmullo le da un masaje natural a las cuerdas vocales. Este tratamiento, empleado lo más pronto posible después de cualquier molestia vocal, es mucho más útil para la voz que quedarnos callados para descansarla. En el nivel psicológico, también es mejor eliminar el temor a quedarnos afónicos, pues ese miedo roba energía y contribuye al mal funcionamiento del mecanismo.

La práctica consciente y constante de la secuencia de ejercicios presentados en este libro le dará un conocimiento vivencial de su voz. Usted será la autoridad máxima sobre el funcionamiento de su cuerpo y voz. Ésta es un instrumento primordial de su arte y la creatividad es su maestra. La conciencia que ha desarrollado es la guía de lo que funciona y lo que no funciona. Si siempre juega con cuidado nunca irá más allá de sus propios límites. Un artista limitado y cómodo tarde o temprano deja de ser un artista.

PASO 3

- Arrugue el puente de la nariz y prepárese una vez más con unos sorbos de aire por ambos lados.

- Mande el mmii-mmii-mmii a la nariz para sentir cómo repica, como campanadas.
- Ponga las yemas de los dedos sobre el puente de la nariz e imagine que con ellas puede propagar las vibraciones desde el puente hacia los pómulos.
- Permita que el sonido se expanda de mmii-mmii-mmii a un angosto mmei-mmei-mmei.
- El sonido sigue saliendo de la nariz pero ahora cuenta con una superficie de resonancia más amplia. Parece abrirse como un abanico desde el punto central del puente de la nariz hacia el borde superior de los pómulos.
- Repita dos o tres veces.
- Repita usando /ng/: ngii-ngii-ngii
- ngei-ngei-engei Δ.
- Relaje la garganta, el paladar blando y la lengua. Sacuda el sonido por todo el cuerpo.
- Tenga cuidado de no cerrar los ojos ni de arrugar toda la cara al hacer este ejercicio.

Ahora vamos a redirigir las vibraciones. La idea es que una vez que hayamos desarrollado un buen número de vibraciones intensas en la nariz, las libere-mos por la boca. Seguirán siendo vibraciones nasales pero saldrán por la boca, no por la nariz. Para que esto suceda, el paladar blando necesita abrir las compuertas. Cuando mandamos el sonido a la nariz, el paladar blando automáticamente cierra la compuerta. Ahora necesitamos que éste abra el espacio de la parte de atrás de la boca en el momento preciso para restaurar el canal.

PASO 4

- Mande el mmii-mmii-mmii al puente de la nariz, como en el ejercicio anterior. Ponga los dedos sobre el puente de la nariz y con ellos guíe su pensamiento y propague las vibraciones sobre los pómulos en mmei-mmei-mmei.
- Ahora, al abrir el paladar blando, use las manos para guiar el pensamiento. Redirija las vibraciones voluntariamente hacia fuera de la boca mmaah-mmaah-mmaah.

- Use las manos para guiar las vibraciones hacia fuera de la boca. No permita que la mandíbula sustituya la apertura del paladar blando.
- La cara entera se abrirá en el mmaah al rugido animal. El labio superior y los pómulos articulan el mmaah-mmah-mmah, no la mandíbula.
- Relájese y suspire.
- Repita toda la secuencia en una sola respiración, en semitonos hacia arriba: mmii-mmii-mmii-mmei-mmei-mmei-MMAH-MMAH-MMAAAAHH.
- Nariz, pómulos, canal.
- Use las manos para dirigir el mmaah hacia fuera de la cara por la boca. Puede estirar las manos para recordar el estiramiento del paladar blando.
- Diga toda la frase en la parte más aguda de su voz hablada sin bajar el tono.
- Éste es el límite superior de su voz hablada.
- No cometa el error de bajar a un tono más habitual en el habla diaria, como la boca o el pecho.
- Repita toda la secuencia empezando con el ng:
- ngii-ngii-ngii ngei-gei-gei ngah-ngah-ngah.
- Relájese. Suspire. Sacuda el cuerpo con sonido.

Comentario

Es difícil descubrir esta parte de la voz y, una vez disponible, es difícil comprenderla. Va desde una parte relativamente conocida –el registro medio– hasta una parte muy aguda, muy excitada en el cráneo, que usamos para expresar energías muy intensas y estados a veces denominados “histericos”. Estos últimos peldaños de la escalera de los resonadores suelen desatenderse en el desarrollo vocal. Es aquí donde existe el famoso “quiebre” de la voz cantada. Este quiebre no es necesario: la voz puede moverse fácilmente del registro hablado al registro cantado. Cualquier quiebre que ocurra es resultado de tensiones innecesarias.

Esta parte de la voz que va desde la resonancia de la nariz hacia los senos paranasales superiores –encima de las cejas– es la más vulnerable. Vulnerabilidad no es sinónimo de debilidad. Es la parte de la voz que expresa los

sentimientos y pensamientos más ingenuos, abiertos e inocentes. Existe para responder a la necesidad de expresar nuestros miedos profundos, las sorpresas inocentes, la alegría súbita y fascinación ingenua, y las preguntas importantes. Por esta razón, la mantenemos muy guardada y protegida. Los impulsos sentipensantes de gran intensidad tienden a ser desviados; probablemente sigan siendo agudos, pero disminuidos y atrapados en alguna parte del canal. Cuando estos impulsos intensos quedan atrapados en la nariz son sumamente estridentes y desagradables; el exceso de volumen es una defensa interesante. El método contrario es llenar la voz de aire, donde las palabras se escuchan a través de un velo de aire que sugiere la defensa del apaciguamiento: “Soy débil y desprotegido. No me puedo comprometer con toda mi voz. Espero que no me oigas por si acaso estoy equivocado o te molesto”.

Para clarificar, enseguida damos tres versiones de una misma escena: una pareja que estuvo enamorada hace diez años y no se ha visto desde entonces, se encuentra por casualidad en una reunión social. La frase en cada versión será: “Qué gusto verte otra vez. ¿Sabías que iba a estar aquí?”. Aplicando los mecanismos de defensa antes mencionados, he aquí tres posibles secuencias de sucesos psicofísicos.

Primera secuencia

Al ver al antiguo amor, la adrenalina fluye a la sangre, las rodillas tiemblan, la respiración se agita y el corazón bombea más rápidamente.

Pienso: “No puedo dejar que vea cómo me afecta verlo/verla”.

Método: agrego energía social para exagerar la alegría inapropiada y extrovertida que activa los músculos de la garganta y de la cara más vigorosamente que la respiración.

Resultado: los músculos del canal dirigen el sonido a la nariz y generan un tono agudo de deleite que cubren la vulnerabilidad del inicio con un sonido social

“Qué GUS-to verte otra VEZ. ¿Sa-BÍas que I-ba a estar a-QUÍ?”
(Una sorpresa exagerada. Con la pregunta se asume que la respuesta es sí.)

Segunda secuencia

Al ver al antiguo amor, la adrenalina fluye a la sangre, las rodillas tiemblan, la respiración se agita y el corazón bombea más rápidamente.

Pienso: “¿Será que siente lo mismo que yo? Hasta no saberlo, no me atrevo a expresar lo que siento por temor a equivocarme”.

Método: deajo salir todo el aire mientras retengo la emoción. Una mínima respiración llega a las cuerdas vocales, que permanecen flácidas por la retención del impulso emocional. Un sonido medio en voz y medio en aire, que no tiene la energía para generar mayor resonancia.

Resultado: un medio secreto

“Qué gusto verte otra vez. Sabías que iba a estar aquí”.
(La monótona modulación le exige al interlocutor que proyecte lo que ha escuchado a la frase no reveladora, para que ponga sus cartas sobre la mesa primero.)

Tercera secuencia

En el caso de una revelación abierta de la emoción, la secuencia psicofísica puede ser que, al ver al antiguo amor, la adrenalina fluya a la sangre, las rodillas tiemblan, la respiración se agite y el corazón bombee más rápidamente. La excitación energiza la musculatura de la laringe que gobierna las cuerdas vocales: la respiración estimulada produce vibraciones de alta frecuencia en cuerdas vocales estimuladas. Esas vibraciones resuenan y se amplifican por todo el canal y en los resonadores.

Resultado: el tono sube auténticamente. El antiguo amor escucha la sorpresa, el temeroso deleite y la genuina necesidad de saber si este encuentro es pura coincidencia o no.

PASO 5

- Empiece con los mmii-mmii-mmii en la nariz. Luego, con los dedos, esparciendo de la nariz hacia las cejas, lleve el mmei-mmei-mmei hacia los senos paranasales superiores.
- Siga dirigiendo las vibraciones por la nariz.
- Los senos superiores están detrás de la frente, arriba de las cejas.
- Repita, y esta vez mueva las manos hasta la coronilla. Imagine una compuerta abriéndose en la coronilla por donde el sonido se escapa; el paladar blando se abre.
- mmai-mmái-mmái.
- Repita y termine en un largo y generoso mma-a-a-i-i, con una modulación hacia arriba, como haciendo una pregunta ingenua.
- mmii-mii-mmii-mmei-mmei-mmei-mmAI-MMÁI-¿MMAAAAIIII? Δ
- No vaya al falsete.
- Confirme que no levanta las cejas para hacer una pregunta. Si lo hace, su voz no llegará tan arriba como le es posible ya que las cejas tienden a remplazar al paladar blando.
- Repita. Al final de la secuencia agregue la sílaba “uai”, como si fuera una pregunta ingenua, en el mismo tono y la misma resonancia.
- mmii-mii-mmii-mmei-mmei-mmei-mmAI-MMÁI-¿UAI? Δ
- Mande el uai hacia fuera desde la coronilla.
- mmii-mii-mmii-mmei-mmei-mmei-mmAI-MMÁI-¿UAI? Δ
- ¿uai? ¿uai? ¿uai?

PASO 6

- Imagine que está en la cima de una montaña y puede ver, más allá de un pequeño valle, otra cima donde está su gran amiga inglesa. El cielo está despejado; el aire, fresco y limpio.
- Deje que la escena afecte su interior. Desde el centro del plexo solar, excitado, llame a su amiga con un largo y agudo ha-a-a-i-i, que llegue en una curva hasta la otra cima.
- Imagine la misma escena exactamente, las mismas sensaciones, el mismo deseo de saludar a su amiga. Esta vez mande el saludo como un secreto permitiendo

que el impulso del centro de la respiración vuela hacia fuera por el amplio canal de la garganta para generar un secreto ha-a-a-i-i a través del valle.

- Dele vibraciones de voz una vez más.

Esta escena estimula la energía necesaria para que la resonancia más aguda de la voz se exprese satisfactoriamente. Tenga confianza en que todos los ejercicios que ha practicado hasta ahora darán su recompensa en esta escena. El impulso de exclamar el saludo viaja naturalmente hasta el diafragma sin ninguna interrupción de los músculos de la garganta. El diafragma genera de manera espontánea suficiente aire para ese impulso y lo libera decididamente con la energía suficiente para la demanda. Con su agilidad natural, la garganta, el paladar blando y la mandíbula abren el canal para la exclamación y le dan paso hacia los resonadores superiores, capaces de llevar ese impulso hasta su amiga inglesa en la montaña allende el valle. El diafragma y los músculos respiratorios intercostales y abdominales internos están libres y llenos de vida para responder a la demanda.

Es importante que invente escenas simples para alternar entre la práctica consciente y técnica, que tonifica su instrumento vocal, y la práctica imaginativa, que reconoce que la voz necesita funcionar con espontaneidad para ser auténtica. En la práctica técnica abrimos caminos desde la mente hasta ciertos músculos; en la práctica imaginativa reconocemos esos caminos y los usamos para la expresividad. Estamos reacondicionando la forma en que usted usa el instrumento total, no sólo algo denominado “su voz”. Cuando juegue con una escena, suscite el impulso inicial en el lugar donde empieza el camino: origine las imágenes desde la fuente de energía central, nutra la respuesta sensorial y luego libere las imágenes y la energía desde los profundos pozos de pensamiento-sentimiento-respiración y observe la respuesta de su voz. Si no es eficiente, regrese a la práctica técnica y abra más caminos. Luego, entréguese otra vez a su creatividad. Siga alternando entre la práctica técnica y la práctica creativa por un buen tiempo.

Practicar: diariamente junto con el resto del esquema práctico.

7. EXTENSIÓN DEL REGISTRO

Día 16: una hora de práctica

De los peldaños de la escalera de resonancia sólo nos resta explorar el domo del cráneo, donde los sonidos de altísima frecuencia resuenan con sencilla fortaleza gracias a la perfección de su forma y de su textura acústica. Sin embargo, la sensación de la voz que resuena en el cráneo no es muy familiar, excepto para los cantantes líricos profesionales o para las personas que gritan todos los días. Es necesario que la intensa energía del sonido se genere desde el centro para que sirva a algún propósito expresivo. Es más fácil abordar los ejercicios de desarrollo de la resonancia del cráneo después de haber practicado con todo el registro, para evitar un asalto directo. En teoría, los ejercicios de la resonancia del cráneo deben hacerse antes de jugar con todo el registro, pero en la práctica es mejor hacerlos después.

En los siguientes ejercicios usaremos la escalera de resonadores para liberar la voz a través de su amplísimo registro posible.

PASO I

- Póngase cómodamente de pie percibiendo el apoyo del esqueleto.
- Cierre los ojos y lleve la atención hacia dentro y hacia abajo.
- Imagine que su cuerpo es un edificio: el sótano está debajo del torso, la entrada principal en el pecho, el vestíbulo en la boca, el primer piso entre la boca y los ojos, el segundo piso de las cejas a la línea del cabello y el ático en la coronilla.
- Imagine que su voz es un ascensor (o elevador) cuyo mecanismo eléctrico está en el sótano.
- Usando un largo y generoso he-e-eii como el sonido del ascensor, viaje del sótano al ático visitando todos los pisos de resonancia, desde la parte más grave de su voz hasta la más aguda.
- Un edificio no se mueve cuando el ascensor está funcionando. Permita que los labios permanezcan relajados y separados, sin dejar que los hombros, la mandíbula, la lengua o las cejas se muevan durante el viaje.

- Permita que el aire se reponga una vez que llegue al ático. Renovando la electricidad desde el sótano, viaje hacia abajo sin saltarse ningún piso. El ascensor se mueve con la misma facilidad y en el mismo ritmo hacia abajo, para evitar que se pierda el control al bajar. Todos los pisos son interesantes.
- Repita el ejercicio para familiarizarse con la idea observando los siguientes puntos:
- La energía que mueve al ascensor viene del sótano siempre, cuando sube y cuando baja.
- Si pierde energía a mitad de camino, no exprima la última gota de voltaje. Éste no es un ejercicio para probar cuánto tiempo le dura el aire: suspire cuantas veces sea necesario, siempre desde el sótano.
- Enfoque la atención en la precisión de la imagen y en la percepción sensorial de la resonancia. Permita que el tono sea el resultado de esta atención y no el propósito principal.

PASO 2

- Cuando haya visitado todas las cámaras de resonancia del cuerpo, juegue con todas las posibilidades del registro libremente y sin ninguna preocupación.
- Desglóse por la columna y reconstrúyala rápidamente. El desglose tiene dos partes desiguales: una caída súbita y pesada de la cabeza hacia delante y hacia abajo, y un desglose rápido del resto de la columna hacia abajo. Confirme que las rodillas permanecen libres para que no pierda el equilibrio. La reconstrucción empieza con el súbito rebote del desglose y es rápida por toda la columna; la cabeza siempre llega al último.
- De pie, empiece el he-e-e-ii en la parte más grave del registro en el cóccix, descuelgue la cabeza y empiece a subir por la escalera de resonadores a medida que desglosa la columna.
- Permita que la subida del tono y la bajada de la columna se aceleren de tal modo que el último rebote de la columna al desglosarse lance la parte más aguda de la voz hacia la gravedad.
- Un nuevo suspiro, un nuevo he-e-e-ei en la parte más aguda del registro. Reconstruya la columna vertebral mientras el sonido viaja hacia la parte más

grave; llegue al sótano del cóccix al mismo tiempo que la cabeza llega a su posición de equilibrio sobre la columna.

- Viaje por todo su registro hacia arriba a medida que desglosa la columna y hacia abajo a medida que la reconstruye. Tenga en cuenta los siguientes puntos:
- Utilice mentalmente la gravedad para ayudar a que la voz vaya hasta la parte más aguda cada vez que se desglosa. Piense que el sonido se desparrama desde la coronilla.
- Permanezca lo más libre y ligero posible. Cuando desglose la columna registre cómo ese último rebote genera energía para mandar el sonido a los más agudos tonos.
- No retenga el último tono agudo; libérela fácilmente como una exclamación divertida.
- No tome muy en serio este ejercicio; de lo contrario, destruirá su propósito.

PASO 3

- Recostado boca arriba con las rodillas dobladas y los pies sobre el suelo.
- Viaje despacio por todo su registro examinando y regodeándose en todos los peldaños de la escalera de resonancia.
- Imagine que la columna es una vía férrea y el sonido es el tren que viaja desde la estación del cóccix hasta la terminal de la coronilla y de regreso.
- En esta posición es muy fácil confirmar si está jugando con todo el registro usando sólo la mente y la voz. No es necesario abrir mucho la boca al ir hacia arriba o hacia abajo; tampoco lo es empujar con la garganta para alcanzar los agudos. No se requiere empujar el cráneo hacia el suelo ni levantar las cejas. Lo único necesario es el pensamiento y la liberación de la energía de todos los músculos de la respiración. Los resonadores ya están abiertos y disponibles.

PASO 4

- De pie, repita los pasos 1 y 2 con la conciencia del paso 3: he-ei-ei-ei.
- Viaje por todo el registro desde el fondo hasta arriba y de regreso en he-ei-ei-ei-ei.

- Rebote las rodillas.
- Rebote los omóplatos.
- Sacuda la mandíbula.
- Sacuda la lengua.

Practicar: Todos los días, junto al resto del esquema.

8. RESONANCIA DEL CRÁNEO

Día 17: una hora de práctica

Ya que hemos desarrollado y fortalecido el registro, ahora vamos a explorar la resonancia del cráneo usando un concepto que puede ser muy útil, si se entiende claramente. En el segundo paso de la sección anterior, el proceso físico de descolgar el cuerpo súbitamente al desglosarnos por la columna llevó el sonido hacia los tonos agudos sin mayor esfuerzo muscular. Todos los músculos abdominales quedaron totalmente relajados con el diafragma descolgado dentro del torso, gracias a la fuerza de gravedad. Es esencial reconocer que no se necesita ningún esfuerzo muscular adicional para liberar un sonido agudo; en cambio, sí se requiere energía auténtica.

Repita el paso 2 de la sección anterior. Esta vez, de pie, voluntariamente transfiera la energía física del desglose a la energía mental para imaginar que la fuerza de gravedad existe en el cielo. Suspire un ¡hei! desde lo más grave de su registro hasta lo más agudo. La energía física que el cuerpo libera cuando se descuelga hacia la gravedad es enorme. Piense que puede usar la experiencia de esa liberación para generar una energía mental tan grande como la energía física o aún más. Esto quiere decir que los tonos agudos pueden ser generados con muy poco esfuerzo visible en los músculos externos. Los tonos agudos se producen por un aumento de la presión aerodinámica entre el aire y las cuerdas vocales, que responde al aumento de energía de los músculos de la laringe y la respiración. El riesgo es que esta certeza anatómica sugiera

Es útil iniciar el ejercicio en un tono no demasiado agudo y subir poco a poco, ya que para muchos es una zona algo desconocida. Una variación que ayuda a propiciar flexibilidad es una oscilación rápida y ligera del sonido, como una sirena.

En respuesta a la vigorosa energía mental necesaria para generar estos sonidos, percibirá una reacción vigorosa de la respiración en el centro del diafragma. Permita que suceda naturalmente, sin ayudar más de la cuenta. En particular, no empuje con los músculos abdominales externos. El abdomen se moverá pasivamente debido a la liberación enérgica del diafragma. Es muy importante discernir entre un movimiento físico fuerte que es activo en el nivel muscular y un movimiento físico fuerte que es reactivo en el nivel involuntario. Los músculos abdominales externos responden al movimiento interno causado por la estimulación de la musculatura respiratoria. La energía generada por esos estímulos tiene una cualidad muy distinta a la que pueden producir los músculos abdominales externos por medio del esfuerzo.

PASO 2

- Suscite el impulso de un kiii muy agudo y en falsete, como en el paso 1, pero esta vez mándelo como un secreto.
- El poderoso impulso mental generará una fuerte respuesta en el centro del diafragma y se liberará una gran cantidad de aire que zumba entre los dientes.
- Suscite varios kiii en secreto reproduciendo la idea del tono en falsete cada vez y permitiendo que el cuerpo responda a ese estímulo con la energía necesaria.
- Use un nuevo impulso mental y un nuevo impulso respiratorio cada vez.
- Ahora dele voz al impulso permitiendo que el sonido sea el resultado alquímico del pensamiento, la respiración y la energía interna.
- Repita en semitonos hacia arriba alternando entre el secreto y el sonido kiii.
- Sienta el repicar del sonido dentro de la cúpula del cráneo.
- Al comprometerse plenamente con el fuerte impulso del pensamiento, está dedicando la energía comunicativa a las causas, no al resultado.

PASO 3

- Regrese a la parte más grave de su registro y, con relajación, permita que su voz retumbe profundamente en la resonancia del pecho en hei.
- Quizá perciba que el sonido es más grave ahora que sus cuerdas vocales se relajan después de los estiramientos del registro más agudo.

PASO 4

- Experimente con exclamaciones en hei lo más agudas posible sin llegar al falsete. Los hombres en particular pueden encontrar un sonido fuerte que repica intensamente en la cúpula del cráneo y que es fácil mantener allí una vez libre de la garganta y conectado apropiadamente a la fuente de energía del centro de la respiración.
- Las mujeres pueden experimentar con una kiii más aguda, en falsete, extendiendo su registro hasta aullidos parecidos a los de un roedor. Hágalo ligero y juguetón, sin sostener nunca el sonido mucho tiempo. Imagine que la energía es un comodín que salta de una caja.

El primer objetivo de estos ejercicios para liberar la parte más aguda del registro es eliminar el temor y disolver los límites impuestos a este territorio poco familiar. La calidad del sonido es inconsecuente, aunque al fortalecer las cuerdas vocales y liberar las tensiones innecesarias de la garganta, desarrollamos la materia prima ideal para una voz rica, dinámica y muy expresiva.

Los ejercicios con el falsete aumentan la elasticidad y la fortaleza de las cuerdas vocales y de los músculos respiratorios. Son útiles para las voces tanto femeninas como masculinas, pues benefician todo el registro si se realizan después de una bien diseñada práctica de entrenamiento y liberación de la voz. Todos podemos desarrollar flexibilidad y fortaleza en el registro completo explorando sus límites, lo cual nos ayudará a expresar emociones extremas con facilidad, sin dañar la voz.

Como sucede con todos los ejercicios del método Linklater, estos tonos en la cúpula del cráneo deben realizarse dentro de un contexto: son el último

peldaño de la escalera de resonancia. No juegue con los tonos sin antes haber liberado y calentado la voz. El método Linklater está diseñado como una secuencia de ejercicios que empieza con la relajación física consciente para eventualmente llegar a este punto. Es importante practicar la secuencia con frecuencia y claridad. No la altere ni se salte arbitrariamente ninguno de los pasos hasta no saber con certeza para qué sirven. Quizás al principio le parezcan algo inorgánicos, y el cuerpo y la voz le indiquen que hoy no necesita todos los ejercicios. Desafortunadamente, sus instintos han estado dominados por sus hábitos durante muchos años y éstos siempre quieren mantener *el statu quo*. Es fácil enamorarse de algunos ejercicios, por ejemplo, de la resonancia del pecho, pero es importante hacer una práctica consciente y disciplinada para desarrollar y liberar todas las posibilidades de la voz.

Practicar: Todos los días, junto con toda la secuencia.

9. FLEXIBILIDAD Y AGILIDAD DEL REGISTRO

Día 18: una hora de práctica

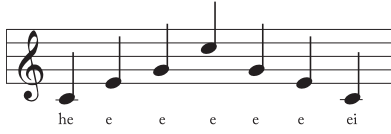
Hemos explorado la libertad y expansión de la respiración, la sensación física de la voz en el cuerpo, la liberación y amplificación de las vibraciones, la relajación de la mandíbula y la lengua y la agilización del paladar blando para liberar el canal, y toda la gama del aparato resonador. Ahora estamos listos para rescatar la alegría innata que ofrecen las tres a cuatro octavas disponibles de nuestra voz, nuestras por derecho natural.

Buscaremos mayor flexibilidad y agilidad del registro natural en nuestra voz usando un arpegio: una secuencia de tonos que cubre toda una octava. Jugaremos libremente con el arpegio de diferentes maneras, como si fuera el hermano mayor de la tríada. Un arpegio es más atrevido: tiene más energía, más registro y ningún miedo. Aunque viaja muy lejos, siempre vuelve a casa. Las tríadas y los arpegios disfrutan más libertad que una escala, que se mueve


delicadamente entre cada tono. Los arpeggios no son nada delicados y son muy útiles porque nos conducen a la libertad.

Juegue con un arpeggio simple para familiarizarse con su estructura en un largo y fácil *hei-ei-ei-ei-ei-ei-ei* y luego abandone cualquier deseo de cantarlo entonado o afinado. Es una frase más larga, más atrevida, y la suspiramos en un plano horizontal muy amplio. Lance un arpeggio como si fuera un yoyo horizontal. Los sonidos más importantes son el primero (la base) y el más agudo (el más lejano). Imagine que su voz se mece y vuela en un columpio.

Mujeres



Hombres




Cuando le resulte más familiar la idea de un arpeggio, preste atención a la libertad y la relajación de su voz. Ocupe todo el tiempo que sea necesario. Los siguientes pasos son para desarrollar libertad, potencia y registro; y aunque se puedan leer rápidamente, disfrútelos con calma al practicarlos.


PASO I

- Primero, explore los tonos más relajados y más graves.
- Suspire un arpeggio en *həh həh həh həh həh həh həh*.
- Rebote las rodillas.
- Un semitono más bajo, suspire un arpeggio.
- Rebote los omóplatos.
- Un semitono más bajo, suspire un arpeggio.
- Gire la nuca hacia un lado.
- Ahora, un arpeggio en un semitono más arriba.

Mujeres



Hombres



- Suspire arpegios empezando en un semitono más agudo cada vez, sacudiendo el cuerpo.
- Tome la mandíbula con las manos y sacúdala mientras suspira un arpeggio.
- Sacuda la lengua mientras suspira un arpeggio:
- həyəh yəyəh yəyəh yəyəh yəyəh yəyəh yəyəh Δ.
- Suspire un nuevo arpeggio.
- Estire el paladar blando mientras suspira un arpeggio:
- ngah ngah ngah ngah ngah ngah ngah.
- Regrese a un arpeggio en hei:
- hei hei hei hei hei hei hei Δ.
- Liberando tonos cada vez más agudos, suspire en arpegios mientras se desglosa por la columna vertebral hasta quedar con la cabeza descolgada hacia el suelo.
- Perciba que el sonido se desparrama de la cabeza al suelo.
- Reconstruya la columna vertebral despacio, mientras suspira en arpegios. Rebote las rodillas una vez que llegue a la vertical para evitar el mareo.
- Sople aire por los labios en un arpeggio.
- Con arpegios descendentes desglósese por la columna y llegue a cuclillas. Imagine que el sonido se suspira desde el cóccix y que fluye por toda la columna hasta llegar a la coronilla.
- Ponga las manos en el suelo y lleve los glúteos también al suelo. Desenrolle la columna sobre el piso hasta quedar recostado con las rodillas dobladas y los pies apoyados.
- Lleve el cuerpo al estiramiento diagonal y suspire los arpegios desde la cabeza del fémur más cerca del suelo, por medio de ese gran río diagonal que va desde la ingle hasta el hombro.

- Repita en el estiramiento diagonal opuesto.
- Recuéstese boca arriba. Suspire varios arpegios con la imagen muy clara de las dos ingles y la amplia zona pélvica llena de aire y de sonido.
- Agregue ahora la imagen de las cavidades de resonancia. Perciba los sonidos graves que retumban en su pecho y, a medida que los arpegios se hagan más agudos, visualice la caverna ósea de la boca, los resonadores de la cara –dientes, senos paranasales, pómulos y senos superiores– y la fácil llegada a la resonancia de cráneo.
- Recuerde: no es canto. Es un suspiro en sonido muy liberador.
- Mantenga siempre la sensación de que se libera la energía del sedoso diafragma/paracaídas a través del torso cuando el arpegio sale, y se expande de manera fácil y súbita hacia el suelo pélvico para que el aire se reponga.
- Si empieza a sentir que empuja o aprieta, ya sabe qué hacer: sacuda la lengua, la mandíbula, estire el paladar blando y suspire aún más profundamente.
- Gire para recostarse boca abajo y suspire arpegios en hii-ii-ii-ii-ii-ii Δ.
- Sea consciente del acceso que tiene a la zona lumbar y las costillas inferiores y laterales.
- Suspire arpegios en hei y llegue a la “hoja doblada”.
- Póngase en cuatro patas. Suspire un arpegio al arquear la columna.
- Ponga los pies sobre el suelo y reconstruya la columna mientras suspira arpegios en semitonos descendentes.
- De pie, cómodo, sacuda todo el cuerpo en un arpegio hei.

Cuando un arpegio empiece a resultarle fácil, suspire dos arpegios en una sola respiración y luego tres. Ejercite su capacidad incrementando la demanda y expandiendo la idea. Tres arpegios son un pensamiento mucho más largo y amplio, que estimula una respuesta más grande en los espacios intercostales y en las costillas posteriores y trae más aire al cuerpo para expresarse. No es necesario sostener ni apoyar la respiración; lo único que se necesita es un pensamiento más largo, y el aire dura lo suficiente para expresarlo.

Oscilaciones de péndulo

Las oscilaciones de péndulo usan la fuerza de gravedad y el impulso resultante para generar energía natural. Los péndulos de los brazos y las piernas son muy útiles para liberar energía auténtica del cuerpo y canalizarla para liberar la voz. Una vez que entienda el principio general, le será fácil jugar con algunas variaciones y liberar el extenso registro de su voz libre y natural.

Empezaremos con las oscilaciones en péndulo de los brazos. Lea las instrucciones con cuidado para absorberlas bien. Luego abandónese al ritmo natural de las oscilaciones que el impulso genera.

PASO I

- Extienda ambos brazos lateralmente desde los hombros, en ángulos rectos con el torso.
- Los pies debajo de la cabeza del fémur, la columna larga llena de energía para contrarrestar cualquier deseo de ondular con los péndulos o de inclinarse hacia delante. Déjela llena de energía vertical.
- Permita que los brazos se desplomen y descuelguen desde los hombros, para caer sobre los costados. Constate la fuerza de gravedad.
- Flote los brazos nuevamente a la posición original y esta vez, al descolgarse, déjelos caer enfrente del cuerpo, donde oscilarán un par de veces antes de detenerse.
- No permita que la columna se descuelgue al mismo tiempo que los brazos. Deje la columna larga, llena de energía, y que los hombros liberen toda su energía moviendo únicamente los brazos.
- Flote los brazos nuevamente a la posición original y esta vez, al descolgarlos, permita que las rodillas reboten ligeramente para darles aún más energía a los brazos, de modo que regresen como un péndulo a la posición original y luego caigan a los costados.
- La imagen ahora es que los brazos se descuelgan y, cuando las rodillas encuentran el rebote de la gravedad, ese impulso surge verticalmente por las piernas, por la columna y luego horizontal por los brazos hasta las puntas de los dedos.

- Confirme que no se está inclinando hacia delante durante el péndulo; la columna permanece vertical. Registre el movimiento de los omóplatos cuando los brazos caen enfrente del cuerpo y rebotan hacia los lados.
- Ahora permita que los brazos se descuelguen. Cuando las rodillas encuentren el rebote de la gravedad, perciba el impulso que surge verticalmente por las piernas, por la columna y luego horizontal por los brazos hasta las puntas de los dedos.
- Siga dejando que los brazos se descuelguen enfrente del cuerpo e inmediatamente permita que el impulso del péndulo los lleve una vez más hacia los lados y vuelvan a caer enfrente del cuerpo. El efecto de la gravedad y del impulso genera un péndulo continuo. Sería posible un movimiento perpetuo, ya que la fuerza magnética de la gravedad es infinita. Si realmente dejamos caer los brazos y rebotamos las rodillas, en el rebote encontraremos la energía suficiente para impulsar el mismo movimiento otra vez. No ejercemos ningún esfuerzo; estamos aprovechando una fuerza natural.
- Permita que su mente encuentre el disfrute natural del péndulo y se divierta con el movimiento casi perpetuo, para que no controle todo el proceso. Abandone el control a favor de la gravedad y el impulso del péndulo.

PASO 2

- Empiece un arpegio en hei con los brazos flotando a los lados y permita que la energía del péndulo le ayude a liberar el sonido.
- Siga imaginando la energía que surge desde debajo del suelo en reacción a la caída de los brazos verticalmente con el impulso del péndulo, fluyendo por la columna vertebral y lateralmente a través de los brazos y las puntas de los dedos. Esa energía es ahora la voz libre y natural.
- El ritmo ha de establecerse naturalmente; el primer hei y el hei más agudo ocurren cuando los brazos flotan hacia los lados. El último hei, cuando los brazos caen por segunda vez enfrente del cuerpo. El aire vuelve a entrar en el cuerpo cuando los brazos flotan hacia los lados una tercera vez. El péndulo de los brazos tiene un inevitable ritmo constante y el arpegio lo sigue con facilidad.

- No retenga la última nota del arpegio o perderá la oportunidad de permitir que el aire vuelva a entrar automáticamente cuando los brazos floten hacia los lados.
- El arpegio se libera en un río de sonido largo y fluido.
- Confirme que su voz está unificada con la experiencia física. La voz se descuelga hacia la gravedad con los brazos y vuela horizontal a través de ellos cuando flotan hacia los lados. La voz, el cuerpo, la mente, la gravedad y el péndulo son todos la misma liberación de energía.

Ahora jugaremos con péndulos de las piernas. Puede ayudarse a mantener el equilibrio poniendo una mano en una silla o contra la pared, mientras oscila la pierna contraria.

PASO 3

- Flote la rodilla derecha hacia delante hasta que el muslo quede paralelo al suelo.
- Permita que la pierna inferior (o pantorrilla) quede descolgada libremente desde la rodilla.
- Mantenga la columna larga y vertical con la sensación de estar levantando el peso del torso con la pierna izquierda.
- Visualice la cabeza del fémur derecho dentro de la articulación de la ingle.
- Descuelgue la pierna derecha desde la rodilla dejándola que oscile como un péndulo, trazando un arco hacia atrás e inmediatamente hacia delante. Deje caer el pie al suelo.
- A medida que la pierna oscila de atrás hacia delante, el pie rozará el suelo suavemente. No es necesaria ninguna tensión en la pantorrilla, el tobillo o los pies. La actividad se centra en la ingle: una oscilación de la cabeza del fémur dentro de su articulación. Siga comunicándose con su rodilla. No deje que el pie tome el control de la acción. La articulación de la rodilla ha de mantener un ángulo relativamente recto con el muslo durante toda la oscilación.
- Repita con la pierna izquierda.

- Mándele un mensaje a la pierna: que se vaya. La estamos librando de su obligación con el torso, abriendo la ingle y liberando cualquier tensión innecesaria que aún exista allí.

PASO 4

- Péndulos de las piernas con arpegios en hei. El arpegio comienza en el abdomen inferior y se lanza por la pierna con el péndulo.
- El primer hei se libera con el péndulo hacia abajo y hacia atrás, el hei más agudo se libera cuando la rodilla oscila hacia delante y el último hei ocurre con el péndulo hacia abajo y hacia atrás.
- De esta manera, permitimos que el aire se reponga cuando la rodilla vuelve a oscilar hacia adelante: la zona lumbar se abre y el aire entra con facilidad.
- Realmente imagine que la voz viaja por la pierna y que sale por el pie.
- Repita varias veces con ambas piernas, en arpegios más agudos y luego más graves.
- Recuerde que el arpegio es siempre un solo suspiro largo y enérgico.

Siempre tenemos algo de tensión innecesaria y secreta en los hombros y en las ingles. Unos cuantos péndulos ayudan mucho para liberarla y permitir que los impulsos corran sin interrupción por el sistema nervioso desde las yemas de los dedos de las manos hasta los dedos de los pies. Esta vía de doble sentido entre el cuerpo y la mente nos asegura que al liberar los brazos y las piernas, eliminaremos inhibiciones en la mente y en la vida emocional.

Practicar: a diario, con todo el esquema práctico.

CUARTA PARTE

LA ARTICULACIÓN DE LA VOZ EN PALABRA

La palabra articulación se refiere al proceso por el cual las vibraciones que fluyen por los labios se moldean en palabras para convertirse en lenguaje. La comunicación elocuente encuentra el poder del lenguaje para expresar nuestros mensajes sentipensantes a otros. Ésta es una simplificación de un mecanismo muy complejo que traduce los pensamientos en palabras, pero la definición simple nos ayuda a entrar en el mundo de las palabras conservando la mayor identidad. La comunicación elocuente, expresiva y creativa refleja la riqueza única de cada persona y la libertad con la que se expresa. La idea de un habla correcta no tiene nada que ver con el desarrollo de la habilidad natural para comunicar los pensamientos y sentimientos libremente. Lo importante para garantizar esta habilidad natural es que siempre exista una conexión sensible entre la mente y los órganos del habla.

Los ejercicios de esta parte del método Linklater se enfocan en la expresión verbal únicamente en la medida en que se relaciona con la mente y no con algún patrón de pronunciación correcta. Tales patrones casi nunca reflejan a seres humanos comunes y corrientes. Los patrones de pronunciación rígidos son una causa perdida, porque la comunicación en vivo es indomable. Muchos de estos patrones reflejan problemas de clase social: sus reglas son instrumentos de dominio político que nada tienen que ver con la libertad de la voz natural.

Los músculos que articulan las palabras necesitan responder ágilmente para reflejar la agilidad de la mente, libres de todo acondicionamiento limitante. Necesitamos ser flexibles y multifacéticos para crear personajes diversos y para celebrar la diversidad de sonidos de todas las culturas y regio-

nes. No obstante, para no caer en la anarquía, es importante señalar que en la comunicación verbal se requiere una relación dinámica entre el hablante y el escucha. Nuestra comunicación no será eficiente ni expresiva si lo que decimos no se oye ni se entiende, a pesar de que nos produzca una gran satisfacción decirlo. Cualquier elemento que distorsione el mensaje debe ceder a la comprensión, ya sea un ritmo personal que choque con el ritmo del texto, un patrón vocal que distraiga del contenido de lo dicho, un acento regional tan marcado que impida la comprensión del público o una voz tan enamorada de sí misma que lo único que transmita sea la música de las palabras. El atributo esencial para reconocer y evitar estas distorsiones es la sensibilidad. Todos los grandes textos tienen un ritmo intrínseco, una textura y un estilo. Un intérprete sensible siempre permitirá que ese ritmo altere su propio ritmo personal, absorberá las texturas del texto para encontrar los colores de la voz más adecuados y dejará que la pronunciación se ajuste al estilo. Un intérprete sensible siempre querrá una voz al servicio del deseo de comunicar. Todos los ejercicios del método Linklater están dedicados a ese fin.

Muchos acentos deben su regionalismo particular a una configuración de los músculos de la boca que atrapa la voz en ciertos lugares. Los acentos nasales vienen de una postura habitual de la parte de atrás de la lengua y el paladar blando. Otros acentos le dan toda la responsabilidad de la articulación a la mandíbula y dejan la lengua perezosa. Otros explotan una mínima porción de la parte delantera de la lengua y los labios en un esfuerzo por comunicar lo menos posible desde abajo.

Estos hábitos de la mente y de los músculos han sido desarrollados dentro de un acondicionamiento limitado a un solo entorno. A medida que se exploran nuevos entornos, dentro y fuera de la unidad mente-cuerpo, es inevitable que estos extremos tan rígidos se modifiquen. Una vez que liberamos todas las posibilidades de la voz —su registro de tres a cuatro octavas, infinitos armónicos y cualidades de textura extraordinarias—, es más fácil transformar creativamente nuestro acento regional, nuestros ritmos y estilos originales sin perder la identidad.

La siguiente exploración ofrece sugerencias para el uso más económico de la musculatura articuladora. En esta economía existe la posibilidad de una conexión sensitiva entre la mente y la palabra. Con labios y lengua ágiles, libres de las constricciones de los hábitos, el único criterio de un habla clara y nítida son los pensamientos claros y nítidos.

I. LAS CONSONANTES

Las superficies de articulación

Las superficies más utilizadas para la articulación son la lengua (el borde externo, el dorso y la parte de atrás) y las partes del paladar que la lengua puede contactar fácilmente. Otras superficies son los diferentes puntos de contacto de los labios, algún contacto ocasional entre los dientes superiores y el labio inferior, y la punta de la lengua metida entre los dientes. Para que todas las palabras puedan formarse en un espacio tan reducido es necesario que los músculos articuladores funcionen como en equipo muy bien coordinado, como si fuera un grupo de acróbatas en miniatura, con gran energía y precisión. Al igual que sucede con los músculos de la respiración y la laringe, la coordinación de los movimientos musculares que moldean las vocales y esculpen las consonantes es demasiado compleja; su manipulación consciente no realiza una labor mejor que el control involuntario. Una vez más, en la búsqueda del reflejo individual de los impulsos sentipensantes, no necesitamos más que liberar la tensión innecesaria de estos músculos articuladores, agilizarlos y dejarlos listos para responder involuntariamente a nuestros impulsos.

El primer paso es ejercitar cada superficie de articulación por separado usando las consonantes que las estimulan.

Los labios

PASO 1

- Ponga la atención en su labio superior. Muévelo hacia arriba y hacia abajo, como en una mueca de desdén, exponiendo los dientes superiores.
- Use un espejo para confirmar que el mensaje que la mente manda llegue claramente a esos músculos y no a otros.
- Deje el labio inferior relajadamente pasivo y aíse el movimiento del labio superior.
- Repita varias veces. Los músculos que mueven el labio superior corren de las fosas nasales hacia la zona del bigote.
- Relaje el labio superior y enfoque la atención en el labio inferior. Deje los dientes suavemente juntos para evitar cualquier movimiento de los músculos de la mandíbula.
- Abra el labio inferior hacia abajo y exponga los dientes inferiores. Al relajar esos músculos, el labio inferior regresa a su posición original como un resorte. Estos músculos corren hacia el mentón. Confirme que el movimiento no implique ninguna actividad en la mandíbula. El hueso de la mandíbula debe quedar inmóvil durante éste y todos los siguientes ejercicios de los labios y la lengua.
- Sople aire por los labios y relájelos.
- Repita los movimientos varias veces. Levante y deje caer el labio superior. Abra el labio inferior hacia abajo y déjelo regresar como un resorte.
- Sople aire por ambos labios.

PASO 2

- Estire los labios hacia los lados a la sonrisa más amplia que le sea posible.
- Ahora empújelos lo más adelante posible, como un puchero.
- Estírelos hacia los lados y hacia delante varias veces dejando los dientes suavemente juntos. Si los aprieta, estará apretando los músculos de la mandíbula.
- Repita varias veces y luego sople aire por ellos.

- Estírelos una vez más con los dedos en las comisuras. Suéltelos como si fueran un elástico.
- Sople por los labios.
- Repita ambos pasos varias veces.

Éstos son ejercicios que agilizan la musculatura general de los labios. Para formar algunas consonantes usamos músculos más específicos. Es muy importante utilizarlos independientemente de la mandíbula. Cuando dejamos los dientes suavemente juntos, la mandíbula queda inmóvil y los articuladores toman las riendas. Pero recuerde, no apriete los dientes. Repita los dos primeros pasos varias veces alternando entre los dientes juntos y los dientes un poco separados para desarrollar la respuesta independiente de estos músculos. La idea es dejar la mandíbula inmóvil y relajada aun si los dientes quedan algo separados mientras los labios se mueven.

Al prestarle atención a la articulación es muy importante que no pierda su libertad ni se desconecte del impulso de la respiración. Existe una tendencia a perder el flujo libre de la respiración y de las vibraciones al practicar con los labios y con la lengua, de tal manera que el sonido se inicia únicamente en la boca. La articulación necesita involucrar una esfera de percepción más amplia, incluidas la fuente del sonido y las superficies que moldean ese sonido. De lo contrario, no habrá nada interesante que articular, serán simples ejercicios mecánicos. Tal ruptura es bastante común, desafortunadamente explica por qué es imposible entender a algunos actores que tienen dicción impecable. Si desarrollamos la musculatura de la articulación mecánicamente, vamos a destruir el equilibrio entre la voz y la precisión que es esencial para una auténtica comunicación expresiva.

PASO 3

- Suspire una mmm y mueva los labios para saborear las vibraciones.
- Juegue con las vibraciones como si fuera un malabarista: lanzándolas y recolectándolas.

- mmmmmmm-əh mm-əh m-əh mmmmmmm-əhmm-əh-mmmm-əh-m-əh Δ.
- məhməhməhməhməh Δ.
- Más rápido, rebotando las vibraciones desde los labios. Juegue con este ritmo: ˘ es corto, / es largo.
- ˘˘ / ˘˘ /
- məh-məh-məh-məh-məh-məh Δ.
- Ahora modifique la forma del río de vibraciones al salir de sus labios:
- mm-ii mmm-iii Δ.
- Asegúrese que la ii sale de la boca. La /m/ es una consonante nasal y es posible que las vocales que la acompañan queden dentro de la nariz. Contrarreste esta tendencia con una imagen clara del flujo de las vibraciones hacia delante a través de los labios y de la lengua relajada.
- Modifique la forma otra vez: mm-ei mm-ei mm-ei.
- mm-ii mm-ii mm-ii Δ.
- mm-ei mm-ei mm-ei Δ.
- mm-aah mm-aah mm-aah Δ.
- mm-ii mm-ii mm-ii Δ.
- mm-ei mm-ei mm-ei Δ.
- mm-aah mm-aah mm-aah Δ.

Observe que los labios no necesitan cambiar su comportamiento al modificar la vocal. Pueden moverse hacia arriba y hacia abajo recolectando vibraciones en la mmm y lanzándolas hacia delante. Los espacios para ii, ei y aah se modifican automáticamente cuando pensamos en esas vocales. La parte de atrás de la lengua se mueve muy sutilmente de una posición elevada hacia los dientes en la ii, a una posición relajada sobre el suelo de la boca para aah. Por ahora, deje que las vocales se modifiquen automáticamente y enfoque la atención en la experiencia sensorial de las consonantes.

- Practique la conexión lenta y sensual entre los labios relajados y las vibraciones.
- mmmmmiiii mmmmmiiii mmmmmiiii.

- mmmmmme---ei mmmmmmmme---ei mmmmmme-e-ei.
- mmmmmmmmaaaaaah mmmmaaaaaah mmmmaaaaaah.

Explore la relación entre las superficies de los labios y las vibraciones. No piense en “consonantes”. No se escuche. Las partes húmedas de los labios hacen contacto con movimientos musculares mínimos, estimulados por las vibraciones. Evite todo esfuerzo innecesario que apriete los labios y reduzca las vibraciones.

- Ahora hágalo más rápido con mayor energía:
- mii-mii-mii mei-mei-mei mah-mah-mah Δ.
- Juegue con diferentes ritmos: ~~/~~/~~/
- mii mii mii-mei mei mei-mah mah mah Δ.
- mii mii mii-mei mei mei-mah mah mah (repita tres veces) Δ.
- ~~~~~/
- mii mii mii mii mii Δ.
- ~~~~~/
- mei mei mei mei mei Δ.
- ~~~~~/
- mah mah mah mah mah (repita tres veces).
- mii mii mii mii mii mii Δ.
- mei mei mei mei mei mei mei Δ.
- mah mah mah mah mah mah (repita tres veces).

Juegue con el patrón rítmico que quiera, con tal de que lo pueda repetir clara y precisamente. El resto del cuerpo necesita mantenerse relajado y quieto para que los labios aprendan a ser responsables e independientes. Es necesario definir muy claramente la ruta del impulso entre el cerebro y los labios.

Haremos una secuencia de ejercicios similar para la /b/. Esta consonante involucra la misma zona de los labios que la /m/, pero la cualidad de la relación con las vibraciones es distinta: la /m/ se mantiene, mientras que la /b/

es una pequeña explosión. Encuentre el sitio preciso de impacto entre la vibración y los labios para la pequeña explosión de la /b/.

PASO 4

- Junte los labios suavemente. No anticipe el sonido. Sea consciente de la relajación de sus labios, los dientes ligeramente separados detrás de ellos, la lengua relajada sobre el suelo de la boca y la mandíbula pasivamente relajada.
- Ahora piense en la consonante /b/. ¿Qué músculos responden a esta idea? No pronuncie el sonido todavía.

Si hace lo anterior muy despacio, podrá notar algunas respuestas preliminares que no son necesarias en otras partes de la boca, además de sus labios. Por ejemplo, es común que la raíz de la lengua se tense como si quisiera impulsar la /b/, de donde resulta un gruñido gutural justo antes de que se pronuncie la consonante, un uso ni muy claro ni muy económico.

- Practique pensar y dirigir la /b/ directamente a los labios.
- Piense el sonido /b/. Ahora pronúncielo ligeramente.
- Las vibraciones se catapultan hacia delante desde los labios en una pequeña explosión de sonido, libre de cualquier esfuerzo en la garganta.
- Perciba y escuche el sonido. Permita que no haya ningún esfuerzo en el canal y que el sonido sea limpio y libre.
- Sienta una pequeña pelota de vibraciones que vuela desde los labios. Juegue con la pelota: bəh-bəh-bəh.
- Modifique la forma de la pelota, más pequeña y delgada bii-bii-bii.
- Una vez más, modifique la forma de la pelota: bei-bei-bei.
- bah-bah-bah.
- Deje los labios libres para responder a su pensamiento. No deje que se esfuerzen demasiado.
- Juegue con las explosiones de la vibración con este ritmo: ~~/~/~/ /
- bii-bii-bii bei-bei-bei bah-bah-bah Δ.

- Desarrolle la habilidad de los labios para responder practicando la misma secuencia de ejercicios que hicimos con la /m/, aumentando el tempo y alterando el ritmo.

El borde externo de la lengua

Dejemos los labios de lado por unos momentos para enfocarnos en el borde externo de la lengua. Estos ejercicios suponen reconocer la diferencia entre la punta de la lengua y el borde externo, para subrayar que las partes más naturales y efectivas del aparato articulador para producir las consonantes /d/, /t/, /l/ y /n/ son la superficie de la lengua justo detrás de la punta y la parte de atrás de las encías superiores, es decir, el borde óseo entre los dientes superiores y la cúpula del techo de la boca. Cuando la lengua está relajada en el suelo de la boca, todo el borde externo roza los dientes inferiores, no sólo la punta. Es el borde externo el que hace contacto con el borde óseo superior para estas consonantes.

Para aislar y fortalecer esta zona, realizaremos unos ejercicios que utilizan los músculos de la lengua de una manera exagerada por fuera de la boca, para que una vez relajada dentro de la boca, pueda funcionar con facilidad.

PASO 5

- Permita que la lengua se deslice fácilmente hacia delante hasta que el borde externo descanse descolgado sobre el labio inferior.
- Use un espejo para confirmar que la lengua esté amplia y que descanse sin ningún movimiento. Si se hace puntiaguda y angosta, es una señal de tensión innecesaria.
- Levante el borde externo de la lengua hasta que toque el labio superior y ahora dóblelo hacia abajo hasta que toque todo el labio inferior. Imagine que existe una bisagra en el borde externo de la lengua que lo ayuda a moverse hacia arriba y hacia abajo, tocando los labios cada vez.
- Mueva la lengua de lado a lado por fuera de la boca, tocando las comisuras, con cuidado de no mover la mandíbula al mismo tiempo.

- Alterne entre estos dos movimientos varias veces.
- Ahora estire y relaje la lengua, con el borde externo detrás de los dientes inferiores.
- Una vez más, descuelgue la lengua sobre el labio inferior. Levante el borde externo hasta que toque el labio superior y ahora encuentre vibraciones entre la lengua y el labio. Pronuncie algo parecido a la consonante /l/ al dejar caer el borde externo de la lengua.
- Es como si estuviera hablando con la lengua por fuera de la boca, diciendo ləh ləh ləh con el borde externo de la lengua y el labio superior. Deje que la lengua toque el labio inferior cada vez después del sonido /l/.
- Repita este movimiento de la lengua al labio con toda la secuencia de formas vocales usada anteriormente, todas por fuera de la boca contra el labio superior, despacio y deliberadamente:
- lii-lii-lii lei-lei-lei lah-lah-lah Δ.
- Permita que la lengua se deslice hacia dentro de la boca y repita la secuencia fácilmente. Ahora, el borde externo de la lengua roza ligeramente el borde óseo de las encías superiores para la consonante /l/.
- lii-lii-lii lei-lei-lei lah-lah-lah Δ.
- Alterne estos dos últimos ejercicios.
- Despacio por fuera de la boca, rápido dentro de la boca.

Seguramente siente que la consonante /l/ dentro de la boca se produce sin ningún esfuerzo porque la lengua está más relajada después de los estiramientos exagerados que hicimos por fuera de la boca. Desarrolle la habilidad para una respuesta rápida y ligera en la /l/, tal como hizo con la /m/ y la /b/ en los labios. Aumente el tempo y altere el ritmo.

- Ahora explore la acción necesaria para producir la consonante /d/. El borde externo toca el borde óseo de las encías superiores e impulsa las vibraciones hacia delante cuando la lengua baja a su posición original.
- dii-dii-dii dei-dei-dei dah-dah-dah.

La /d/ fortalece y agiliza la lengua aún más que la /l/ porque hay un impacto mayor entre las superficies de articulación y una explosión también mayor para esta fuerte consonante. Note que la cualidad de manejo de la /b/ y la /d/ es similar. Realmente perciba las vibraciones entre las superficies. Es muy fácil sentir la agilidad y mantener las vibraciones atrapadas en la garganta.

Siga los mismos pasos para explorar la consonante /n/. Ésta es de la misma familia de la /m/, una consonante nasal. El borde externo de la lengua permanece en contacto con el borde óseo de las encías superiores bloqueando el flujo de las vibraciones y dirigiéndolo hacia la nariz. Cuando el borde externo regresa a su posición original, las vocales que siguen a la consonante pueden y deben escapar por la boca.

- nii-nii-nii nei-nei-nei nah-nah-nah Δ.
- Alterne entre las secuencias con la /m/ y con la /n/.

La parte de atrás de la lengua

Para ejercitar la tercera superficie principal de articulación, es preciso aislar la zona donde la parte de atrás de la lengua hace contacto con la parte de atrás del paladar duro, justo enfrente de la campanilla.

PASO 6

- Bostece libremente dejando el borde externo de la lengua en contacto con los dientes inferiores.
- En la mitad del bostezo, levante la parte de atrás de la lengua hasta que haga contacto con la parte de atrás del paladar duro, justo enfrente del paladar blando. El bostezo se interrumpe con la consonante /ng/.
- Repita el bostezo y alargue la /ng/. Ahora separe la lengua del paladar mientras las vibraciones fluyen hacia delante. El sonido será aah.
- Usando el estiramiento del bostezo pero sin bostezar realmente, repita el movimiento de la lengua hacia arriba y hacia abajo para generar:

- ngng-aah -ngng-aah Δ.
- Recuerde, la /g/ es silenciosa y la vocal es el estiramiento del bostezo.
- La consonante también es nasal.
- Relaje la boca y la garganta. Ejercite la parte de atrás de la lengua con la misma secuencia anterior:
- ngii-ngii-ngii ngei-gei-gei ngah-ngah-ngah Δ.
- Alterne entre las secuencias de los labios, el borde externo y la parte de atrás de la lengua:
- mii-mii-mii mei-mei-mei mah-mah-mah Δ.
- nii-nii-nii nei-nei-nei nah-nah-nah Δ.
- ngii-nii-ngii ngei-gei-gei ngah-ngah-ngah Δ.
- Juegue con diferentes ritmos.

Ahora permita que la parte de atrás de la lengua golpee ligeramente contra el paladar duro, justo enfrente del paladar blando: una explosión de vibraciones de cualidad similar a la /b/ y la /d/. Si sigue esta instrucción con cuidado, llegará a la consonante /g/, que forma parte de la misma familia explosiva de la /b/ y la /d/. Siga el patrón de ejercicios de:

- gəh gəh gəh Δ.
- gii-gii-gii gei-gei-gei gah-gah-gah Δ.

Asegúrese de que el borde externo de la lengua permanezca relajado detrás de los dientes inferiores y que la mandíbula esté inmóvil y relajada.

Finalmente, organice una secuencia de ejercicios desde los labios, al borde externo de la lengua, a la parte de atrás de la lengua, al borde externo y a los labios. Practicar con frecuencia este ejercicio ayuda a mantener agilidad de los músculos articuladores:

PASO 7

- De los labios hacia el borde externo de la lengua: bəh-dəh-bəh-dəh-bəh-dəh Δ.
- Del borde externo de la lengua a los labios: dəh-bəh-dəh-bəh-dəh-bəh Δ.
- Despacio al principio y después más rápido, alterne entre ambos.
- Ahora del borde externo de la lengua a la parte de atrás: dəh-gəh-dəh-gəh-dəh-gəh Δ.
- De la parte de atrás al borde externo: gəh-dəh-gəh-dəh-gəh-dəh Δ.
- Alterne entre ambos, despacio al principio y después más rápido.
- De los labios al borde externo de la lengua, a la parte de atrás de la lengua: bəh-dəh-gəh-dəh-bəh-dəh-gəh-dəh-bəh-dəh-gəh-dəh Δ.
- De la parte de atrás de la lengua al borde externo, a los labios: gəh-dəh-bəh-dəh-gəh-dəh-bəh-dəh-gəh-dəh-bəh-dəh Δ.
- Siempre empiece despacio y aumente la velocidad poco a poco.
- Los criterios aquí son siempre la precisión y la claridad.

Durante estos ejercicios suspire las vibraciones libremente desde el diafragma para que exista un flujo constante de sonido para ser articulado. Es fácil que estas consonantes se hagan ásperas y muertas a menos que le prestemos mucha atención a la conexión entre la voz y las superficies de articulación. A medida que se hacen más familiares, juegue con variar los ritmos de los ejercicios y también en tríadas, arpegios y canciones, siempre haciendo consciente el suspiro de alivio en sonido desde el centro del diafragma. Las consonantes no inhiben el suspiro; lo moldean.

- Explore su registro desde la resonancia del pecho hasta la resonancia del cráneo usando las combinaciones bdbd, dbdb, gdgd, dgdg, bdg, gdb, suspirando desde lo más grave hasta lo más agudo sin saltarse ningún peldaño de la escalera de los resonadores.
- Improvise conversaciones usando únicamente bd, db, gd, dg, bdgd y gdbd.
- Improvise preguntas y respuestas.
- Improvise argumentos políticos.
- Improvise escenas de amor.

Al hacer estas improvisaciones, de vez en cuando confirme con el espejo si sus cejas están más activas que de costumbre. Relaje las cejas y cerciórese de no estar empujando la cabeza hacia adelante.

La energía intencionada para la articulación a veces es redirigida e interceptada por las cejas, las manos, los hombros o la nuca. Cualquier movimiento en estas zonas es innecesario. Toda la expresividad ha de ser redirigida exclusivamente a la respiración y a los músculos articuladores. Tarde o temprano, las manos y los hombros podrán ayudar a la comunicación, pero por ahora déjeles toda la responsabilidad a los labios y la lengua. Como se ha mencionado antes, el movimiento de las cejas casi siempre manifiesta una sustitución de una respuesta genuina del paladar blando o una falta de vitalidad en la articulación. El levantamiento frecuente de las cejas le roba posibilidades expresivas a la voz.

PASO 8

- Siga los patrones descritos en el paso 5 con una combinación de las consonantes nasales:
- məh-nəh-məh-nəh-məh-nəh Δ.
- nəh-məh-nəh-məh-nəh-məh Δ.
- ngəh-nəh-ngəh-nəh-ngəh-nəh Δ (la g es silenciosa).
- nəh-məh-nəh-məhnəh-məh Δ.
- məh-nəh-ngəh-nəh-məh-nəh-ngəh-nəh-məh Δ.
- ngəh-nəh-məh-nəh-ngəh-nəh-məh-nəh-ngəh-nəh-məh-nəh Δ.
- Mande todos los sonidos neutrales ə (schwa) por la boca; sólo las consonantes son nasales.

PASO 9

- Siga los mismos patrones y ritmos de los ejercicios con las consonantes /p/, /t/ y /k/, sin sonido, en un secreto. Son las consonantes sin voz, correspondientes a /b/, /d/ y /g/. La pequeña explosión es de aire.
- pəh-təh-pəh-təh-pəh-təh-pəh-təh Δ.
- təh-pəh-təh-pəh-təh-pəh-təh-pəh Δ.

- kəh-təh-kəh-təh-kəh-təh-kəh-təh Δ.
- təh-kəh-təh-kəh-təh-kəh-təh-kəh Δ.
- pəh-təh-kəh-təh-pəh-təh-kəh-təh-pəh-təh-kəh-təh Δ.
- kəh-təh-pəh-təh-kəh-təh-pəh-təh-kəh-təh-pəh-təh Δ.

Con este ejercicio claramente puede confirmar la liberación de la respiración. Si no es libre, si hay tensión innecesaria, el sonido sonará en la garganta. El aire debe sentirse limpio, ligeramente impulsado por las superficies de la articulación. Tampoco es necesario retener el aire para lograr una aparente transparencia. Suspire con total abandono desde el centro del diafragma e insista en que los labios y la lengua reciban el aire y lo moldeen en la boca. Si no hay ninguna tensión en la garganta y si realmente hay un contacto genuinamente libre entre el aire y los articuladores, quizá tenga una sensación de aleteo en el diafragma. Es pura energía causada por las sutiles, rápidas y pequeñísimas interrupciones del aire aplicadas por los labios y la lengua al formar las consonantes. Y constituye un guía útil hacia la pureza de la conexión entre el centro y la articulación.

Confirme que la lengua cae completamente desde el paladar duro para crear consonantes claras y precisas, en especial la /t/ y la /k/. Si la punta de la lengua se desliza hacia delante, se formará una /t/ más sibilante. Tanto la parte delantera de la lengua como la de atrás necesitan caer lejos del paladar para crear el espacio suficiente para que el aire escape libremente, sin ninguna interrupción.

Una vez que haya alcanzado libertad y agilidad en los labios y la lengua, el resto de las consonantes será más fácil. Para los lectores que tengan algún problema específico de dicción, se recomienda buscar la ayuda de un especialista.

Una de las mejores estrategias para alcanzar una dicción clara y eficiente es jugar con trabalenguas y crear improvisaciones con ellos. En verdad deberían llamarse “destrabalenguas” porque nos ayudan a encontrar la precisión del pensamiento manifestada en la precisión de la articulación.

PASO IO

Diga estas dos frases:

“Tres tristes tigres tragaban trigo en tres tristes trastos sentados tras un trigal.”

“Sentados tras un trigal en tres tristes trastos tragaban trigo tres tristes tigres.”

- Visualice a los tigres: cuente la historia. A medida que aumenta la velocidad, permita que las imágenes aparezcan cada vez más rápido.
- El propósito del ejercicio no es decir el trabalenguas mecánicamente más rápido. Aumente la agilidad mental sin separar las palabras de su significado.
- Juegue a decir cada frase del trabalenguas en un arpegio. Inicie cada frase en un semitono más agudo.
- Pídale a alguien que le haga las siguientes preguntas al final de cada frase. Responda inmediatamente enfatizando las consonantes:
 - ¿Cuántos tigres?
 - ¿Tres alegres tigres?
 - ¿Comían trigo?
 - ¿Recostados enfrente de un trigal?
- Invente otras preguntas. La idea es estimular a la mente para cambiar el énfasis dependiendo de la necesidad de responder a cada pregunta.

Juegue con otros trabalenguas. Encuentre formas de despertar más y más energía mental para justificar las variaciones del ritmo. Modifique el contexto de la historia del trabalenguas y encuentre diferentes estados emocionales para contarla. Descubrirá que en la medida en que pueda pensar con agilidad –con rapidez y precisión– podrá hablar rápidamente. Sin embargo, sólo podrá pensar más rápido si mantiene la sensación de auténtica relajación en su cuerpo mientras estimula la mente, la respiración, los labios y la lengua. Cuanto mayor relajación física propicie, alcanzará un mayor enfoque mental.

2. LAS VOCALES

Abordaremos las vocales con la fantasía, imaginando que sus formas se originan en las cuerdas vocales mismas. El propósito es infundir un inmenso respeto por las vocales y una sensibilidad al practicar con ellas para evitar distorsión y generalizaciones en su pronunciación.

Existe una música intrínseca en la naturaleza física de los sonidos vocales. Se inicia cuando las cuerdas vocales asumen aproximaciones en forma de la vocal que les envía el cerebro, cambiando así el tono de resonancia básico, ya sea sólo con aire o con el sonido de la voz.

Una demostración simple explica este proceso. Empuje los labios hacia delante a un puchero, sin juntarlos, y suspire aire por ellos. Escuche el tono. Ahora sonría ampliamente y suspire aire por los labios. Escuche el tono. Confirme que la lengua esté totalmente relajada para que el aire llegue directamente a los labios. Hay una diferencia clara en el tono de ambas: es más grave cuando los labios están en un puchero hacia delante y más agudo cuando están en la sonrisa. Las cuerdas vocales, en respuesta a la idea de una /o/, crean una forma redonda similar al puchero: la forma de un canal de resonancia grave. Cuando responden a la idea de la vocal /i/, las cuerdas se juntan más y el aire o las vibraciones, al atravesar ese espacio más angosto, generan un tono más agudo con esta vocal.

Las categorías principales de las vocales modifican el espacio entre las cuerdas vocales y crean minúsculas diferencias en su tono innato. Las sutilezas de las diferentes vocales necesitan del paladar blando, de las paredes de la faringe, de la lengua y de los labios para modificarse y refinarse. La formación de las vocales en las cuerdas responde directamente al sistema nervioso involuntario. Para preservar esta musicalidad tan sutil, las modificaciones siguientes deben ser muy sensibles. Cualquier tensión innecesaria que atrape el aire modificará el tono innato, que depende de una voz libre y natural para existir.

Esta correlación entre el tono y la vocal no implica que sea imposible decir una /i/ en un tono grave, ni una /o/ en un tono agudo. Al introducir el tono

que responde a un impulso sentipensante auténtico en un tono distinto al innato, estamos despertando los armónicos que enriquecen la voz. Diga la palabra “sí”, primero como el principio de una amenaza: “Si no te callas...” La vocal resuena perfectamente bien en el registro medio de la voz. El sonido básico de la vocal refleja la emoción detrás de la palabra. Ahora diga la palabra “sí” como si fuera una sugerencia hipnótica: “Si quieres...”. La intención lleva el sonido de la palabra a la resonancia del pecho, grave y sensual, donde se armoniza con el tono agudo innato de la vocal. Ésta es la riqueza natural y la textura infinita del habla. Sin embargo, la anterior es una descripción muy analítica de un proceso que necesita ser totalmente espontáneo. Por tanto, una vez más, la meta es liberar los músculos que recogen los impulsos sentipensantes para que operen con sensibilidad y sutileza involuntaria.

El criterio básico para la formación de vocales efectivas es la economía. Sin economía no hay sensibilidad, sin sensibilidad no hay sutileza y sin sutileza no hay musicalidad. Así que es mejor formar las vocales sin usar la mandíbula, que es totalmente innecesaria. Las vocales son moldeadas por los pequeños y sutiles movimientos de los músculos de la lengua y los labios. Sin embargo, existe una tradición nefasta de las anticuadas clases de elocución: usar un corcho para separar la mandíbula de la lengua y de los labios. Cualquier cosa que se ponga entre los dientes para mantener la apertura de la boca y la mandíbula inmóvil al ejercitar la articulación de vocales y consonantes es contraproducente, si lo que buscamos es una voz libre y natural. El único resultado de tales ejercicios es la exageración de la actividad muscular y la tensión innecesaria en la mandíbula, que puede llevar a tensar la garganta y la respiración. Este tipo de actividades elimina la esperanza de la musicalidad natural en el habla.

Es importante recalcar que la dicción clara es resultado de una claridad del pensamiento. Es muy común ver a un actor cuya boca trabaja incesantemente, a pesar de lo cual es imposible entender lo que dice; o entender perfectamente a un actor que casi no mueve la boca. En última instancia, que el público entienda con claridad depende de las intenciones claras y específicas del actor. Por esto, en el método Linklater el juego con las vocales es ante

todo un detallado proceso liberador para desarrollar y sensibilizar toda la voz para que sea capaz de responder a intenciones específicas. Una vez que se establezca una conciencia minuciosa y se perciba una conexión clara con la voz, podremos empezar a entrenar el oído. Cuanto más liberemos la voz, menos necesidad existirá de trabajar con las vocales.

El paso que sigue es la expansión de la percepción de la voz al servicio del lenguaje; una exploración física de las vocales y las consonantes como componentes vitales de las palabras. Es decir, la voz libre y natural al servicio del lenguaje y de la máxima comunicación expresiva posible. Tal será el propósito de la siguiente etapa de adaptación del método Linklater al español.



EPÍLOGO

ESQUEMA DEL MÉTODO LINKLATER

El siguiente esquema incluye todos los ejercicios presentados y hace énfasis en la estimulación y la potencia de la respiración. Es una secuencia algo distinta y un ritmo de práctica más rápido.

- Relajación general y conciencia física.
- Estiramientos del torso.
- Vacío de pulmones.
- Cuatro suspiros enormes, seis medianos, jadeo de anticipación en el centro.
- Percepción del ritmo natural de la respiración.
- Tacto de sonido.
- həh-həmmmməh en semitonos hacia arriba y hacia abajo dos veces más rápido que de costumbre.
- Rotación del cuello-cabeza en una mmm. Gire el cuello-cabeza rápido hacia un lado, luego una liberación interna para un nuevo suspiro y un giro rápido hacia el otro lado. La velocidad significa mayor libertad en los músculos del cuello y más giros por suspiro.
- Desglose por la columna en una mmm. Un descolgar rápido hacia abajo y hacia arriba en un solo suspiro. Libere sonido al llegar arriba. El desglose hacia abajo es un abandono hacia la fuerza de gravedad y un rebote desde abajo para reconstruir la columna.
- Repita varias veces sacudiendo los omóplatos, rebotando las rodillas, etcétera.
- Sacuda la mandíbula con libertad con un suspiro de alivio en sonido.
- Ejercicios de la lengua. Dos veces más rápido y con un nuevo ritmo.

- Desglose la columna y practique los ejercicios de la lengua con la cabeza descolgada hacia la gravedad, en semitonos ascendentes.
- Aún descolgado desde la pelvis, jadeos libres.
- Reconstruya la columna despacio con varios hii-yəhyəh-yəh. (Rápidos suspiros de alivio entre cada uno.)
- Descanse.
- Toda la secuencia del jadeo: despacio, ritmo medio, muy rápido.
- Paladar blando. Secretos en kah rápidos hacia dentro y hacia fuera, al mismo ritmo medio del jadeo. El comportamiento interno del diafragma es el mismo durante los ejercicios del paladar blando y durante los seis suspiros de alivio medianos. Busque la cooperación entre la fuente y el canal.
- Exclame a través de un valle imaginario en hai, con mucha energía interna generada sin esfuerzo.
- Flote la nuca y la cabeza hacia arriba y hacia atrás abriendo la garganta. Jadeos lentos en hah, en secreto.
- Flote la nuca y la cabeza a la posición original. Jadeos medianos en secretos həh. Permita que los soplos de aire lleguen directamente del centro del diafragma al techo de la boca.
- La nuca y la cabeza descolgadas hacia delante: jadeos rápidos en hiii, en secreto. Permita que el aire llegue directamente del centro del diafragma a los dientes.
- Cambie la dirección: adelante, arriba, atrás, jadeando por los espacios que se van modificando.
- Resonancia del pecho: ha-ah-ha-ah-ha-ah.
- Resonancia de la boca: həh-həh-həh.
- Resonancia de los dientes: hii-hii-hii.
- Cambie la dirección y repita varias veces alternando con las exclamaciones en hai.
- Exclame para liberarse he-e-e-ei. Sacuda todo el cuerpo.
- Vacío de pulmones.
- Toda la secuencia del jadeo.

- Resonancia de los senos paranasales. Alterne masajes con las yemas de los dedos y el mover los músculos paranasales arriba y abajo. Alterne los ejercicios con la columna descolgada hacia abajo y de pie. Tonos medios y agudos.
- Resonancia de la nariz. Jadeos con anticipación placentera para generar la energía necesaria para repicar las vibraciones en el hueso de la nariz, rápidamente hacia los pómulos y libremente por la boca.
- Todo el registro, desde los graves hasta los agudos, en hei. Desde los agudos hasta los graves. Todo el registro de graves a agudos liberando el falsete arriba.
- Jadeos muy rápidos y excitados de los que resulta un impulso que lanza la voz al cráneo en un falsete kiii.
- Falsetes rápidos cada vez más agudos con mayor excitación y una liberación instantánea de la excitación para que el aire entre.
- Varios hei profundos desde el pecho.
- Sacudiendo libremente la lengua en həh-yəh-yəh-yəh por todo el registro, desde los graves a los agudos y de los agudos a los graves.
- Sacudiendo libremente la mandíbula con las manos por todo el registro.
- Sacudiendo libremente todo el cuerpo mientras el sonido viaja desde el sótano hasta el ático y desde el ático hasta el sótano.
- Juegue con todo el registro desglosándose por la columna y reconstruyéndola en un solo suspiro.
- Articulación. Agilice y libere los labios y la lengua sin sonido. Disociaciones faciales. Comisura de los labios hacia delante y hacia los lados (puchero-sonrisa) en uei, uiiliu, uiiliuei.
- Juegue con todo el registro con uei uei uei , de graves a agudos a graves.
- bəh-dəh-bəh-dəh-bəh-dəh.
- dəh-bəh-dəh-bəh-dəh-bəh.
- gəh-dəh-gəh-dəh-gəh-dəh.
- dəh-gəh-dəh-gəh-dəh-gəh.
- bəh-dəh-gəh-dəh-bəh-dəh-gəh-dəh-bəh-dəh-gəh-dəh.
- gəh-dəh-bəh-dəh-gəh-dəh-bəh-dəh-gəh-dəh-bəh-dəh.

- Dígalo. Cántelo en tonos hacia arriba y hacia abajo. Desde los graves hasta los agudos, a los graves. Hágalo despacio y después lo más rápido posible. Improvise diferentes ritmos.
- En secreto:
 pəh-təh-pəh-təh-pəh-təh.
 təh-pəh-təh-pəh-təh-pəh.
 kəh-təh-kəh-təh-kəh-təh.
 pəh-təh-kəh-təh-pəh-təh-kəh-təh-pəh-təh-kəh-təh.
 kəh-təh-pəh-təh-kəh-təh-pəh-təh-kəh-təh-pəh-təh.
- Otros ejercicios de articulación-trabalenguas.
- Diga un poema o un texto. Cante una canción.

Estudie y apréndase esta secuencia de ejercicios para agregar sus propias variaciones sin saltarse ningún elemento. Asegúrese de conservar la progresión orgánica de la liberación de energía. También hay un sinnúmero de ejercicios en el suelo que se pueden incorporar a esta secuencia, al igual que las oscilaciones de péndulo con arpegios para desarrollar la fortaleza y libertad del cuerpo y de la voz.

Este tipo de secuencia práctica nos da una sensación de vitalidad, no de cansancio. Si hay cansancio, seguramente habrá empujado en algún ejercicio y causado tensión innecesaria, al haber ignorado la energía intrínseca de las acciones reflejas. Nunca tome aire; es demasiado esfuerzo y cansa. El aire se repone naturalmente, y con los ejercicios de jadeo hemos desarrollado la agilidad natural y restaurado la velocidad de los reflejos naturales.

La voz libre y natural puede darle una gran satisfacción, pues le otorga la posibilidad de una comunicación expresiva efectiva y auténticamente suya. Practique constante y conscientemente y, ante todo, celebre su voz y encuentre el placer de jugar con ella. La voz libre y natural es un derecho innato de todos los seres humanos. Ejercza su derecho con libertad.

AGRADECIMIENTOS

Mi gratitud con Kristin Linklater es inmensa y mi admiración por su trabajo es infinita. Espero que este libro, sumado a todas las oportunidades que tengo de enseñar este método en mis dos idiomas, sea la mejor retribución a todo lo que he aprendido de ella.

Tengo una enorme deuda con dos instituciones que me han brindado la oportunidad de pulir esta adaptación con frecuentes invitaciones a dar talleres en español: el Estudio Corazza para el Actor en Madrid, España, y el Centro de Estudios para el Uso de la Voz (CEUVOZ), en la ciudad de México, y con todo su equipo, por abrirme sus puertas y acogerme con un cariño inmenso. En colaboración con Luisa Huertas, directora general del CEUVOZ, establecimos el Programa de Formación de Profesores de Voz, que me llena de orgullo y satisfacción.

También quiero expresar mi enorme gratitud a las siguientes personas e instituciones:

A mis colegas Linklater en España y en México, cuyas observaciones han sido siempre generosas y útiles para seguir precisando el vocabulario de este libro.

La oportunidad de enseñar este método en mi propio idioma año tras año ha sido invaluable. Agradezco especialmente la confianza que me han brindado el Centro Universitario de Teatro de la Universidad Nacional Autónoma de México (Mario Espinosa Ricalde, director) y la Escuela Nacional de Teatro de México (Gilberto Guerrero, director).

A Fidel Monroy y a Susan Young (QEPD) por su asesoría.

A Margie Bermejo por hacer el primer contacto entre México y el método Linklater.

Al Departamento de Teatro de Northeastern University, por su generosa ayuda para costear varios viajes de investigación.

Y con enorme cariño, a Doug.

La liberación de la voz natural. El método Linklater,
editado por la Dirección General de Publicaciones y
Fomento Editorial y la Dirección de Teatro de la UNAM, se
terminó de imprimir el x de agosto de 2015 en los talleres de
XXXXXXXXXX. Para su composición se utilizó tipografía
Adobe Caslon Pro de 11.5/16 puntos. El tiro consta de
1 000 ejemplares impresos en offset, en papel bond blanco
de 90 gramos y los forros en cartulina couché brillante
importado de 250 gramos. Formación: Clara Hernández
Barrera. Cuidado de la edición: Alejandro Soto Valladolid.
Coordinación editorial: Elsa Botello L.