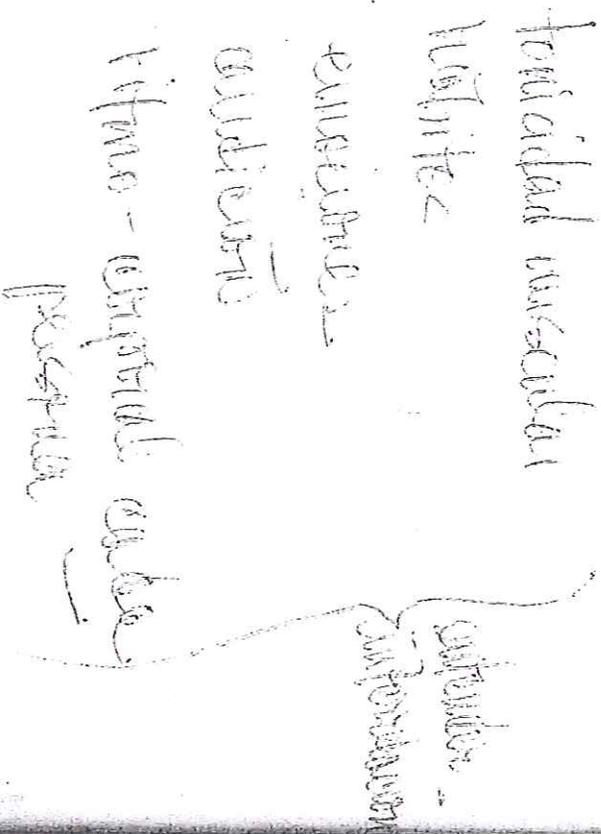


# Título: Bases orgánicas para la educación de la voz

16

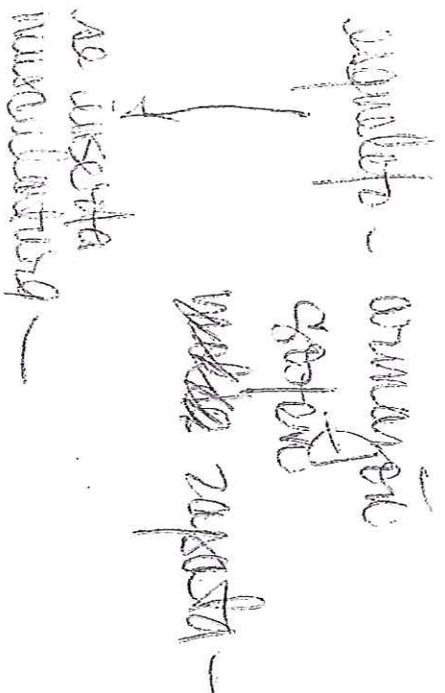
Ana Ma. Muñoz/Christine Hoppe

emociones, la audición y el ritmo corporal de cada persona, conforman la individualidad de cada voz y manera de hablar. El conocimiento de la forma como se interrelacionan los distintos aspectos mencionados le permitirá a usted tener una visión acabada de la educación de la voz.



## Bases anatómicas y fisiológicas

miembros articulares



En esta primera parte nos referiremos a la función de los órganos del cuerpo que participan en la fonación.

Comenzaremos con una visión general del esqueleto, que cumple la función de armazón y sostén de nuestro organismo donde se inserta la musculatura.

### El esqueleto y la postura

Habría observado que durante el desarrollo cada persona adquiere, por el uso de su cuerpo, la posición del esqueleto que determina su postura habitual. Así podemos encontrar un esqueleto alineado, donde los músculos que sostienen la postura funcionan equilibradamente en antagonismos. Es decir, tienen la tensión o relajación justa para un funcionamiento corporal armónico.

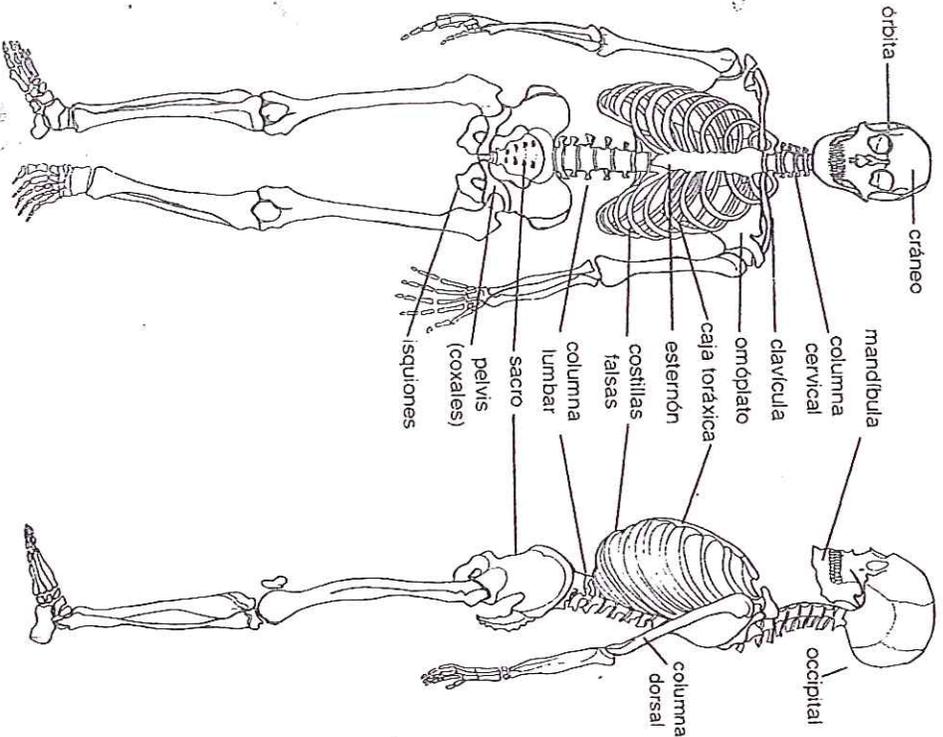
Sin embargo, una gran cantidad de personas tiene alteraciones en la postura de la columna. Si se modifica una zona cualquiera de la columna, la consecuencia inmediata es el cambio de la postura de toda la columna. Compruébelo. Esto sucede porque el organismo siempre tiende a buscar el equi-

17

Definición Esqueleto miembros articulares

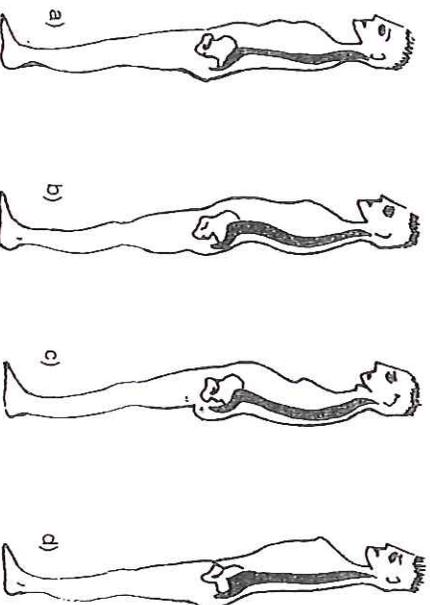
columna cervical

Ana Ma. Muñoz/Christine Hoppe



librio. Así, habitualmente encontramos "desequilibrios equilibrados" en la postura de las distintas personas. Por ejemplo, puede ver con frecuencia a personas que tienen una excesiva curvatura hacia delante en la zona lumbar. Esto provoca una alteración en la columna dorsal y cervical. También puede observar en la misma postura el abultamiento abdominal y el

desplazamiento de los glúteos hacia atrás, debido al cambio en la relación armónica de la musculatura. Experimente, asimismo, las posturas que aparecen a continuación y observe lo que sucede en su cuerpo en cada una de ellas.



a) postura alineada; b) desplazamiento del sacro hacia atrás y curvatura hacia adelante de la zona lumbar; c) desplazamiento del sacro y de la pelvis hacia adelante; d) levantamiento del esternón y sobreextensión de la columna.

Así, en todas las disarmonías posturales se pierde la relación equilibrada de las fuerzas musculares y se producen alteraciones en el funcionamiento orgánico, un uso inadecuado del cuerpo, tensiones innecesarias, cansancio, respiración poco rítmica, etc...

### La respiración

Ahora, la función orgánica que nos interesa preponderantemente en el fenómeno de la voz es la respiración. Como ya hemos visto, el sonido es producido por el paso de aire que sale por la laringe.

La respiración tiene tres fases y en dos de ellas el diafragma está activo. En la primera, la inspiración, los pulmones se

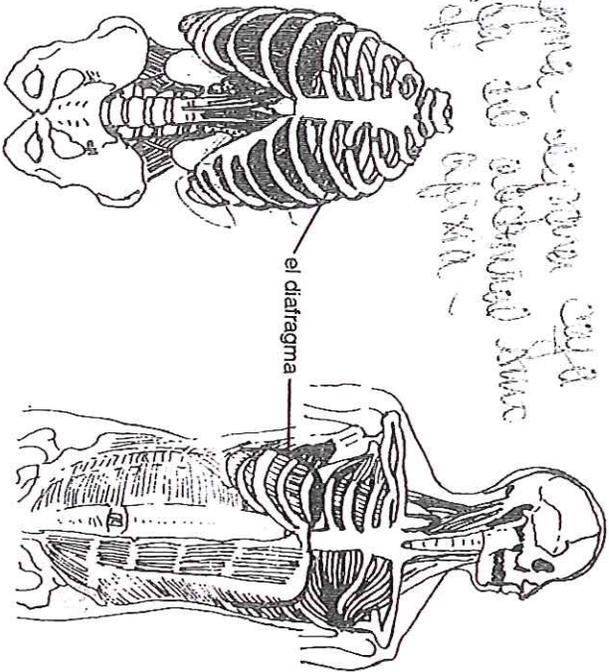


llenar de aire y se produce el intercambio de gases en los alvéolos. En la segunda fase, la espiración, el aire sale. Después se produce una pausa y cuando el organismo lo quiere, el aire vuelve a entrar.

Los pulmones no tienen fibras musculares que les permitan un movimiento propio, pero como están rodeados por un espacio de vacío, siguen el movimiento de los músculos respiratorios.

El músculo respiratorio más importante es el diafragma. La contracción del diafragma produce la inspiración. Es un reflejo comandado por la actividad del sistema nervioso vegetativo. El diafragma se inserta en las costillas falsas, en el esternón y la columna lumbar. Es una cúpula de fibras musculares y tendones en el centro que se ubica dentro de la caja torácica, separando los pulmones y el corazón de las vísceras de la cavidad abdominal.

diafragma - separa caja torácica del abdomen - parte de músculos de

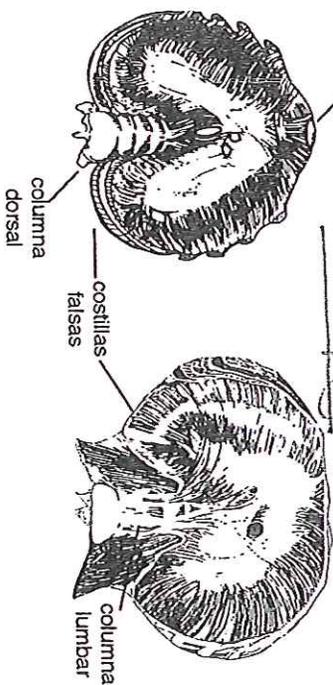


Ubicación del diafragma dentro de la caja torácica

nervioso vegetativo - le hace contractarse

En el centro tiene tres orificios: por donde pasan la arteria aorta, venas y el esófago.

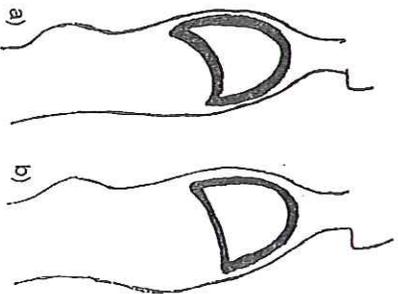
El diafragma



vista desde arriba

vista desde abajo

En la inspiración el diafragma se contrae y baja para succionar el aire, de modo que los pulmones se llenan, aumentan de volumen, pero mantienen su forma.

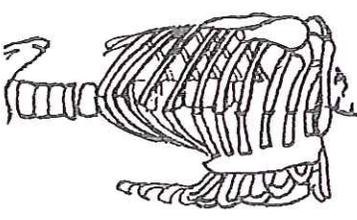


Esquema de los pulmones en a) espiración y b) inspiración

pulmones se mueven muscularmente

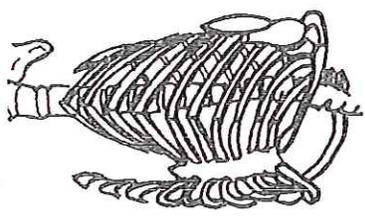
Al mismo tiempo que el diafragma se contrae, la musculatura abdominal se relaja por antagonismo y se contraen los músculos intercostales externos para separar las costillas. Así puede observar en la inspiración un ensanchamiento del tórax en todos los sentidos y un abultamiento en la zona abdominal. Lo último se debe a que el diafragma en su contracción ha presionado las vísceras abdominales.

inspiración  
costillas se  
levantan y se  
separan.



En la inspiración las costillas se levantan y se separan

En la espiración el diafragma se relaja al subir, y expulsar el aire de los pulmones mientras que la musculatura abdominal



Posición de las costillas en la espiración

VOZ - AIRE ESPIRADO -

Abdomen entra - costillas

La tercera fase de la respiración corresponde a una pausa y luego el ciclo se reinicia cuando el organismo requiere de una nueva entrada de aire.

El mejor funcionamiento respiratorio sucede cuando el cuerpo está alineado y estable. Entonces hay un equilibrio entre las fuerzas musculares y podemos sentir los movimientos respiratorios hasta la pelvis. La tensión muscular produce un desequilibrio que bloquea los movimientos naturales de la respiración al reducir su amplitud. También es conocido que el forzar o manipular la respiración está contraindicado porque incluso puede producir angustia. Recuerde que la respiración tiene tres fases: inspiración, espiración y pausa, cuya duración depende exclusivamente de la necesidad de que entre aire nuevamente al organismo. Esto significa que en lugar de "tomar aire" se "deja entrar" dependiendo del ritmo corporal personal.

En el capítulo de Sensibilización podrá comprobar cómo la postura influye en la respiración y la voz. Por esta razón la mayoría de los ejercicios básicos de voz deben hacerse en una postura estable y a la vez flexible.

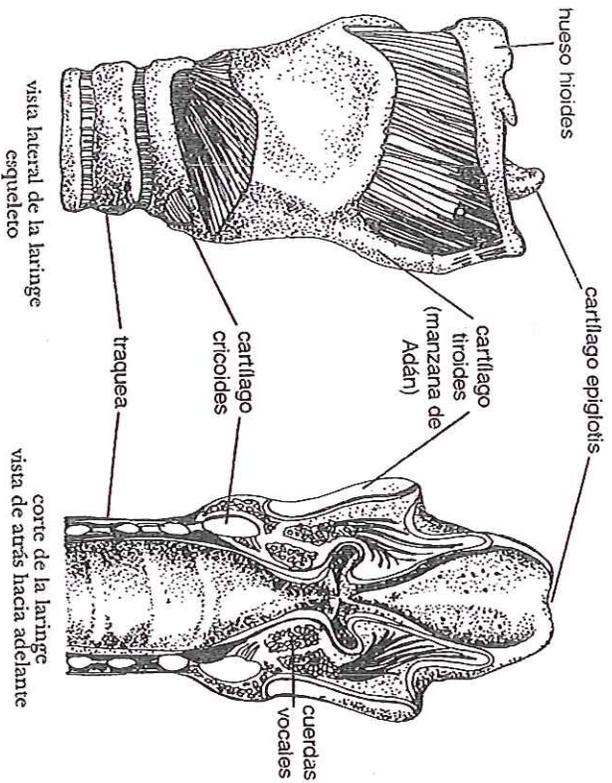
La laringe

función produce  
degenhbre reduce  
impulsió respiración

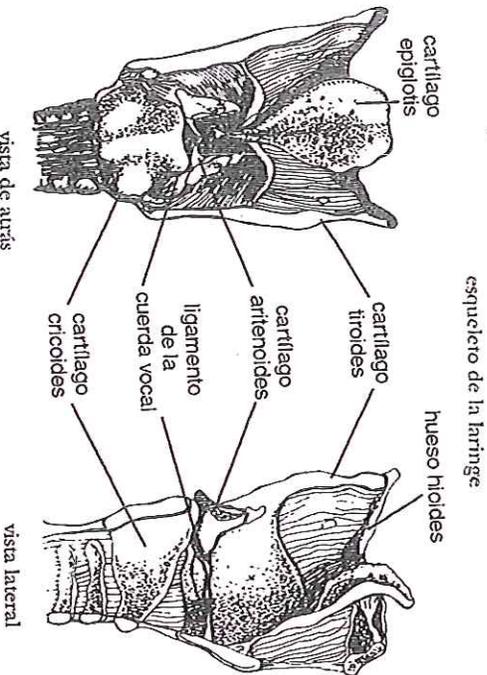
Leemos dicho que la voz se produce en la laringe por el paso del aire espirado. La laringe es un órgano de esqueleto cartilaginoso. Su función original es la defensa del organismo gracias a la acción del cartilago epiglótis, el conducto se cierra durante la deglución y así no entran cuerpos extraños a los pulmones. Si accidentalmente llega algún cuerpo extraño hacia la laringe, los músculos vocales lo expulsan al contraerse bruscamente en la tos.

Los músculos vocales o cuerdas vocales forman parte de la laringe y se insertan en la cara interna del cartilago tirohial (parte fija) y en los cartilagos aritenoides (parte móvil).

NO TOYAR AIRE SI - DEJAR EN

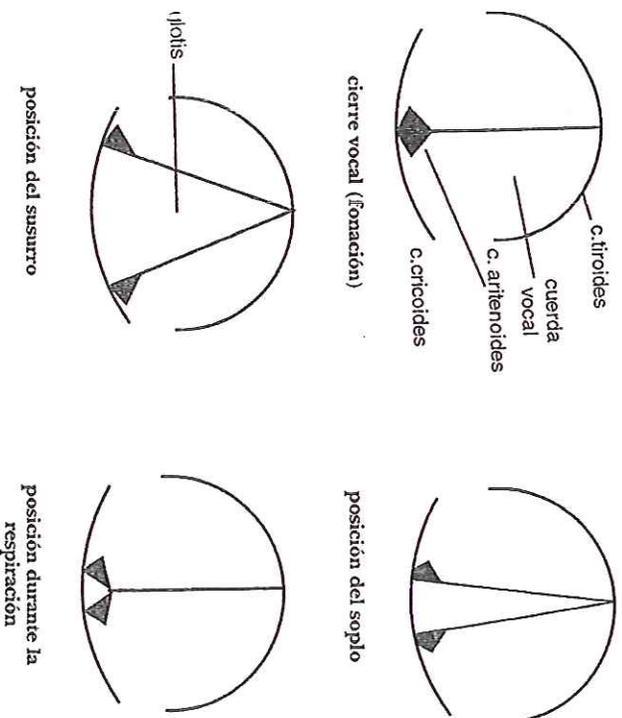


en el cartilago tiroides. Estas dos masas musculares (cuerdas vocales) toman distintas formas dependiendo de la actividad de la laringe.



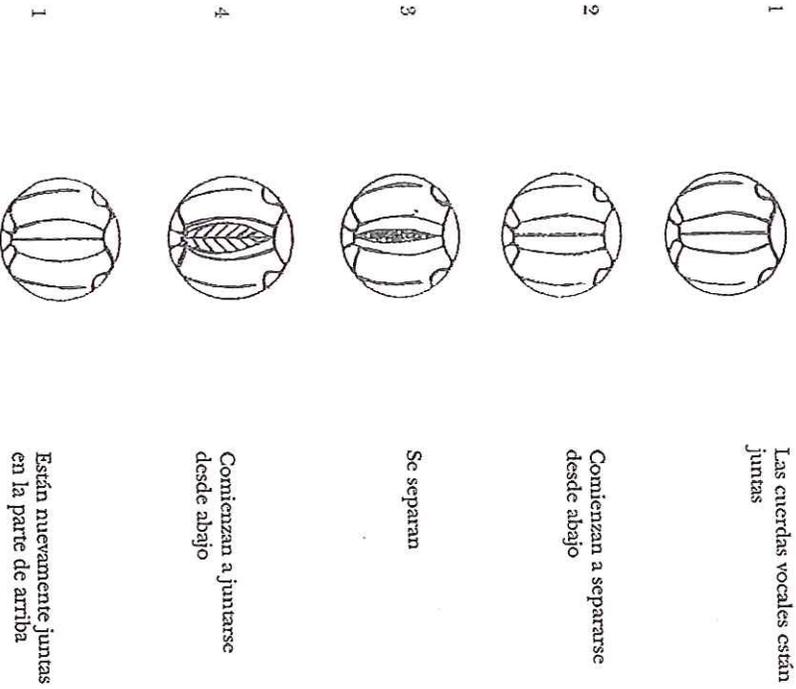
Durante la respiración, las cuerdas vocales están separadas de modo que el aire pasa libremente. Los movimientos de apertura se producen por la rotación de los cartilagos aritenoides.

Esquema de distintas posiciones de las cuerdas vocales



Cuando tenemos la intención de hablar o cantar o cuando surge una exclamación, se cierra la glotis, el espacio que está entre las cuerdas vocales. Así aumenta la presión de aire subglótica (que viene de los pulmones) hasta que llega al punto en que la glotis se abre en el centro y, al pasar el aire, se produce la vibración de las cuerdas vocales. Debido a su peso y peso, las cuerdas vocales bajan y se vuelven a juntar, lo que produce nuevamente el aumento de la presión subglótica.

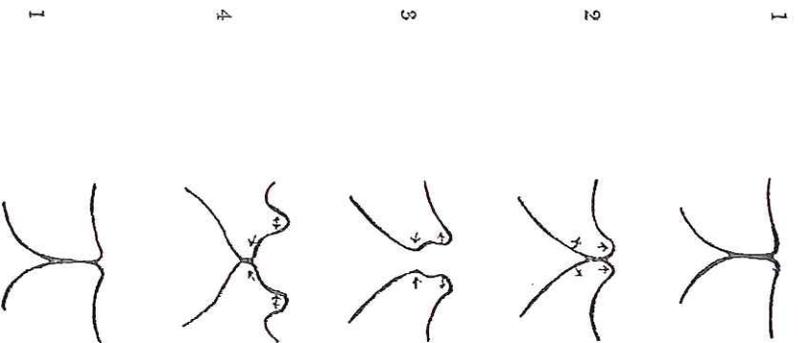
Si observa la laringe desde arriba verá esta vibración como la de labios que se abren y cierran.



Esquema de la laringe en fonación, vista desde arriba a través de un espejo colocado en el fondo de la boca (círculo). Cada dibujo corresponde a una fase diferente de la vibración de las cuerdas vocales

Si hiciéramos un corte de arriba a abajo, veríamos que las cuerdas vocales se juntan y separan desde abajo hacia arriba.

Las cuerdas vocales, como todo el conducto respiratorio y la boca, están cubiertas por un tejido llamado mucosa. Con la respiración nasal el aire se calienta y se filtra en su paso por las fosas nasales, así cuando llega a la laringe no daña la mucosa.



En este dibujo se representan las mismas fases de la vibración de las cuerdas vocales que aparecen en la página anterior; ahora en un corte de arriba a abajo

Cuando hay un cierre glótico completo, el contacto de las cuerdas vocales produce un lubricante que mantiene la mucosa húmeda y sana.

Si la respiración es habitualmente bucal y/o el cierre glótico es incompleto (las cuerdas vocales se acercan sin juntarse y la voz resulta soplada) esta mucosa se reseca, dañándose. Esto causa con frecuencia patologías de la voz.

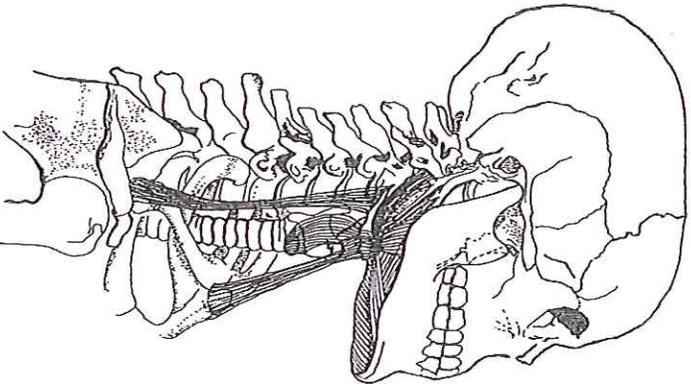
() Observa, al hablar, que generalmente toma aire tanto por la nariz como por la boca, porque así resulta más rápido.

*respiración en la cavidad*

Esto es orgánico y funcional en una fonación sana. Pero la respiración siempre debe ser nasal, cuando no hay fonación por las razones ya mencionadas.

La laringe está unida a través de una membrana al hueso hioides. Este hueso funciona como una especie de puente en el que se insertan una gran cantidad de músculos. Algunos se extienden de la parte superior del tórax al hioides (muculatura infrahioides) y otros del hioides hacia el cráneo y la mandíbula (muculatura suprahioides). Algunos músculos de la lengua se insertan también en el hioides. Así, ésta es una zona muscular de funcionamiento bastante complejo.

Todos los movimientos de la muculatura hioidea involucran a la laringe y por eso las tensiones que se producen en esta zona afectan a la laringe comprimiéndola, subiéndola y/o tensionándola.



Muculatura hioidea

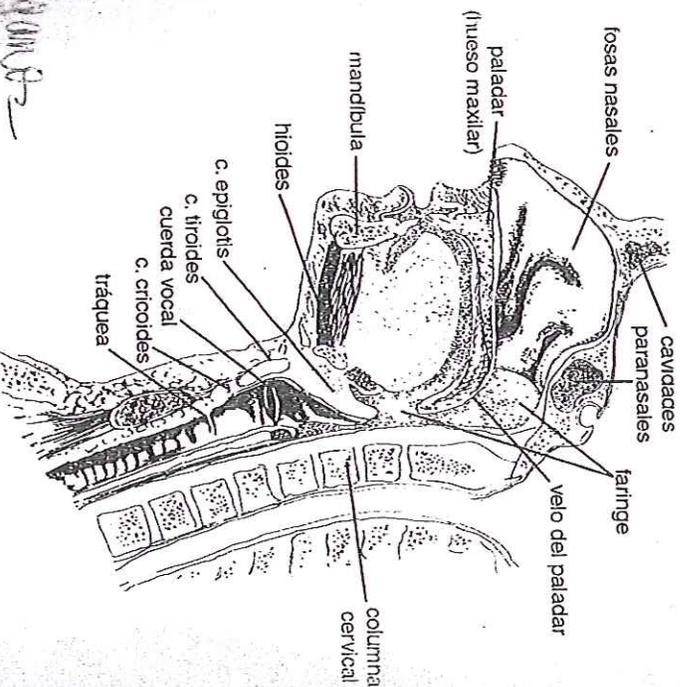
*Resonancia para la educación de la voz*

**La resonancia**

*Cajas de resonancia*

El sonido producido en la laringe por la vibración de las cuerdas vocales es modificado y amplificado por los órganos huecos como la faringe, la boca, las fosas nasales y los pulmones, que actúan como cajas de resonancia, y por el esqueleto.

La faringe es una cavidad formada por músculos y cubierta de mucosa. Se ubica por detrás de la epiglottis, detrás de la boca y detrás de las fosas nasales. Es un tubo muscular abierto adelante, en que los órganos mencionados son el límite anterior. Al hablar, la faringe tiene movimientos perceptibles conscientemente. Se amplía o se estrecha, especialmente en la articulación y resonancia de las vocales.



El aparato fononarticulatorio

*faringe, boca, fosas nasales*



**Ejercicio 13.**  
 (Individual. Cinco minutos. Material de apoyo:  
 trabalenguas\*.)

Igual que el anterior pero en volumen bajo, medio y alto.

## Volumen

**Explicación del término:** Para poder entender de una manera clara lo que es el volumen, es necesario remitirse a su matriz conceptual, que no es otra cosa que el sonido producido por la vibración de un cuerpo y transmitido a través de un medio elástico como lo es el aire,\* y que percibimos cuando hace contacto con el tímpano.

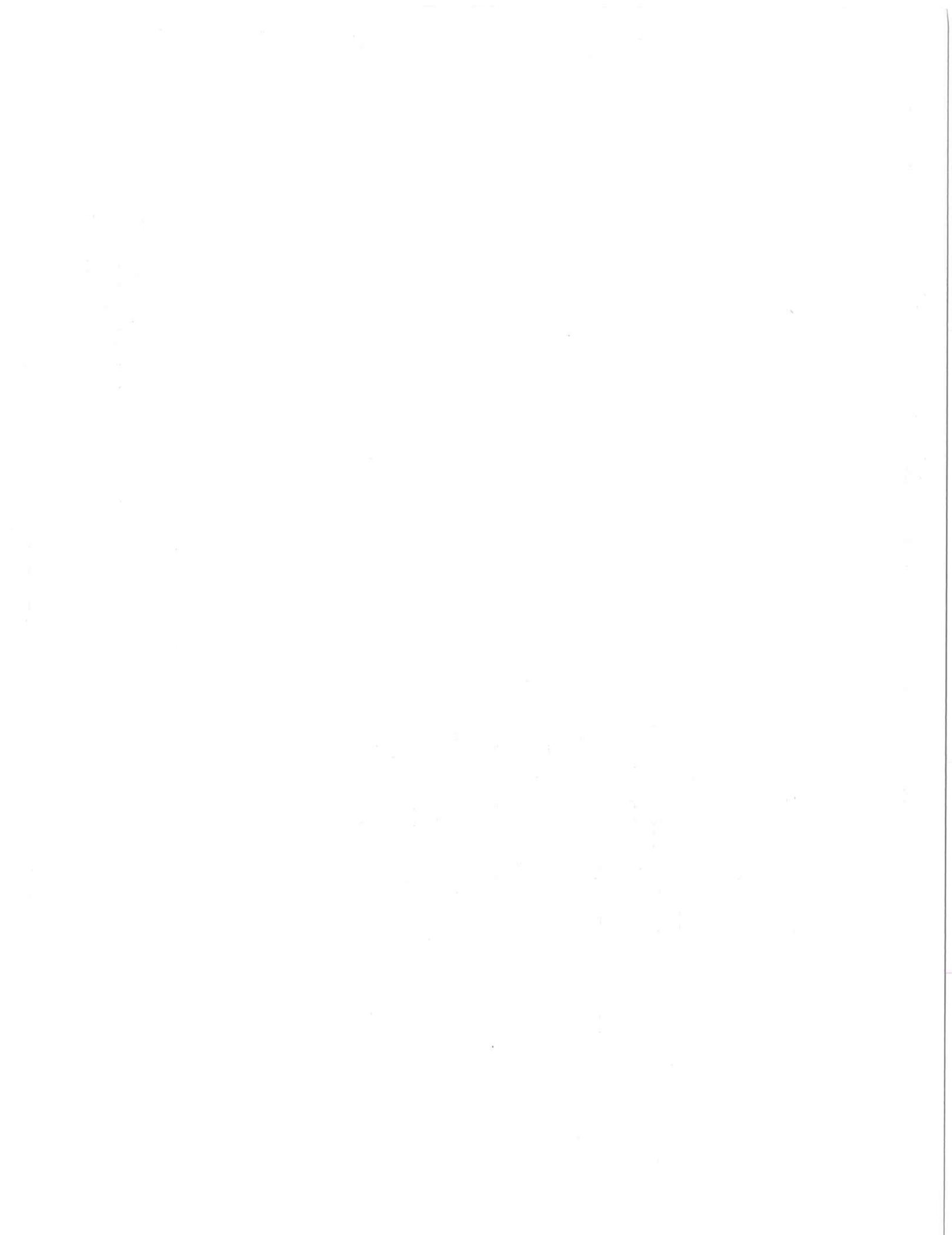
El sonido es una sucesión de ondas longitudinales producidas por la vibración de un cuerpo y transmitido a través de un medio elástico como lo es el aire,\* y que percibimos cuando hace contacto con el tímpano.

El sonido es pues un estímulo físico que actúa sobre el tímpano; constituye en última instancia una sensación.

Tres son las características, además de su duración, que definen al sonido, entendido como sucesión de ondas longitudinales: la intensidad, el tono y el timbre.

La intensidad corresponde a la amplitud de la onda, y es lo que comúnmente conocemos como volumen, y que se hermana de manera definitiva a las ondas que pueden ser percibida por el oído humano, descartando aquellas que constituyen los subsonidos y los ultrasonidos. Para medir la intensidad de una vibración, se establece una escala de decibels, además de la frecuencia.

\* Es evidente que el sonido se transmite no solo por el aire, existen otros medios, inclusive más eficientes como algunos sólidos, pero que no constituyen motivo de nuestra explicación.



Llegamos así a la segunda característica, constituida por el tono; tono que está determinado por la frecuencia de la onda, a mayor frecuencia equivalen los sonidos agudos; a menor frecuencia, los graves. Las frecuencias de los sonidos audibles por el oído humano normal se establecen en una escala que va de los 16 a los 20000 hertz.

Finalmente tenemos el timbre. El timbre es la característica especial, por medio de la cual podemos diferenciar una voz de otra, un sonido de otro y tiene que ver con la forma de la onda. Una misma nota tocada por un piano, es distinta a como la emite una guitarra o una trompeta; esto es así porque a un sonido puro o primer armónico, se superponen otros sonidos armónicos que determinan el timbre específico del sonido.

Con todos estos datos básicos, podemos entender que el volumen es un término convencional que se relativiza de una circunstancia a otra, de un papel a otro y, para fines de entrenamiento, de un actor a otro.

De aquí que cuando hablamos de volumen bajo, estamos entendiendo como un mínimo audible para el actor, pero también, dependiendo de las características propias del local donde se trabaja, de un volumen audible para el público. No hay que olvidar que en el teatro se amplifica el gesto y la voz para poder cumplir con el objetivo de comunicar algo; el volumen bajo cotidiano no corresponde pues al volumen bajo teatral, como tampoco lo hace el volumen alto; efectos extremos que el actor debe saber emitir con naturalidad y sin esfuerzos extraordinarios para no gritar ni cansar la voz propia ni el tímpano ajeno.

Así, el volumen debe adecuarse a las características del personaje en cuestión, a las circunstancias y al objetivo general de la obra concreta que se trate, en el local específico donde se lleva a cabo. Para tal efecto, el actor debe conocer, entrenar y manejar su voz para poder emitir en los distintos volúmenes que se requieran.

Material de consulta: *Técnica de la voz*, Grotowski; *Entrenamiento vocal*, Barba; *La voz en la construcción del personaje*, Stanislavski; *Perturbaciones de la voz*, Dinville; *La voz y el actor*, Berry.

## Ejercicios

Recomendaciones particulares:

\* Es muy importante realizar los ejercicios de volumen sin perder nunca la relajación del aparato fonador, especialmente en volumen alto. Atención pues a la máscara facial, cuello y hombros.

\* En donde no hay indicación específica, varíe los ejercicios realizándolos de pie, sentado, acostado boca arriba o deplazándose libremente.

\* Para cada ejercicio espire, inspire profundamente, sostenga el aire dos segundos y espire con la fonación, sin llegar a agotar el aire.

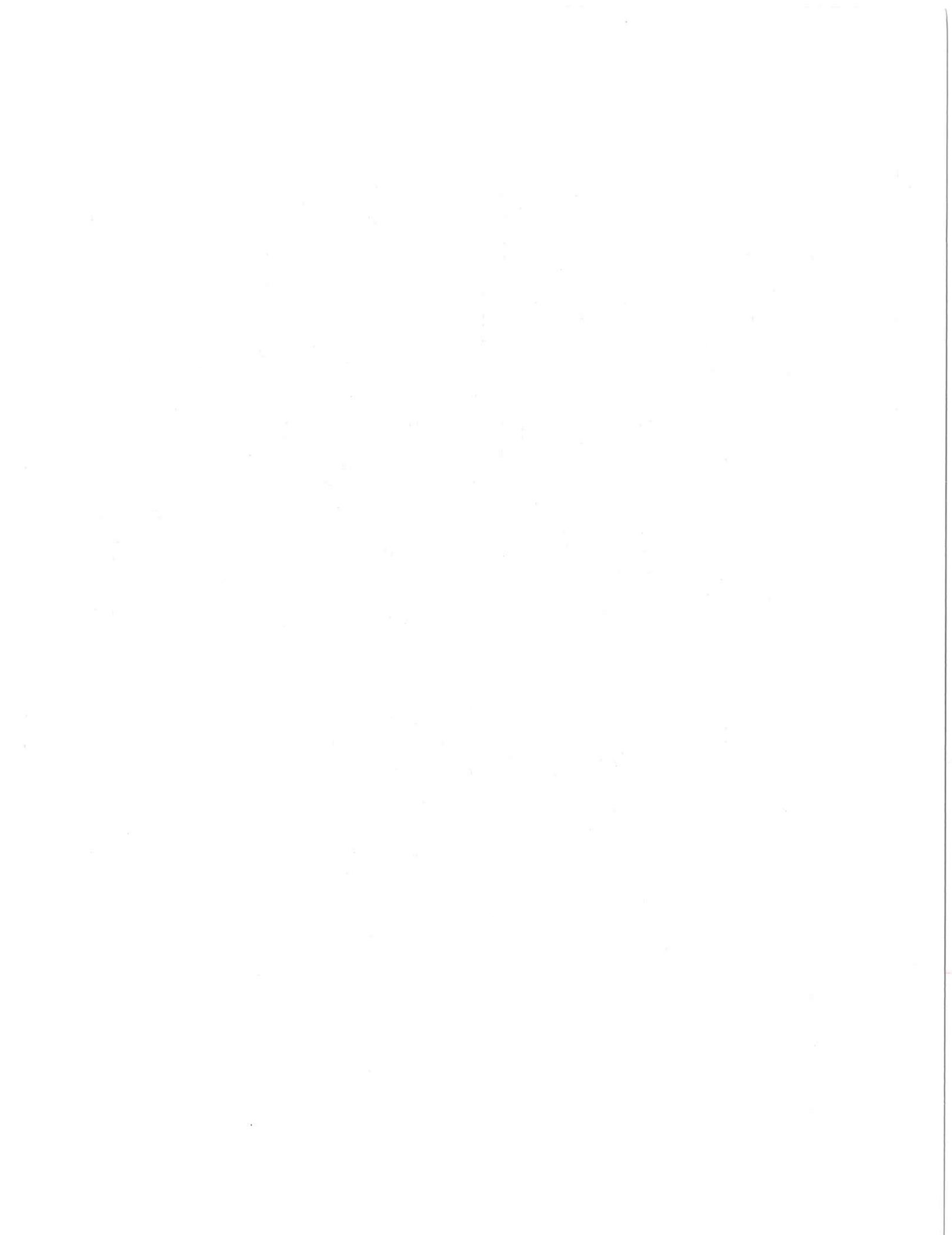
\* Realice todos los ejercicios en su tono medio o normal, cuide que no se "quiebre" en volumen alto, pues ello es indicación de un trabajo incorrecto que puede llegar a lesionarle.

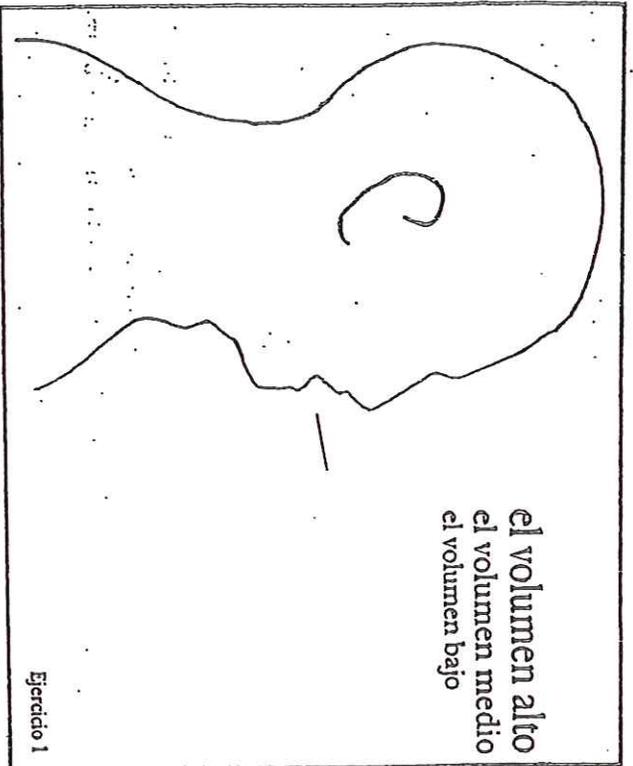
\* Durante la realización de estos ejercicios, debe cuidar el punto y modo de articulación de cada una de las letras que emite, evitando que la voz se "baje" a la garganta.

### Ejercicio 1.

(Individual. Cuatro minutos. Material de apoyo: fonemas\* o frases cortas\*.)

Pronunciando vocales, números, fonemas o frases cortas, ubique tres puntos en una escala convencional y personal de





volumen; llámeles bajo, medio y alto. Escuche las posibilidades de extensión de su volumen.

**Ejercicio 2.**  
(Individual. Dos veces.)

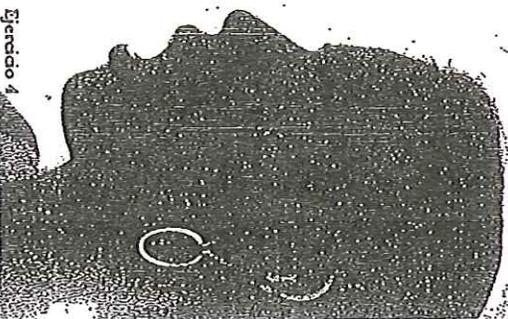
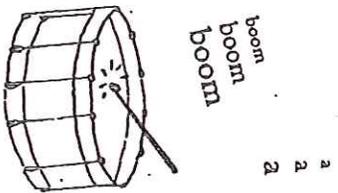
- a. Diga cinco veces cada vocal, sosteniendo el mismo volumen.
- b. Repita cinco veces cada vocal, buscando diferentes niveles de volumen.
- c. Emita cada vocal alargando el sonido y sosteniendo un mismo nivel de volumen.

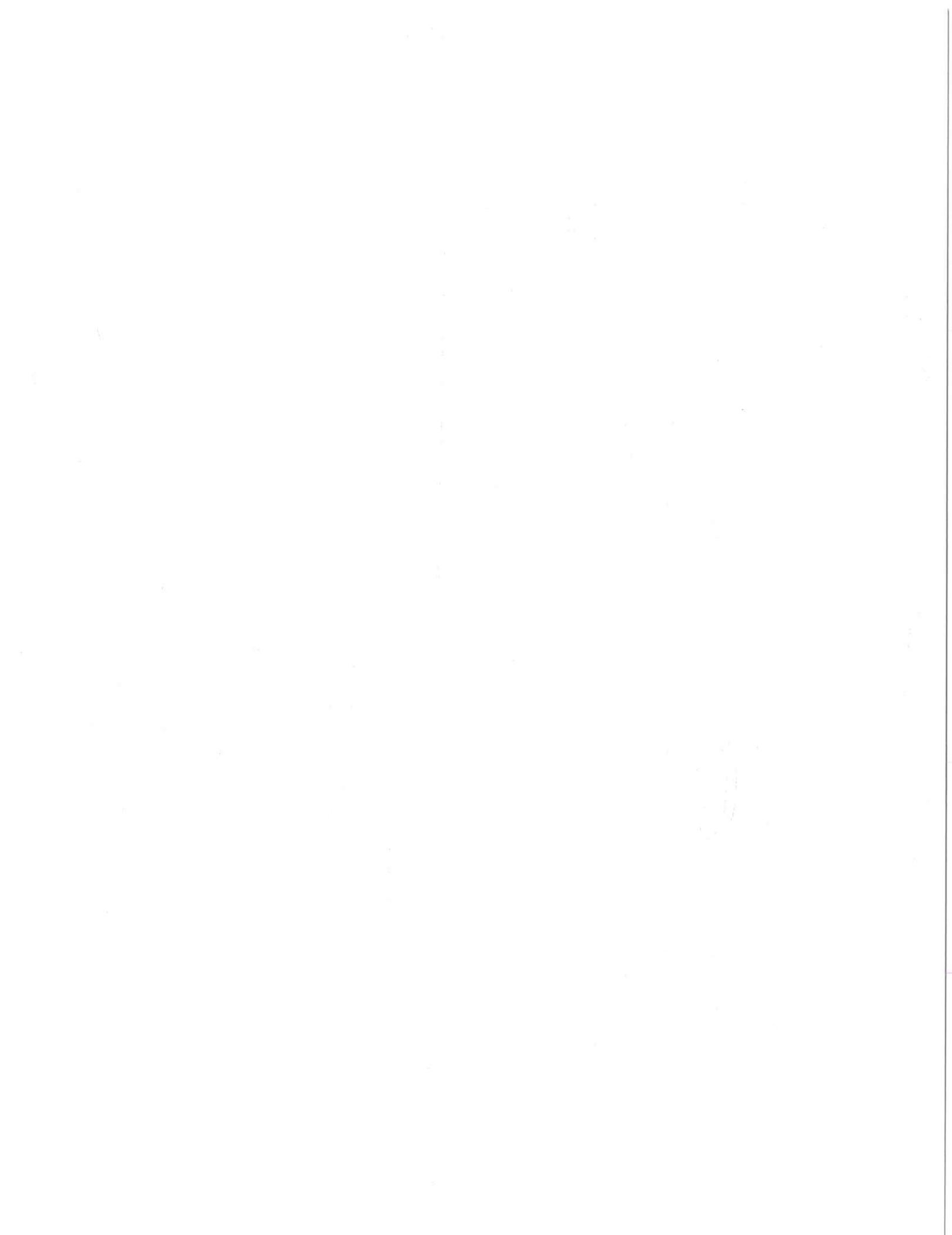
**Ejercicio 3.**  
(Individual. Dos veces.)

- a. Diga cada una de las vocales alargando su sonido. Utilice un volumen de bajo a medio y a la inversa.
- b. Diga cada una de las vocales alargando su sonido. Utilice un volumen de medio a alto y a la inversa.
- c. Emita cinco veces cada vocal. Emplee un volumen de bajo a alto y a la inversa.
- d. "Clave" las vocales. Diga la serie de vocales en volumen alto, contrayendo el abdomen al emitir cada una.

**Ejercicio 4.**  
(Individual. Dos minutos. Material de apoyo: tamboril u otro instrumento de percusión.)

Golpeando con distinta intensidad un instrumento de percusión, reproduzca el nivel de volumen, pronunciando una misma vocal.





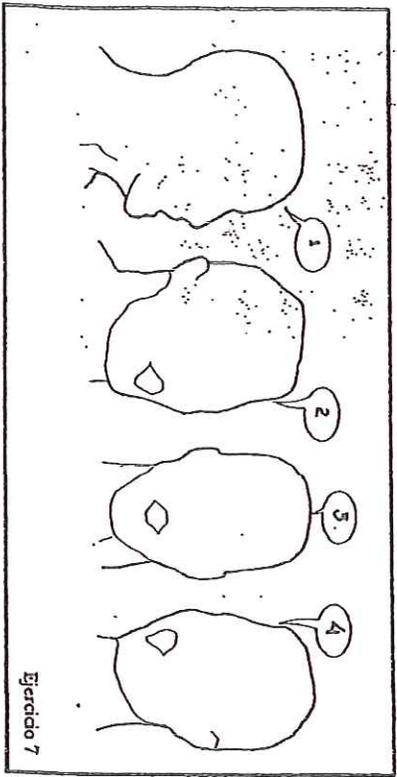
**Ejercicio 5.**  
(Individual. Dos minutos.)

- a. Seleccione un número y repítalo buscando diferentes niveles de volumen. Varíe el número.
- b. En volumen bajo, medio y alto, diga cinco veces un número. Varíe de número.
- c. Cuente progresivamente manejando el volumen de bajo a alto y a la inversa.

**Ejercicio 6.**  
(Individual. Tres minutos máximo. Material de apoyo: tamboril u otro instrumento de percusión.)

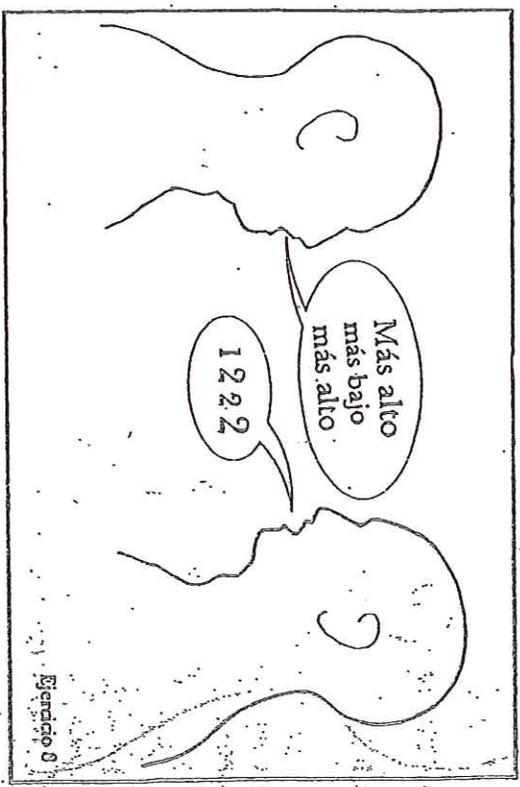
Diga un número reproduciendo los niveles de volumen que se produzcan con un instrumento de percusión. Varíe de número. No llegue al grito.

**Ejercicio 7.**  
(Colectivo. Tiempo variable de acuerdo al número de participantes.)



Ejercicio 7

Contar progresivamente manejando el volumen de bajo a alto: uno de los participantes dice un número en volumen bajo, el siguiente dirá el siguiente número en un volumen más alto y así sucesivamente. Trabájese igual con volumen de alto a bajo. No lleguen nunca al grito.



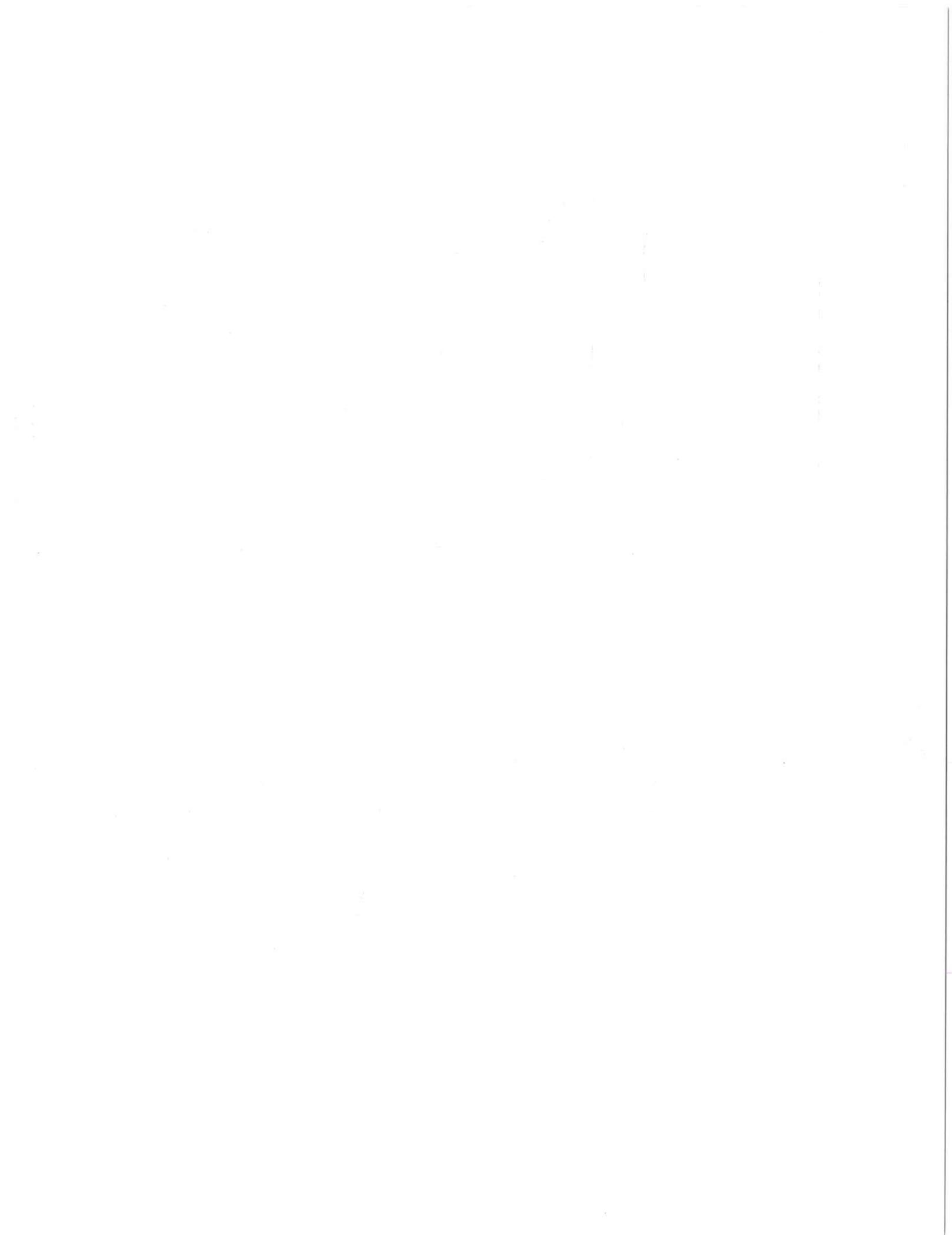
Ejercicio 8

**Ejercicio 8.**  
(Por parejas. Dos a tres minutos por persona.)

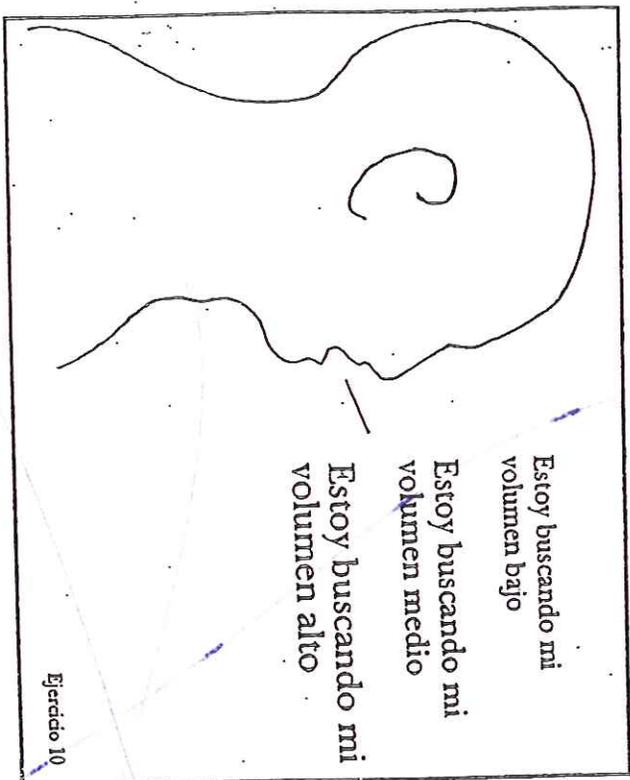
“Modele” el volumen. Uno emite números o palabras y el compañero lo intenta oralmente para que suba o baje el nivel de volumen. Alérense.

**Ejercicio 9.**  
(Individual. Tres minutos. Material de apoyo: fonemas #.)

- a. Lea fonemas sosteniendo un mismo volumen (bajo, medio o alto).
- b. Lea fonemas buscando diferentes volúmenes.



c. Lea un listado de fonemas, partiendo de un volumen bajo a un volumen alto y a la inversa.



**Ejercicio 10.**  
(Individual. Cuatro minutos.)

Diga frases que indiquen el volumen preciso que desea dar: "estoy buscando mi volumen bajo", "quiero oír mi volumen alto", "este es mi volumen medio". Repita cada frase hasta que escuche que ha encontrado el volumen indicado.

**Ejercicio 11.**  
(Individual. Dos veces.)

Construya una frase corta y dígala tres veces a un personaje imaginario que se encuentra a dos metros de usted. Re-

pite la frase el mismo número de veces al personaje que se encuentra ahora a diez metros. Realice la misma operación ubicando a su personaje a cincuenta metros. No grite.

**Ejercicio 12.**  
(Individual, por parejas. Tres minutos. Material de apoyo: trabalenguas\*.)

- Diga trabalenguas sosteniendo un mismo nivel de volumen, ya sea bajo, medio o alto.
- Diga trabalenguas empleando el volumen de bajo a alto y a la inversa.
- Por parejas. "Modele" el volumen de un trabalenguas de acuerdo al incentivo oral que uno haga al otro; úsense palabras o frases como "más", "menos", "más alto", "menos alto", etcétera.

**Ejercicio 13.**  
(Individual. Tres minutos. Material de apoyo: versos en tercetos\* o cuartetos\*.)

Lea versos en tercetos o cuartetos; subiendo el volumen de verso a verso.

**Ejercicio 14.**  
(Individual. Cinco minutos. Material de apoyo: textos literarios\*.)

Lea en voz alta, utilizando el volumen que marque el contenido del texto.

Traducción de la advertencia de la voz natural. Método Linklater

no hay grandes cambios al principio y que se estanque por un tiempo. Lo más importante es tener paciencia. Aún después de entender y practicar todos los ejercicios, es posible que tome algún tiempo percibir mayor libertad en su voz. Sin embargo, cuando la perciba, 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 solo una guía que ha de ser adaptada a las habilidades y circunstancias de cada cual.

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

### \* Desde aquí 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 pliegues vocales creando oscilaciones.
- Las oscilaciones producen frecuencias o vibraciones.
- Las frecuencias o vibraciones son amplificadas por los resonadores.
- El sonido que resulta es articulado por los labios y la lengua en palabras que comunican el mensaje a un interlocutor.

Este esbozo es una gran 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, facilitando 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 y el aire entra sin mayor interrupción a los pulmones.

Libro Original Kristin Linklater: Freeing the Natural Voice

contribuir al desarrollo del cuarteto para que el actor sea capaz de un número de personajes inolvidables.

naturalidad, el Método Linklater ha de ser transmitido y reforzado a la palabra oral; es arriesgado reducirlo y confinarlo a la palabra oral; el beneficio más claro de la tradición oral es la relación personal entre el maestro y el alumno. Cada ser humano, cada voz es única y enfrenta retos diferentes. ¿Cómo enseñar relajación? Podemos hacerlo delicadamente sobre la zona respiratoria, en los hombros, la nuca o en la mandíbula para verificar si los músculos están relajados o tensos. ¿Cómo inculcar un mejor uso de la voz? ¿Cómo enseñar nuevas direcciones para romper respuestas habituales? ¿Puede un alumno confirmar si una nueva dirección es constructiva sin la ayuda de un guía externo de confianza? ¿Puede un alumno confirmar si una nueva dirección es una buena respuesta a esta última pregunta. Un libro es un recurso que puede ser difícil de usar porque requiere una investigación y un pensamiento que conlleva buscar efectos rápidos. Los ejercicios tienen más que ver con el uso que con re-hacer sonidos. Este es un libro que no puede ser ojeado solamente en busca de nuevas ideas. Hay que leerlo despacio y con suma paciencia.

En la medida de lo posible, es recomendable practicar los ejercicios con otra persona, leyendo por turnos las instrucciones y comprobando las observaciones. La enseñanza mutua es muy fértil y además es el propósito principal de este entrenamiento: la comunicación. Practica los ejercicios a solas, sacrifica el deseo de obtener resultados y enfócate en tus experimentos en las causas. Aunque necesitarás un tiempo para entender los ejercicios, tendrás que abandonarlo al principio en favor de sensaciones físicas e impresiones emocionales. No te preocupes por conclusiones rápidas acerca de lo que está bien o mal; todos los experimentos nos censuramos constantemente. Nuestro intelecto está condicionado por ideas y prejuicios habituales del bien y del mal y por eso, es reacio a nuevas experiencias. Al practicar estos ejercicios, trata de recondicionar una manera de comunicarse que le ha servido bien, toda su vida. Para alcanzar y retener cambios concretos, que establezcan una práctica constante y consciente por lo menos durante un año.

Es muy fácil practicar los ejercicios frecuentemente ya que utilizamos el día a día. Así, a lo mejor el progreso será lento. Puede ser que

Siguiendo distintos ritmos marcados por el metrónomo, haga una lectura en voz alta de palíndromas, en forma silabeada.

#### Ejercicio 7.

(Individual. Tres a cuatro minutos. Material de apoyo: lista de palabras aztecas\*, purépechas\* y mayas\*.)

Lea en voz alta, con velocidad normal, los listados de palabras aztecas, purépechas y mayas; maneje posteriormente diferentes velocidades en el habla.

#### Ejercicio 8.

(Individual. Tres a cuatro minutos. Material de apoyo: textos diversos, grabadora.)

Realice la lectura de textos diversos; inicie exagerando la pronunciación y maneje posteriormente, un ritmo de acuerdo a los contenidos.

Grabe y escúchese.

#### Ejercicio 9.

(Individual. Tres a cuatro minutos.)

Pronuncie de manera lenta y exagerada las consonantes P (pé), T (te), K (cá) y vaya incrementando la velocidad hasta decir las lo más rápido posible sin perder el acento ni la dicción. Debe entenderse lo que se dice. Haga distintas variaciones con las mismas consonantes, cambiando el orden de emisión, o bien con las siguientes baterías: t, q, ll; ch, ñ, p; p, b, c.

## Tiempo-ritmo

**E**xplicación del término: En algunas escuelas de teatro aún se incurre, por desconocimiento, en errores como el pensar que una clase de canto habrá de proporcionar el entrenamiento adecuado para el manejo vocal del actor; pretendiendo suplantar el entrenamiento de la voz hablada por el de la voz cantada; generando desconcierto, inseguridad e incluso; problemas de salud a sus alumnos.

Voz hablada y voz cantada son dos conjuntos que se superponen, que comparten áreas comunes, pero, por su especificidad, poseen caminos diferenciados.

Tiempo-ritmo es un concepto que une a la música con el entrenamiento de la voz hablada, y cuya máxima prueba lo constituye la analogía del *tempo-ritmo* musical, con el tiempo-ritmo de la poesía tradicional, en donde la métrica, puntuación y cadencia, constituyen el símil de las acotaciones de las partituras. Sin embargo, fuera de este ejemplo, el tiempo-ritmo en el teatro, y en especial en el habla teatral, poseen características peculiares que debemos tener presentes.

Seminario Multidisciplinario  
José Emilio González

SMJEG

Facultad de Humanidades  
CIPR-RP.

# Proyección

30/8/12 131038 [Signature]

**Explicación del término:** El público asiste a una representación teatral para ver y oír algo; sin embargo, es frecuente que si los actores no son personas entrenadas en la proyección de la voz, o bien gritan, ocasionando molestias auditivas en el público que los escucha, o bien su voz se pierde en el espacio y el público comienza a preguntarse ¿qué dijo?

Es pues indispensable que el actor tenga presente el concepto de *Proyección de la voz* y se entrene en el manejo adecuado de la misma.

Es evidente que el término proyección de la voz no se encuentra en los tratados científicos del manejo vocal, sin embargo, entre los profesionales de la voz, especialmente los actores de teatro, es jerga de uso corriente.

Proyectar significa arrojar o lanzar a distancia; la proyección es una imagen que se hace visible por medio de un foco luminoso en una superficie plana, según lo explica el diccionario. Parafraseando lo anterior, proyectar la voz implica arrojársela a distancia, hacer llegar al público una imagen por medio del sonido.

Proyectar la voz es darle el alcance debido en el espacio donde se lleva a cabo la escenificación, significa que la voz

llegue en forma natural a todos los espectadores, sin esfuerzo extraordinario para el actor, implicando el empleo de sus capacidades de resonancia, la pronunciación, el impulso espiratorio ("columna de aire"), y la eliminación de tensiones innecesarias. Proyectar la voz es llenar con ésta un ámbito dado en cualquier posición corporal.

Es importante no confundir proyección de la voz con volumen, pues una voz bien proyectada puede ser emitida a bajo volumen, y, sin embargo, escucharse claramente en todo el local. La proyección pues se vincula directamente a la actuación teatral, pues es en ésta en donde el gesto y la voz se tienen que amplificar para ser reconocidos claramente por el público, independientemente que estemos hablando de un estilo de actuación naturalista o realista.

**Material de consulta:** *La voz en la construcción del personaje*, Stanislavski; *Técnica de la voz*, Grotowski; *La voz hablada*, Canuyt.

## Ejercicios

Recomendaciones particulares:

- \* No trabajar nunca con déficit de aire.
- \* Variar los ejercicios de pie, sentados, acostados, en movimiento o brincando, según sea su grado de avance en el entrenamiento.

**Ejercicio 1.**  
(Individual. Dos veces cada serie.)

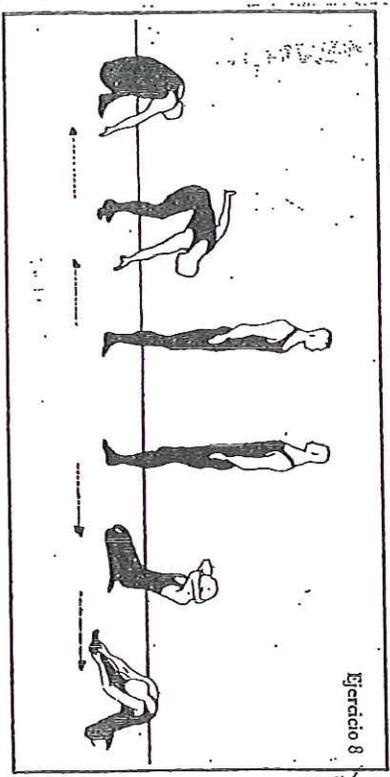
Emita imitando cada una de las vocales, alargando el sonido.



blando en secreto. Repita el mismo ejercicio colocados de espaldas.

Ejercicio 7.  
(Individual. Cinco minutos. Material de apoyo: textos.)

Silabando y en secreto, lea textos diversos.



Ejercicio 8.  
(Por parejas. Cinco minutos.)

Colocados frente a frente y distanciándose paulatinamente uno del otro, improvise diálogos en secreto. Aunque aumente la distancia, deben escucharse y entenderse. Pueden ir variando la posición corporal. Alternarse.

Ejercicio 9.

(Por parejas. Cinco minutos.)

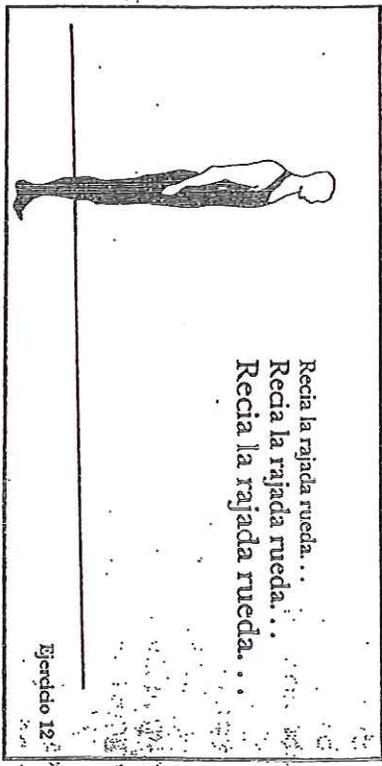
Igual que el anterior pero utilizando un volumen bajo.

Ejercicio 10.  
(Por parejas. Cinco minutos.)

Colocados frente a frente, distanciándose paulatinamente, uno emite frase cortas susurrando y el otro las repite en volumen medio. Alternarse.

Ejercicio 11.  
(Individual. Tres minutos.)

Emiir vocales alargando el sonido, iniciando desde el murmullo hasta llegar al volumen medio, "llenando" con la voz el espacio donde se trabaja.



Ejercicio 12.  
(Individual. Cinco minutos. Material de apoyo: trabalenguas\*.)

Recia la rajada rueda.  
Recia la rajada rueda.  
Recia la rajada rueda.

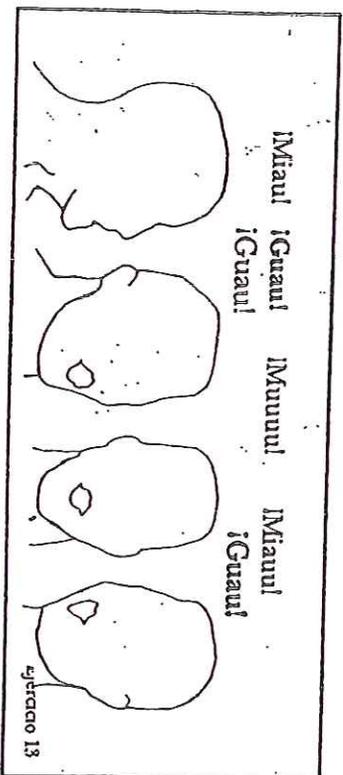
Diga un mismo trabalenguas tres veces, cada una en volumen superior al anterior, pero siempre dentro del murmullo.

lla.

Seminario Multidisciplinario  
José Emilio González

SMJEG

- c. Imita mugidos. Pase en un solo mugido, de su tono grave a su tono medio, e incluso al agudo.
- d. Juegue a hacer pleitos entre gatos, entre perros, entre perros y gatos.
- e. También el imitar al burro o a las aves canoras nos ayuda a ampliar nuestras posibilidades tonales.



**Ejercicio 14.**  
(Individual. De tres a cuatro minutos. Material de apoyo: textos dialogados\*.)

Lea en voz alta textos dialogados y dé a cada personaje, tonos de voz diferentes. Haga usted solo ambos personajes.

## Dicción

**Explicación del término:** Una función básica del teatro la constituye su capacidad de comunicación, conformada por un sinnúmero de factores, desde escenográficos hasta los más sofisticados gestos simbólicos. Dentro de ellos existe uno fundamental que es la comunicación por medio de la palabra. La gente asiste al teatro no sólo para oír lo que se dice, sino para *entender* lo que se dice; el buen manejo de la dicción constituye una herramienta fundamental para que el actor pueda comunicar.

La dicción ha de tener como base el estudio de la fonética, particularmente el estudio del punto y modo de articular vocales y consonantes, lo que nos remite al *como* decir las palabras; aunado a esto, el actor debe desarrollar la musculatura específica encargada de la vocalización y la articulación.

En un proceso de entrenamiento, el actor debe aprender la técnica del "buen decir", independientemente que la aplicación de sus conocimientos de dicción, han de adaptarse sobre la escena, a los personajes concretos que encarna, así como al género y estilo del montaje. El actor debe saber hablar.

**Material de consulta:** *La voz hablada*, Canuyt; *La voz en la construcción del personaje*, Stanislavski.

## Ejercicios

### Recomendaciones particulares:

- \* Antes de iniciar estos ejercicios, debe vigilar que se encuentre relajado.
- \* Parta de la realización de ejercicios de gimnasia facial ("haga gestos").
- \* Procure grabar los ejercicios para detectar sus fallas y sus avances.
- \* Utilice siempre su volumen y tono medio, a excepción de los ejercicios con textos literarios, cuya interpretación puede requerir otros niveles de tono y volumen.

### Ejercicio 1.

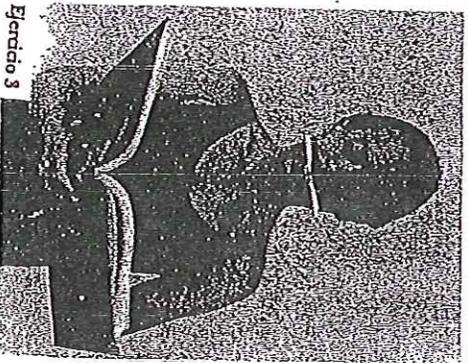
(Individual. De tres a cuatro minutos. Material de apoyo: grabadora, textos literarios\*.)

Para ubicar la calidad de su dicción, grabe un texto literario. Escúchese y detecte sus fallas.

### Ejercicio 2.

(Individual. De tres a cuatro minutos. Material de apoyo: textos literarios\*, metrónomo.)

- Lea un texto si-la-beando.
- Repita la lectura anterior, aumentando la velocidad del habla paulatinamente.



Ejercicio 3

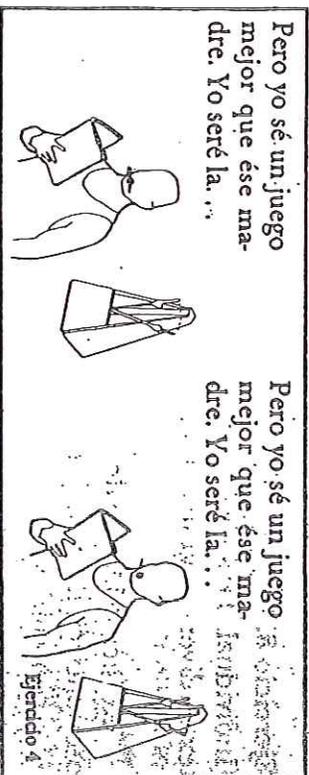
**Ejercicio 3.** (Individual. De tres a cuatro minutos. Material de apoyo: textos literarios\*, lápiz.)

Lea un texto en voz alta, sosteniendo un lápiz entre los dientes.

### Ejercicio 4.

(Individual. Tres a cuatro minutos. Material de apoyo: trabalenguas\* y metrónomo.)

Auxiliado por el metrónomo, diga trabalenguas si-la-beando, aumentando la velocidad del habla paulatinamente.



Pero yo sé un juego mejor que ese madre. Yo seré la...

Pero yo sé un juego mejor que ese madre. Yo seré la...

### Ejercicio 5.

(Individual. Tres a cuatro minutos. Material de apoyo: trabalenguas\*, metrónomo, lápiz.)

Realice el ejercicio 4, sosteniendo un lápiz entre los dientes.

### Ejercicio 6.

(Individual. Tres o cuatro minutos. Material de apoyo: metrónomo, palíndromas\*.)

## Dicción 1

### I. El sistema fonológico

#### a. Vocálico

Las vocales se diferencian entre si por el punto de articulación y por el modo de articulación.

El punto indica el lugar de la boca en que se articulan: los fonemas /i/ y /e/ se articulan en la parte anterior de la boca, el /a/ en la central y los fonemas /o/ y /u/ en la posterior. Pero estos fonemas se realizan abriendo más o menos la boca: el fonema /a/ se pronuncia con la máxima abertura, e/ y /o/ con una abertura media, y finalmente /i/ y /u/ con una pequeña abertura.

El triángulo de Hellwag ilustra lo dicho:

		PUNTO DE ARTICULACION		
		Anteriores	Central	Posteriores
Modo de Articulación	Cerradas	(i)		(u)
	Semiabiertas	(e)		(o)
	Abierta		a	

#### B. Consonántico

##### 1. Punto de articulación

Las consonantes se caracterizan porque el aire, que sale vibrando por la acción de las cuerdas vocales, encuentra obstáculos para salir.

Esto significa que en algún punto del canal de salida, hay un cierre o un estrechamiento. El punto de articulación es el lugar donde se unen dos órganos vocales para enunciar una consonante.

Si el cierre lo producen...	...el fonemas...	...como en....
Los labios	Bilabial	b, p, m
Los labios y los dientes	Labiodental	F
La lengua contra la cara interior de los dientes	Dental	d, t, s
La lengua contra los alveolos de los dientes	Alveolar	L, r, n,
La lengua contra el paladar duro (parte central del paladar)	Palatal	Ch, y, ñ
La parte posterior de la lengua contra el velo del paladar	Velar	G, k, j,

## 2. Modo de articulación

La forma en que sale el aire al producirse el cierre o estrechamiento de dos órganos vocales para producirse un sonido.

Oclusivas	Cierre total del canal de salida de aire con breve explosión posterior	b, p, d, t, g, k
Africadas	Cierre del canal y posterior fricción	Ch
Fricativas	Estrechamiento del canal. El aire rozando	F, s, j, y
Laterales	La lengua obstaculiza parcialmente el canal. El aire sale por los labios	L
Vibrantes	La lengua estrecha el canal al rozar el paladar. Vibra la punta de la lengua	r, rr
Nasales	El velo del paladar cae permitiendo que parte del aire pase a la cavidad nasal y resuene allí.	m, n, ñ

Las consonantes se clasifican además en sordas o sonoras si al enunciarlas se producen o no vibración en las cuerdas vocales. Son sordas las que se producen sin dicha vibración.

Así, los fonemas /b/ y /p/ son iguales por el modo y punto de articulación (oclusivas, bilabiales,) pero diferentes en que /b/ es sonora y /p/ es sorda.