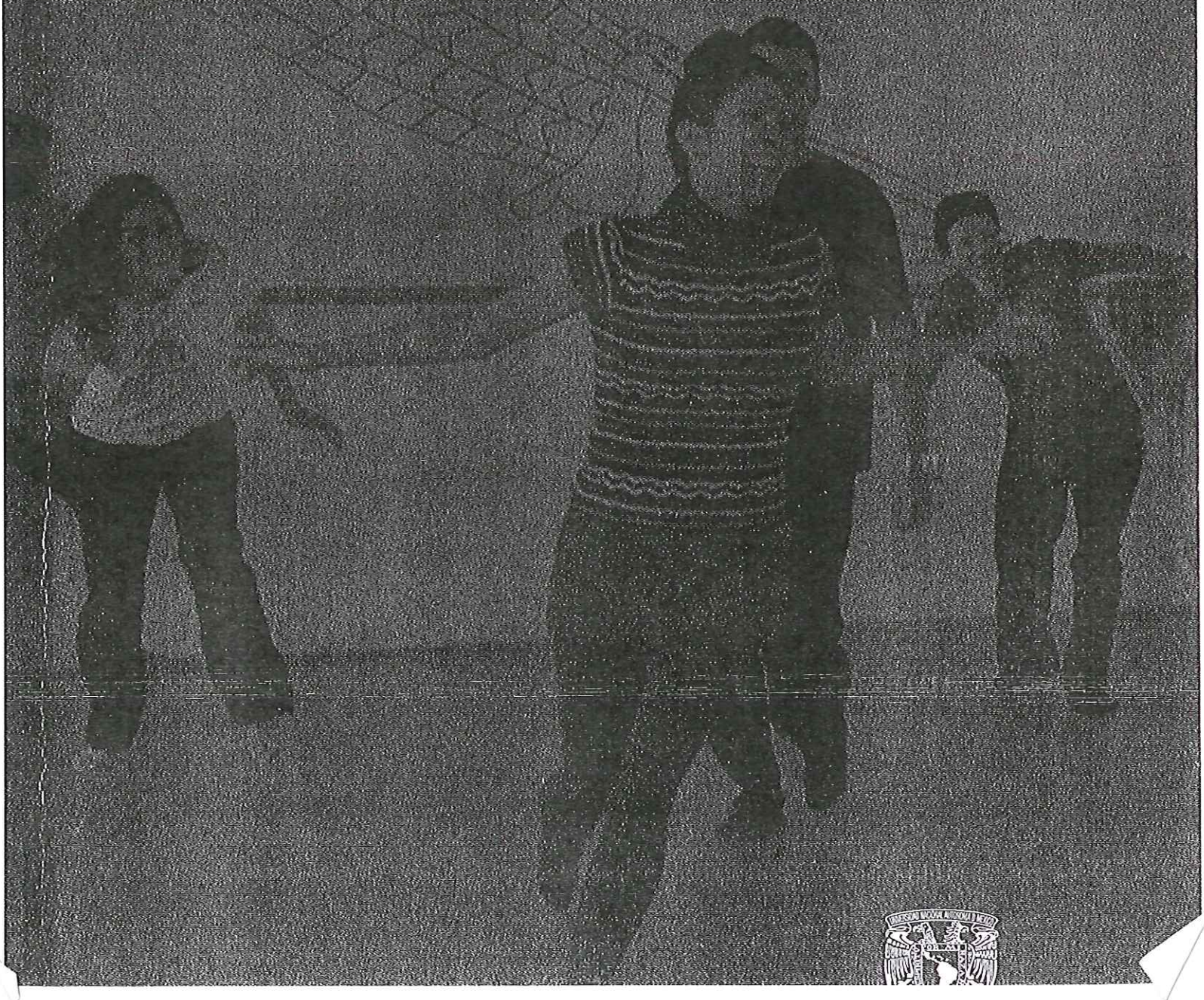
Antonio Ocampo Guzmán

La libertad de la voz natural

El método Linklater



ndes cambios al principio y que se estanque por un tiempo. Lo portante 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.

1. ¿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.

- 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 suficiente energía 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 son membranas muy flexibles situadas en la laringe que oscilan de forma sincronizada cuando el aire pasa entre ellas. Estas oscilaciones 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, generando 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 en que las cuerdas vocales vibran.
- 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. Esta simplificación puede irritar a los científicos pero ha sido comprobada como el mejor método para este método. Las referencias e imágenes de los mecanismos de la voz y la respiración que usamos en el Método Linklater son anatómicamente correctas casi siempre. Sin embargo, en algunas instancias 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 nuestra 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 que ocupan el espacio entre las clavículas y la parte inferior del tórax. Sin embargo, cuando imaginamos la sensación del aire viajando hasta el suelo pélvico, incluso hasta las piernas y los pies, los pulmones responden al estímulo expandiendo su capacidad. Y aún más importante, la imagen del aire entrando y llenando los espacios de la pelvis, las ingles y los muslos estimula los músculos involuntarios de la respiración conectando la mente a las fuentes primarias de energía en el plexo nervioso del hueso sacro. Si la usamos creativamente, la imaginación puede estimular una respiración más profunda y aumentar así la eficacia del mecanismo vocal.

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 a quien estimamos y a quien vemos con agradable sorpresa, el estímulo nos despertará emocionalmente. Los nervios del plexo solar se excitarán, nuestra respiración responderá con vitalidad a este estímulo y jugará vigorosamente con nuestras cuerdas vocales. Las vibraciones resonarán con mayor energía al responder a una mayor necesidad y a un mayor deseo de expresar nuestros sentimientos. Aunque existan 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 del 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 empujando las vísceras para darle 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 el aire las haga oscilar al pasar por ellas. Una tenue presión de aire que encuentra cuerdas vocales relativamente relajadas, produce oscilaciones lentas; las vibraciones generadas tendrán una frecuencia baja. Una presión de aire mayor encontrando 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 unos diez y quince milímetros de longitud y dos de ancho, dependiendo del 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 cual 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 en 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, adquiriendo 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 se encuentra 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 es la superficie, más fuerte es la resonancia. Los huesos son excelentes. Los cartílagos y los músculos tonificados también son una buena superficie de rebote. Sin embargo, 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, tal 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 todos estos espacios, creando así 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 moldean el flujo de las vibraciones. La precisión con la que las palabras articulan nuestros pensamientos reflejan la economía con que las formamos. Los músculos de la articulación necesitan desarrollar la habilidad de reflejar precisamente las sutilezas de nuestros pensamientos.

Una comunicación ideal

La anécdota hipotética a continuación demuestra cómo este instrumento musical tan sofisticado se transforma en un instrumento humano al responder a un impulso sentipensante de comunicación. En esta anécdota la voz natural funciona idealmente, expresando 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 está a gusto en un lugar cálido. Sus músculos están libres, su respiración y su energía fluyen con facilidad. Si acaso existe algún deseo

de comunicar este estado de placidez usando palabras, el impulso sentipensante generará suficiente energía para mandar aire a las cuerdas vocales. Éstas, permaneciendo relativamente relajadas, producirán un sonido grave, resonando en el pecho y la faringe inferior. Un cambio de actitud del plácido agrado a la alegría positiva, a la sorpresa o a la impaciencia, incrementará la energía lanzando el aire con mayor vigor a cuerdas vocales más energizadas, produciendo una frecuencia más alta que resonará 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 responderán simultáneamente al cambio de actitud; se tensarán y relajarán involuntariamente contribuyendo así a un tono más agudo, generado por el aumento de energía. A medida que aumenta la excitación, la respiración y las cuerdas vocales se energizarán aún más, produciendo vibraciones más y más agudas. Los músculos de la faringe superior se estirarán y tonificarán, el paladar blando se elevará y el sonido se liberará hacia los senos superiores. Finalmente, si la excitación llega al punto comúnmente denominado histeria (probablemente porque la mayoría de nosotros no acostumbramos a operar a ese nivel), la presión sobre las cuerdas lanzará un aullido al cráneo, una bóveda acústica fantástica con la resistencia ósea capaz de responder a la presión de tal vibración.

Este patrón de energía emocional y su correspondiente respuesta vocal es, como ya se dijo, hipotético y demasiado simple para abarcar comportamientos 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. Casi todas las acciones reflejas de la voz son interrumpidas por impulsos secundarios, salvo en aquellos momentos extremos en que perdemos el control, ya 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 acorde a la situa-

ción. Pero si hemos desarrollado los impulsos secundarios a tal punto que impidan el impacto de un impulso primario, es decir de un reflejo, hemos establecido un hábito. Los hábitos son necesarios para nuestro funcionamiento. Algunos los elegimos voluntariamente nosotros mismos, por ejemplo, qué ruta tomar al trabajo por las mañanas, una ducha por la mañana, o un baño por las noches. Sin embargo, la mayoría de hábitos mentales y emocionales se establecen involuntariamente en reacción a otras personas (tales como "nunca lloro", "siempre pienso que...", "no puedo cantar", "lloro siempre que escucho el Himno Nacional"). En este tipo de condicionamiento no existe ninguna opción; estos comportamientos sugeridos y/o exigidos por otras personas responden únicamente a impulsos secundarios y no a impulsos primarios. Por ejemplo: "¡Deja de chillar, o no te daré helado!", "¡Cierra la boca o te daré una palmada!", "Los niños no lloran", "Las niñas no gritan. Calladita, te ves más bonita." O en el peor de los casos, "¡Toma para que aprendas!", "¡Calla! 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. En el comportamiento adulto y maduro necesita existir, claro está, un equilibrio entre las respuestas instintivas y el control consciente. Sin embargo 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 eliminadas de nuestro interior, ya sea civil o violentamente. Los impulsos primarios del sistema nervioso involuntario fueron condicionados, bloqueados, redirigidos o cruzados con impulsos secundarios y contradictorios.

La siguiente es una anécdota que ilustra cómo se condicionan los impulsos: la Historia de la Galleta de Chocolate. Es un esbozo simple y emblemático del complejo desarrollo psicofisiológico de la voz desde la infancia hasta la vida adulta. Los detalles serán distintos para cada cual pero todos podemos reconocernos en ella.

Al nacer, un sinnúmero de impulsos primarios —de acciones reflejas— se activan 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 empiezan a cumplirse una gran cantidad de operaciones vitales. Esta 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 pequeña panza una estímulo vital que llamaremos la Conmoción: una necesidad de sustento sin el cual la vida cesaría. La Conmoción en el centro de la panza construye sobre sí misma una unión neurológica con el mecanismo respiratorio del recién nacido. El aire que había dado la vida se convierte ahora en el instrumento principal de la supervivencia. La Conmoción actúa simultáneamente sobre los pulmones y sobre la laringe produciendo 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 quienes lo escuchan 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 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. Esta es una lección de vida o muerte. ¡Los gemidos funcionan!

A partir de esta Conmoción física de hambre y el 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. Esta primera programación 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 continúa siendo su motor vital. Luego viene la siguiente fase importante.

Unos dos o tres años más tarde, ese recién nacido ha adquirido varias palabras, muchas de ellas haciendo referencia a la comida, tema de sumo interés. La Conmoción sigue imperando. Una tarde cualquiera, esta criatura juega mientras Mamá (o Papá o 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 a la cocina expresando toda la fuerza de su Conmoción en su voz y su cuerpo en un alarido: "¡Quiero galleta de chocolate! ¡Dame galleta de chocolate! ¡¡¡GALLETA DE CHOCOLATE!!!"

Es fácil imaginar que la Mamá (o Papá o Niñera) no responde 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 pares de gritar y digas 'por favor' y 'gracias' con una voz tranquila, entonces veremos si te doy una galleta de chocolate."

Desafortunadamente, aprender las lecciones de comunicación en esta nueva etapa toma un cierto tiempo y puede incluir 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 puede llevar 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 los primarios. La meta sigue siendo la comunicación, pues ésta sigue siendo esencial para la supervivencia, pero instintivamente el organismo aprende a evitar la Conmoción porque no ha sido efectiva como impulso primario y además ha sido peligrosa. Comunicarnos desde la Conmoción puede llevarnos a la muerte.

Al día siguiente, la criatura está otra vez 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 de la panza. Esta vez, la necesidad y el deseo se conectan con un poco de aire en la parte más superior de los pulmones, bien lejos de la panza y se redirigen a una serie de músculos encima de la garganta. Se esboza una pequeña sonrisa. los labios, la lengua y la mandíbula reprimen ese impulso primario. La voz ya no resuena por todo el cuerpo con la reverberación de una lucha por la vida misma, sino que fluye gentil e inofensivamente hacia los pómulos y la cabeza. La criatura camina sigilosa a la cocina y con una voz ligera, aguda y dulce, dice: "Si me porto muy pero muy bien y digo por favor, ¿me das una galleta de chocolate?" Y la Mamá (o Papá o Niñera) le dice, "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 tan crudo demuestra en forma casi alegórica el 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 directos y consecuentemente menos auténticos, son particulares a 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 su relación con su voz.

La programación de los impulsos secundarios continua durante los años formativos y resulta en 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" puede ser poco comunicativo. Aún si asumimos que esa necesidad existe, la respuesta al "buenos días" puede estar sujeta a impulsos secundarios, tales como: "¿Por qué me saluda? Nunca dice una palabra." O, "¿Qué es ese lunar tan peculiar en su frente?." O, "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 continúa. 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 el doble 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 autén-

lubricación natural el aire.

tico. Mientras nos protejamos emocionalmente, nuestra voz dependerá del esfuerzo compensatorio de los músculos de la garganta y de la boca. Cuando estos músculos tratan de expresar emociones fuertes pueden encontrar una manera segura, cómoda y musical de describir la emoción o 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, inflamándose, perdiendo su elasticidad y su habilidad 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 1 al 4, también interfieren con el punto 5, 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 restricciones corresponden a restricciones de la respiración. Cualquier esfuerzo muscular innecesario en la garganta restringe el canal por el cual fluye el sonido. Las vibraciones no fluyen libremente hacia las cavidades de resonancia en la faringe y el pecho, desviando la amplificación a los resonadores medios y agudos. El resultado es un tono ligero, pequeño, agudo y/o estridente. Algunas veces la tensión en la garganta, junto a una necesidad inconsciente de sonar poderoso y en control, empuja la laringe hacia abajo haciendo que la voz solo 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 solo estará disponible esa resonancia.

Éstas son algunas de las distorsiones más comunes de la resonancia cuando tensiones habituales limitan la voz, ya que ésta responde a

lengua - moldea el sonido

cualquier mensaje inhibidor enviado desde la mente. Si tensionamos los músculos de la respiración, también tensionaremos los músculos de la faringe, restringiendo la habilidad de la voz para ser moldeada por los pensamientos. Las inflexiones de la voz también pueden ser manipuladas por lo que uno escucha y por controles musculares voluntarios, pero a medida que aumenta nuestra habilidad de manipulación, más nos alejamos de una comunicación auténtica.

Al llegar al punto 6 (el sonido que resulta es articulado por los labios y la lengua en palabras) es probable que el mecanismo esté tan estropeado que una comunicación auténtica sea imposible. 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 moldear 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. 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 se responda 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. Hacen parte de la compleja musculatura facial que responde a mensajes de inhibición enviados por la mente tensionando 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. Aún otros pueden sufrir tal abandono que no pueden esbozar ni la más mínima sonrisa, aún en un momento de optimismo o entusiasmo. Es perfectamente normal que la postura facial revele una personalidad forjada durante cuarenta o cincuenta años. Pero en años más jóvenes, es posible evitar que esos músculos adquieran posiciones inflexibles prematuramente y permitirles expresar 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 expresi-

vidad. Es indispensable tener fe en que, en el arte de la comunicación, la vulnerabilidad es fortaleza.

Los labios, guardianes de la boca, pueden ser desarrollados como fuertes centinelas o como compuertas fáciles de abrir. Lo tensionamos 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% de la articulación y seguramente tendrá que pedirle ayuda a la mandíbula. Ésta es bastante torpe en comparación con los labios, y en este caso, la articulación no será eficiente.

Tomaría todo un libro describir las desviaciones que la voz puede tomar para impedir que una persona se dé realmente a conocer. Existen voces expertas en proyectar dureza y gran 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 un mundo patriarcal necesita aparentar debilidad para alcanzar sus metas. Voces ricas y relajadas que reflejan un aparente valor y éxito donde verdaderamente no existen. 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 este así lo quiere.

Es posible pensar que el método de entrenamiento sea bastante complejo, pero en verdad es muy sencillo. Es muy importante 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 quizás largo para descubrir 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 en la auto-observación y en la imaginación. Le recomendamos anotar sus reacciones a los diferentes ejercicios en un diario. 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 interpreta. Desarrolle el hábito de escribir sus impresiones de su respiración, su voz y su cuerpo en el diario. Aunque dependa consciente o inconscientemente de la escucha para juzgar la efectividad de su voz, es bueno 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 intente visualizar 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 de hacerlo, cierre los ojos y tome un momento para que su 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 impide tener la voz que usted 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 titulado "Poema a mi voz." Permita que las emociones que afloren al escribir este poema y el lenguaje que los dibujos manifiesten, amplíe la manera como usted se relaciona con su voz. Con estos dibujos y este poema usted se establece como su propia autoridad en cuanto al estado de su voz, reconoce cuales son sus obstáculos, cuales son los aspectos que quiere

investigar y transformar para que alcance 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 puede tomar aprender el ejercicio y el que necesita practicarlo para absorberlo antes de pasar al siguiente paso. Por ejemplo: una hora para aprender el ejercicio, una semana para practicarlo. Estos parámetros se ofrecen como guías y sin duda tendrán que ser adaptados para cada persona. Al sumar las semanas de práctica a las horas de aprendizaje, le tomará entre seis meses y un año 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.

« Poema a mi voz »

Primera parte

Relajación y liberación

1. Consciencia 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 verificar nuevas experiencias. Esta habilidad ha de pulirse muy despacio, examinando con fina 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 una consciencia psicofísica refinada rápidamente; por esto tomaremos pasos muy precisos para llegar al punto en que podamos confiar en la información que nos brinda la auto-observación. Empezaremos con imágenes y ejercicios relativamente grandes y sencillos para poco a poco buscar la sutil economía con que la voz natural funciona más eficazmente.

El primer ejercicio será inútil si usted 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 ejercicio consiste en observar el proceso que lleva a ese estiramiento y a ese desdoblamiento. Como en casi todos los ejercicios del Método Linklater, lo realmente importante no es la actividad que se realiza en sí sino la manera como se realiza. La mente consciente tiene una habilidad alarmante para evitar nuevas experiencias, 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, evitando una nueva y maravillosa posibilidad: la relajación como fuente de energía.

El propósito principal de los ejercicios de la columna vertebral es desarrollar una consciencia 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 consciencia 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 que funcione. Una columna vertebral desalineada no le da el apoyo necesario al cuerpo; algunos músculos tendrán que compensar y ayudar a sostener el peso del cuerpo, 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, dejando 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.

El maestro Moshe Feldenkrais, cuyo método de re-educación psicofísica es muy valioso para el entrenamiento de un actor, escribe en su excelente libro *Awareness Through Movement* (*Autoconsciencia 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 solo 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.

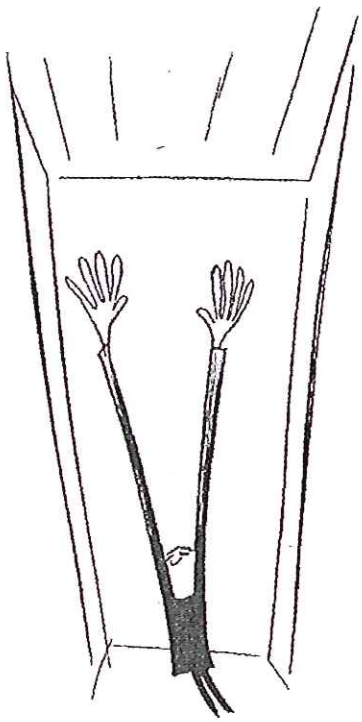
PASO 1

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

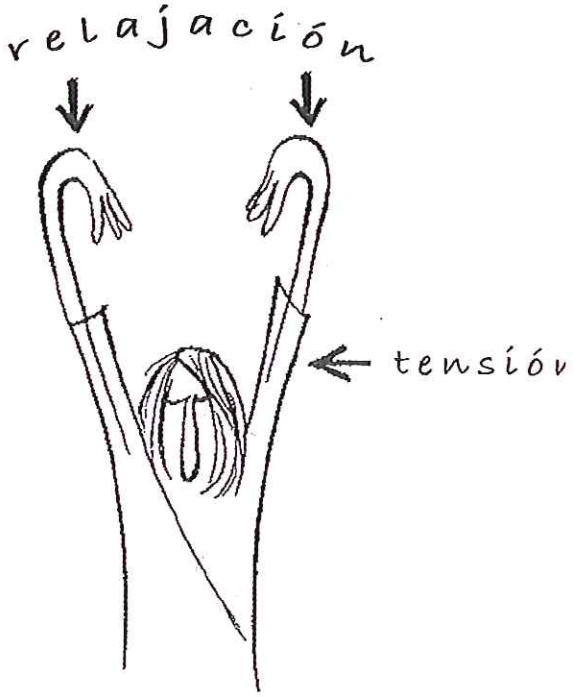
PASO 2

- Lleve su atención a sus codos. Permítales rotar hacia adelante y flotar gentilmente en frente de su cuerpo hacia el cielo hasta que queden más arriba de los hombros. Utilice sólo la parte superior de sus brazos. Deje los hombros, los antebrazos y las manos libres.

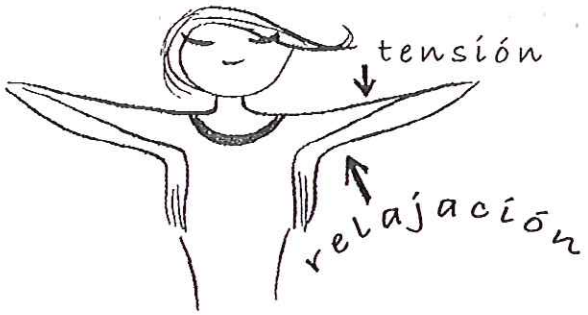
- Lleve su atención a sus muñecas y permítales flotar hacia el cielo hasta que sus brazos queden totalmente extendidos. Deje sus manos colgando libremente.
- Lleve su atención a las yemas de los dedos y permítales flotar hacia el cielo.
- Imagine que alguien lo tira desde la punta de los dedos, estirando sus costillas hacia arriba desde las caderas. Evite estirar la pelvis, las piernas o los pies.
- Ahora haga una sola cosa, y solo una: permita que sus manos caigan hacia el suelo y queden colgando de las muñecas.
- Perciba las diferentes sensaciones en sus manos y en sus antebrazos. la sensación en sus manos se llama relajación, la sensación en sus antebrazos se llama tensión.



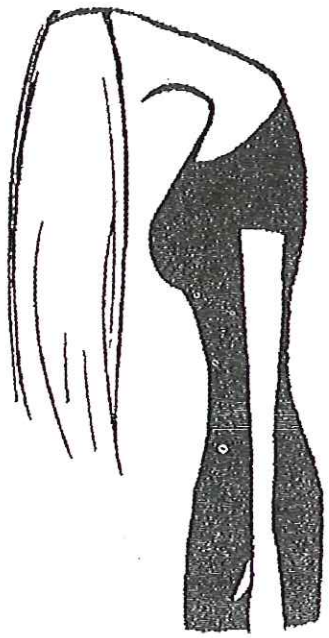
- Ahora permita que sus antebrazos caigan hacia el suelo y queden colgando desde los codos, enfrente del cuerpo.



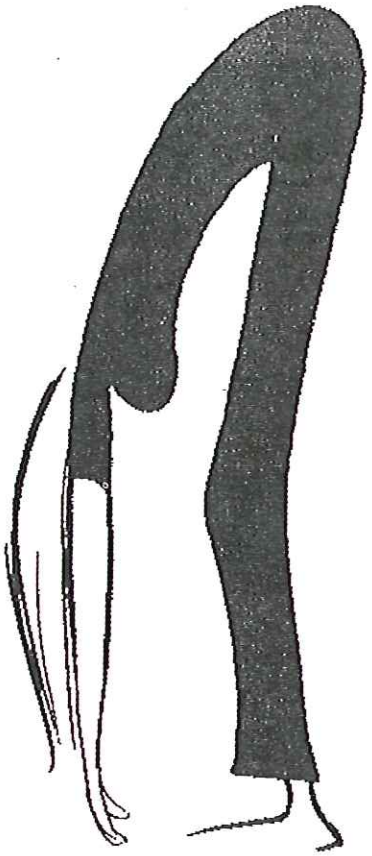
- Perciba las sensaciones contrastantes en sus manos y antebrazos y en sus brazos y hombros. La sensación en sus antebrazos y manos se llama relajación. la sensación en sus brazos y hombros se llama tensión.

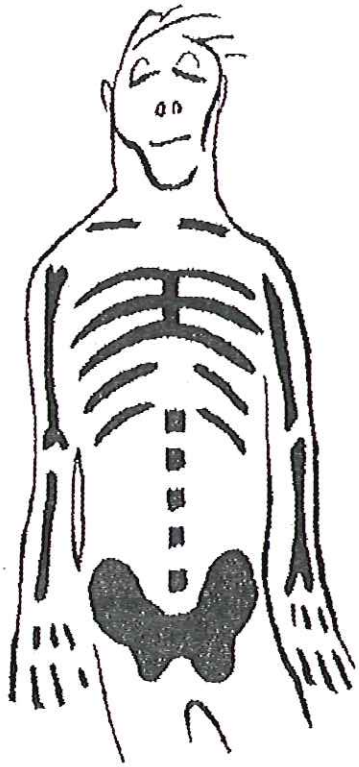


- Ahora permita que sus brazos caigan pesadamente y queden colgando libremente desde los hombros.
- Perciba el peso de sus brazos y la sensación de la sangre corriendo hacia sus manos. A lo mejor siente un ligero cosquilleo u hormigueo y algo de calor; ha liberado energía que estaba concentrada en los músculos. La sensación en sus brazos se llama relajación. Note como la fuerza de gravedad aumenta la sensación del peso de sus brazos.
- Ahora permita que el peso de su cabeza caiga pesadamente hacia delante y hacia el suelo. Perciba como el peso de su cabeza queda colgando de la gran vértebra que conecta la nuca al resto de la columna.
- Permita que el peso de su 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 sus pies, siempre entre los dedos y los talones. Verifique que sus rodillas estén libres, sin tensarlas hacia atrás.



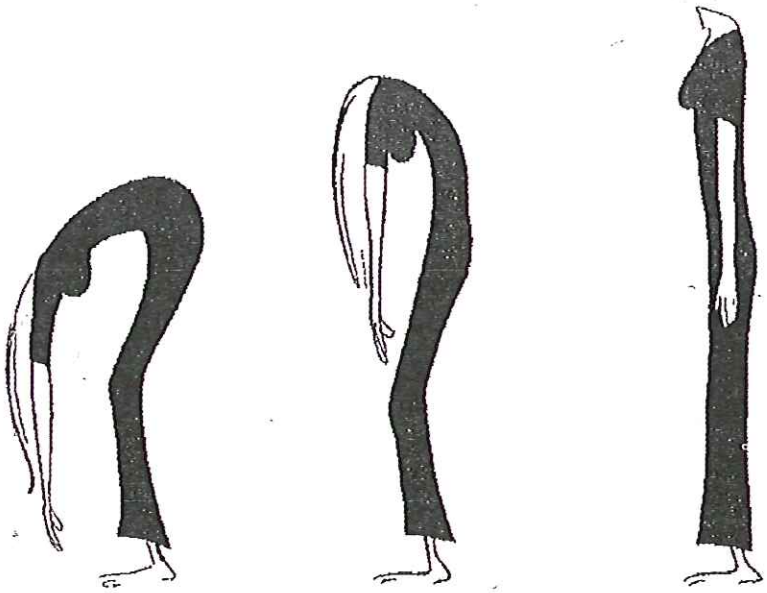
- Visualice su torso descolgado desde su cóccix, abandonado a la fuerza de gravedad. Respire con facilidad y perciba la relajación de todos los músculos del torso, hombros, nuca, cabeza y brazos.
- Si sus piernas empiezan a doler en esta posición inusual, déles un masaje a las pantorrillas y muslos.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





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

- Usted es ahora un torso erguido, sin cabeza. Visualice su nuca descolgada. Enfoque su atención en las siete vértebras cervicales y reconstrúyalas hasta que su cabeza flote fácilmente 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, con el cansancio, la angustia y la falta de libertad. Igualmente, muchas personas están convencidas 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 yo tenso un músculo, voluntariamente lo puedo relajar. La relajación es pues energía física que se libera espontáneamente. El reto consiste en examinar si estoy concentrando más energía de la necesaria, generando así esfuerzo. La mayoría de nosotros utilizamos nuestros cuerpos 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 creando espacio. Recuerde, a la voz le encanta viajar y por eso le encanta el espacio.

PASO 3

- Con los ojos cerrados, lleve su atención hasta sus pies. Desde allí, permítale viajar hacia arriba, por sus piernas y su torso.
- Si percibe que tensiona innecesariamente cualquier músculo en la panza, 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 creciendo 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 su 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 su cara. Imagine su garganta como si fuera una larga columna abierta, llena de espacio.
- Observe sus pulmones dentro de sus costillas y el diafragma como el suelo de sus pulmones y el techo de su panza. 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 sus pies por todo el esqueleto hasta su cráneo, a todo lo largo de su columna vertebral.
- Párese en silencio un par de minutos y perciba como su columna sostiene el esqueleto mientras que 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 su cuerpo.

Los músculos del cuerpo se organizan en varias capas, desde los grandes músculos externos que podemos controlar voluntariamente, hasta el nivel más interno de los músculos contiguos al esqueleto que son controlados por el sistema nervioso involuntario. El sistema nervioso involuntario coordina el mecanismo de la voz natural por medio de los músculos involuntarios.

Este es el primer ejercicio en 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 a los huesos y a los órganos internos. No podemos controlar estos músculos voluntariamente: son músculos propioceptivos, es decir que se autó-observan y operan bajo su propia percepción. Sin embargo, responden a los estímulos de nuestras emociones y de nuestra imaginación.

Comentario

Los mejores actores, y quizás esto también sea cierto de 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 pueden 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. "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, aún 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 que responda a los estímulos auténticos de la imaginación y de la emoción. En los últimos ejercicios empezamos a hacer precisamente eso. Muy simplemente, reemplazamos una imagen inconsciente

e imprecisa del funcionamiento de la voz con una imagen consciente, anatómicamente más precisa y más eficiente, entrenada para responder a estímulos sentipensantes.

PASO 4

- Repita la experiencia del Paso 3 percibiendo 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 su cuerpo. Cierre los ojos.
- Con el propósito de relajar los músculos internos, permita que su atención viaje por dentro de su cuerpo. Diríjala desde lo más alto de su cráneo, la coronilla, hacia el interior de su 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 su atención hacia la panza, 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 al movimiento de su respiración.
- Observe la reacción del interior de su cuerpo a los movimientos involuntarios de su mecanismo respiratorio.
- Desde muy profundo, sienta la necesidad de bostezar y estirarse.
- Fácilmente y con placer, ceda a esa necesidad: bostece y estírese. Sacuda su 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 preciso tomar una serie de decisiones conscientes sobre cómo utilizar la energía en el cuerpo. Si ha seguido el proceso anterior con precisión mental y física, usted 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 de su 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, tales como la parte de atrás de la lengua, el centro del diafragma o el labio superior.

Es preciso cultivar despacio la habilidad de relajarnos y siempre con una intención específica, de otra manera podemos caer en una sensación generalizada de colapso, que al decir de Jerzy Grotowski, "no es más que un trapo mojado." Buscamos siempre una relajación activa para alcanzar un objetivo específico, no para colapsar. Nuestra meta es eliminar tensiones innecesarias habituales para 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 del comportamiento de su esqueleto. Perciba el contraste entre la tensión y la relajación durante su vida diaria.

2. Consciencia 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. No existe una manera correcta de respirar que sirva todos los propósitos. Aunque la respiración es un proceso involuntario, es posible manipularla para responder a diferentes necesidades. Las demandas que un nadador le hace a sus pulmones son muy diferentes a las que le hace un cantante de ópera o un practicante de yoga. El mecanismo respiratorio desarrollado para la natación, el canto lírico o el yoga no son convenientes para un actor; 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 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.

Exploraremos a continuación la respiración natural ya que hemos alcanzado una cierta consciencia de relajación física a partir de la exploración de la columna vertebral. 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 la eliminación de los controles musculares habituales para permitir que los procesos 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 la panza se mueve hacia afuera al inspirar y hacia adentro al exhalar. Sin embargo no es recomendable usar esta observación para controlar la respiración con los músculos abdominales externos: apretando la panza hacia adentro para soplar el aire hacia afuera y empujando la panza hacia fuera para forzar la entrada del aire. Esto sería 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 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. El resultado serán acciones reflejas más sutiles, más profundas y tarde o temprano, más potentes que aquellas cotidianas, producto de nuestros hábitos. Nuestros músculos respiratorios se van a transformar 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 consciencia 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 panza, 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 tensionar sus músculos, hasta que sienta la necesidad de respirar de nuevo.
- Ceda a esa necesidad.
- Permita que el aire entre al cuerpo —no "tome 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 sus músculos completamente relajados.
- Permita que el aire entre fácilmente.
- Inmediatamente permita que aire salga fácilmente.
- Continúe estas observaciones por unos dos o tres minutos más.

Comentario

Estas son respiraciones muy pequeñas y muy internas pero suficientes para mantenernos vivos de un momento al momento siguiente. Entre más relajados estemos, menor es el intercambio de oxígeno necesario para mantenernos vivos. 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 laboriosamente, generando un intercambio de oxígeno más largo y pesado.

La respiración cotidiana natural y relajada tiene un ritmo más o menos universal. Es decir, casi todos los seres humanos respiramos al mismo ritmo una vez regresamos a los procesos involuntarios, 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 bostezar al observar 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 consciencia. Los ritmos respiratorios durante el sueño no son una buena muestra de una respiración relajada. El metabolismo cambia durante el sueño, lo que afecta a los músculos de la respiración. También es posible notar ritmos irregulares que reflejan las tensiones que procesamos mientras dormimos. Sin embargo, observar la respiración de un recién nacido dormido sí nos puede enseñar mucho acerca de la respiración natural.

PASO 4

- Repita los ejercicios de consciencia 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.
- Lámase los labios y sienta el aire entrar al cuerpo y salir 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 la boca.
- Lámase nuevamente los labios y observe que el aire es relativamente fresco cuando entra al 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 consciencia 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 que entre en los pulmones. Al hablar, el mecanismo de la respiración ha de responder a impulsos rápidos y espontáneos; por esto es necesaria una apertura directa de los labios. Respirar a través de 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. El abrir demasiado la boca atrapa el sonido en la garganta, robándole libertad.

Al practicar estos ejercicios de consciencia 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 consciencia de la respiración natural.
- Ahora incluya la imagen del diafragma expandiéndose hacia abajo cuando el aire entra al cuerpo y volando hacia arriba 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 como moverse ya que no es un músculo activo bajo el control de la mente. No obstante, si visualizamos sus movimientos con precisión, podemos influir en su funcionamiento.

- 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 su energía hacia arriba, volando por dentro del espacio de las costillas, al que llamaremos "el costillar." Cuando usted y su respiración se renuevan, el diafragma se expande hacia abajo, abriendo 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.
- La salida y la entrada del aire son el ciclo continuo del ritmo natural de la respiración.
- Suscite en el centro del cuerpo un impulso: un suspiro de alivio, solamente aire, sin ningún sonido.
- Observe cómo su respiración responde al estímulo de una simple y fácil sensación de alivio: como respuesta a este estímulo entra más aire y al expresar ese alivio, sale más aire, más libremente, en una ffffffff más larga.
- 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 existen en el centro de su cuerpo.
- Una vez más, suscite el impulso de un suspiro de alivio.
- Sienta el alivio llegar 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 sus labios.
- Relaje el interior de su cuerpo. Permita que la necesidad de respirar se renueve y que el aire entre a su cuerpo fácilmente.

El fondo de la pelvis, lo que algunos llaman el 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 su pelvis, más o menos unos treinta centímetros debajo del diafragma y perciba la manera como 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 animales que el cuerpo inicia de forma natural cuando necesita una recarga extra 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 hemos sido condicionados para no responder a estas funciones naturales. Bostezar en público es considerado grosero y los suspiros tienden a servir únicamente un propósito sentimental. Ambos pueden crear situaciones incómodas. Las tensiones innecesarias habituales y las inhibiciones a veces generan una falta de nutrientes esenciales y una letárgica energía 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 sus 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 desarrollar nuestra comprensión del 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 el 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 consciencia 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 relajación activa. Ahora transfiera esta experiencia al suspiro de alivio.
- Suscite el impulso de un suspiro de alivio profundo y placentero, sin sonido, que contenga en sí mismo la misma energía del brazo que flota hacia arriba contra la fuerza de gravedad.
- Imagine que algo malo, grave o desagradable está a punto de suceder pero que se evita en el último momento.
- Registre el alivio en lo más profundo de su cuerpo y permita que el aire entre a su cuerpo con facilidad.
- Ahora 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 del costillar.
- La energía del suspiro depende del tamaño del impulso que lo genera. 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 el 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 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 entra al 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 la mano en esta posición contra la fuerza de gravedad?
- La respuesta es la misma: "la mente."
- La mente deja caer la mano. La mano caerá desde la muñeca repentinamente, dejándose llevar por la fuerza de gravedad. Tocará 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. Empezamos con un suspiro de alivio placentero, tarde o temprano sentiremos alivio aún 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 sus tobillos llenos de aire.
- Permita que los músculos de sus pantorrillas se relajen de tal modo que la carne, la piel y los músculos cuelguen de los huesos de sus piernas.
- Imagine sus rodillas llenas de aire.
- Permita que los músculos de sus muslos se relajen de tal modo que la carne, la piel y los músculos cuelguen de los fémures.
- Imagine las articulaciones de sus ingles llenas de aire de tal modo que sus piernas parezcan desconectadas de su torso.
- Permita que sus glúteos, los músculos de la pelvis, los genitales, los esfínteres y la panza se disuelvan y relajen.
- Observe como toda su columna, desde el cóccix al 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 su abdomen se relaje, se derrita, se disuelva.
- Observe como la zona entre sus omóplatos —toda la cintura escapular— se abre a lado y lado de su columna.
- Imagine los músculos de sus costillas tan fláccidos como su panza. Permita que se abandonen a la gravedad y se relajen con cada respiración.
- Visualice su torso relajándose a lo largo y a la ancho del suelo.
- Imagine sus hombros llenos de aire de tal modo que sus brazos parezcan desconectados de su torso.
- Perciba el peso de sus brazos, sus manos y sus dedos pesados y abandonados en el suelo.
- Permita que su atención viaje nuevamente por sus brazos, por sus 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 sus orejas para encontrar espacio entre sus 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 su 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 su cuerpo, abandonado sobre el suelo.
- Imagine que se derrite en el suelo.
- Disfrute estas sensaciones por un buen rato.
- Ahora observe que en medio de la quietud de su cuerpo totalmente relajado hay un movimiento inevitable e involuntario: el aire que entra y que 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 al salir el aire, la zona debajo de su mano se mueve hacia el suelo.
- Ahora, suscite un suspiro de alivio grande y profundo, sin sonido, muy adentro de su cuerpo. Imagine el alivio moviéndose dentro de 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 de la panza. 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 de la panza 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 una manera de optar por el control cuando este 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 del costillar cuando el aire sale. El mismo impulso mueve la respiración y la respiración mueve el cuerpo. Pensando bajo estos parámetros le 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 y luego con un suspiro más grande, más generoso. Finalmente con un enorme suspiro de alivio profundo. Juegue con su imaginación y su memoria para estimular diferentes intensidades en el suspiro. Siempre, después de cada suspiro, relájese una vez más al ritmo natural de su respiración.

PASO 8

- Incorpórese despacio, con plena consciencia 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 sintió recostado en el suelo.
- Imagine que el suelo sigue dándole soporte y apoyo.
- Deje los músculos de su panza tan libres como cuando estaba en el suelo.
- Imagine la fuerza de gravedad aún 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 en términos de aquello que cambia, no en términos de si está bien o mal.
- ¿En qué parte específica del cuerpo siente los movimientos que responden a su respiración? ¿En sus costillas? ¿En su costado? ¿En su

panza? ¿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? ¿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 el reconocer y admitir nuevas experiencias. La mayoría de nosotros sentimos un gran apego a nuestros 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 hemos mencionado anteriormente, la mente es bien reacia a aceptar cambios profundos y se valdrá de cualquier artimaña para mantener el status quo. Estamos manejando funciones que tendrían que ser automáticas y por ende, requerimos de gran determinación y persistencia para transformar hábitos tan arraigados. Las nuevas experiencias de estos ejercicios existen en un nivel de consciencia más profundo. Al articular y verbalizarlas las traemos a un nivel de consciencia más familiar, validándolas y registrándolas más firmemente.

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: ¿Como 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 —si— bueno, nunca la había sentido en la parte baja de mi espalda. (O en la panza, piernas...)
Profesor: ¿Qué sientes en esas partes ahora?
Alumno: Bueno, pues es como si estuviera respirando en mi trasero. (O pelvis, rodillas...)
Profesor: Que interesante.
Alumno: ¿Está bien?
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, moviendo la panza 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 que podamos usar todo el mecanismo respiratorio. La columna se alarga como respuesta a grandes demandas de aire ayudando 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 va a dejarlo en paz. La segunda respuesta "no sé", puede ser interpretada como "déjeme disfrutar mi experiencia subjetiva que es privada, personal y que se echará a perder si hablamos de ella." Esto es 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 incorporarnos 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,

estimulando la circulación y un mayor bombeo de sangre del corazón al cerebro, alterando así 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— podremos aceptar este nuevo estado como una fértil desorientación, desde la cual podemos explorar una nueva manera de funcionar. Al contrario, si la experiencia nos asusta, a lo mejor trasboquemos o nos desmayemos y así habremos evitado una nueva experiencia. La liberación de tensiones innecesarias en algunas personas extremadamente nerviosas y el abandono de los pulmones al potente sistema nervioso involuntario pueden ser experiencias tan radicales que a lo mejor el mareo y las náuseas continúen por algún tiempo. Después de un par de desmayos, la sensación se hace más familiar y 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 confrontación, es posible posponer cambios importantes y no hacerlos nunca. Hay que subrayar que no es necesario desmayarse o trasbocar 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 muchos de nosotros: enjuiciarnos y denigrarnos a nosotros mismos. En definitiva, esta tendencia nos ayuda más a fracasar que a tener éxito.

Estas son otras respuestas comunes a la pregunta "¿cómo se siente?": "sentí mucho frío en el suelo", "mis piernas empezaron a dormirse o a temblar", "me quedé dormido", "no me gustó imaginar mi esqueleto de esa manera", "me tensioné en todas partes al incorporarme." Cada una de estas observaciones pueden contener algo de verdad, pero ninguna tiene que ver con el propósito del ejercicio mismo que es el desarrollo de la consciencia de la respiración. Entonces, hacemos la siguiente pregunta: "¿qué fue lo más interesante en el transcurso de ese largo ejercicio de consciencia de la respiración?" Al fin de mucho insistir, el alumno tarde o temprano dirá "bueno, nunca había sentido tanto aire entrar a mi

cuerpo", "observé 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 que sea fresca, nueva o interesante. Después podemos hablar de los problemas y los dolores. Cualquier experiencia nueva necesita ser reconocida si va a ayudarnos a cambiar hábitos voluntariamente. De otro modo, esa experiencia se borrará y los hábitos volverán a dominar. Un hábito muy persistente puede ser una letanía silenciosa y negativa dentro de la mente: "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 escuchamos alguna vez 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 fuera. 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, podremos borrar poco a poco esa letanía negativa y reemplazarla 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 necesita ser reconocido y celebrado.

Por lo tanto es muy recomendable celebrar cualquier experiencia fresca (una experiencia tal vez algo familiar, pero que repentinamente haya sido interesante, o algo que ya conocía pero que volvió a descubrir con mayor claridad), nueva (nunca antes sentida), o interesante (que haya despertado curiosidad o que lo haya hecho pensar dos veces) durante los ejercicios anteriores de consciencia 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 en última instancia de la

respiración son los pensamientos y los sentimientos. En vez de mandar mensajes activos, tales como "tome aire", "expulse el aire", "inhale", "exhale", podemos enviar mensajes pasivos tales como "deje que el aire entre al 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 que describimos el mecanismo de la respiración para cambiar su funcionamiento. Tomará más tiempo al principio, pero una vez la reprogramemos, veremos que la nueva manera de comunicarnos es más natural y más eficiente que cualquier otra alternativa que nuestro control consciente pueda inventar.

Practicar: Ejercicios de columna y consciencia de la respiración dos o tres días. Sea consciente de cualquier tensión innecesaria y tome la decisión de relajarla. Observe como responde su respiración a los eventos de su vida cotidiana. Observe aquellos momentos en que retenga su respiración y el por qué. Note como se siente al liberar su respiración natural. Haga uso de 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 escuchamos en una grabación. No obstante, es posible y muy recomendable percibir la voz físicamente, su sensación física. 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.

Cuarta parte

La articulación de la voz en palabra

La palabra articulación se refiere al proceso por el cual las vibraciones que fluyen por la boca se moldean en palabras para convertirse en lenguaje. La comunicación expresiva encuentra el poder del lenguaje para expresar nuestros mensajes sentipensantes a otros. Esta es una gran simplificación de un mecanismo muy complejo que traduce los pensamientos en palabras, pero esta definición simple nos ayuda a entrar al mundo de las palabras conservando el mayor nivel de identidad. La rica y creativa comunicación refleja la riqueza única de cada persona y la libertad con que se expresa. La noción de un habla correcta no tiene nada que ver con el desarrollo de la habilidad natural de comunicar nuestros pensamientos y sentimientos libremente. Lo importante para garantizar esta habilidad natural es que siempre exista una conexión sensitiva ente la mente y los órganos del habla.

Los ejercicios de esta parte del Método Linklater se enfocan en la expresión verbal sólo cuando se relaciona con la mente, 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 no puede ser domada. Muchos de estos patrones reflejan problemáticas de clase social y 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 han de responder ágilmente para reflejar la agilidad de la mente, libres de cualquier acondicionamiento limitante. Necesitamos ser flexibles, multifacéticos para poder creer personajes diversos y para celebrar la diversidad de sonidos de todas las culturas y regiones. No obstante, y para no caer en la anarquía,

es importante señalar que en la comunicación verbal necesita existir una relación dinámica entre aquel que habla y aquel que escucha. Nuestra comunicación no será ni eficiente ni expresiva si lo que decimos no se escucha ni se entiende a pesar de que nos produzca una gran satisfacción decirlo. Cualquier elemento que distorsione el mensaje necesita ceder ante la comprensión; ya sea un ritmo personal que choca con el ritmo del texto, un patrón vocal que distraiga del contenido que se dice, un acento regional tan marcado que no permita la comprensión del público o una voz tan enamorada de sí misma que lo único que transmite 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, absorbiendo 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 atrapan la voz en ciertos lugares. Acentos típicamente 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, dejando la lengua perezosa. Otros explotan una mínima parte 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, estos extremos tan rígidos se modifican inevitablemente. Una vez 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 nuestros estilos originales sin perder nuestra identidad. Los únicos límites son falta de compromiso, imaginación o experiencia vital.

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 unos labios y una lengua ágiles, libres de las constricciones de los hábitos, el

único criterio de un habla clara y nítida son los pensamientos claros y nítidos.

1. Las consonantes

Las superficies de articulación

Los agentes usados más frecuentemente para la articulación son la lengua (el borde externo, el dorso y la parte de atrás) y las superficies del paladar que la lengua puede contactar naturalmente. Otros agentes 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 nuestras palabras puedan ser formadas en un espacio tan reducido, es necesario que los músculos articuladores cumplan su labor con energía, precisión y funcionando en equipo muy bien coordinado, como si fueran un grupo de acróbatas en miniatura. Al igual que con los músculos de la respiración y de la laringe, la coordinación de movimientos musculares que moldean las vocales y esculpen las consonantes es demasiado compleja; su manipulación consciente no hace una mejor labor que el control involuntario. Una vez más, en la búsqueda de un reflejo individual de la mente, no necesitamos más que liberar la tensión innecesaria de estos músculos articuladores, agilizarlos y dejarlos listos para responder involuntariamente a los claros y nítidos impulsos del pensamiento.

El primer paso es ejercitar los agentes de articulación por separado, usando las consonantes que los estimulan.

Los Labios

PASO 1

- Ponga atención a su labio superior. Mueva el labio superior hacia arriba y hacia abajo, como una mueca de desdeño, 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 aísle el movimiento del labio superior.

- Repita varias veces. Los músculos que mueven el labio superior corren desde las fosas nasales hacia la zona del bigote.
- Relaje el labio superior y enfoque su atención en el labio inferior. Deje sus 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 incluya ninguna actividad en la mandíbula. El hueso de la mandíbula ha de quedar inmóvil durante este ejercicio y durante 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 caucho elástico.
- Sople por los labios.
- Repita ambos pasos varias veces.

Estos son ejercicios para agilizar 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 aún si los dientes quedan algo separados mientras que los labios se mueven.

Al prestarle atención a la articulación, es muy importante que usted no pierda su libertad y se desconecte del impulso de la respiración. Existe una tendencia al practicar con los labios y la lengua a perder el flujo libre de la respiración y de las vibraciones, de tal manera que el sonido se inicia únicamente en la boca. La articulación ha de involucrar una esfera de percepción más amplia incluyendo la fuente del sonido y los agentes que moldean ese sonido. De lo contrario, no habrá nada interesante que articular, solamente serán ejercicios mecánicos. Tal ruptura es bastante común, desafortunadamente: explica el porqué es imposible entender a algunos actores con 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 usted fuera un malabarista: lanzándolas y recolectándolas.
- mmmmmmm-əh mm-əh m-əh mmmmmm-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 que las vocales que la acompañan es posible 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. Las formas para ii, ei y aah se modifican automáticamente cuando pensamos en ellas. 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 su atención a la experiencia sensorial de las consonantes.

- Practique la conexión lenta y sensual entre los labios relajados y las vibraciones.
- mmmmiiii mmmmiiii mmmmiiiii
- mmmmme---ei mmmmmmme---ei mmmmme-e-ei
- mmmmmmmaaaaaaah mmmmaaaaaah mmmmaaaaaaah

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 cualquier esfuerzo innecesario que apriete los labios y disminuya 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 mii Δ
- mei mei mei mei mei mei mei Δ
- mah mah mah mah mah mah (repita tres veces).

Juegue con cualquier patrón rítmico que quiera con tal de que lo pueda repetir clara y precisamente. El resto del cuerpo ha de mantenerse relajado y quieto para que los labios aprendan a ser responsables e independientes. Es necesario definir muy claramente la ruta 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 como 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 esto 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/, lo que resulta en un gruñido gutural justo antes de que se pronuncia la consonante. Esto no es 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 volando 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 sus labios se esfuercen demasiado.
- Juegue con las explosiones de la vibración así: ‿‿/ ‿‿/ ‿‿/
- bii-bii-bii bei-bei-bei bah-bah-bah Δ
- Ahora desarrolle la habilidad de respuesta de los labios 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 instantes para enfocarnos en el borde externo de la lengua. Ahora reconoceremos una diferencia entre la punta de la lengua y el borde externo para hacer énfasis en 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, haremos ejercicios que usen 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 gran 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 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 la labio inferior cada vez después del sonido /l/.
- Repita este movimiento de la lengua al labio con toda la secuencia de formas vocales usadas 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 sienta que la consonante /l/ dentro de la boca se produce sin ningún esfuerzo porque la lengua se ha relajado después de los estiramientos exagerados por fuera de la boca. Construya la habilidad para una respuesta rápida y ligera en la /l/, tal y 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 más grande entre las superficies de articulación y una explosión mayor de esta fuerte consonante. Note que la cualidad de manejo de la /b/ y la /d/ son similares. 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/. Esta consonante 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 encía 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 la 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 en frente 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 en frente 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 que resulta 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-ngei-ngei ngah-ngah-ngah Δ
- Alterne entre las secuencias de los labios, el borde externo y la parte de atrás de la lenga:
- mii-mii-mii mei-mei-mei mah-mah-mah Δ
- nii-nii-nii nei-nei-nei nah-nah-nah Δ
- ngii-nii-ngii ngei-ngei-ngei ngah-ngah-ngah Δ
- Juegue con los ritmos.

Ahora permita que la parte de atrás de la lengua golpee ligeramente contra el paladar duro, justo en frente 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 hace 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 que el borde externo de la lengua permanece relajado detrás de los dientes inferiores y que la mandíbula permanece inmóvil y relajada.

Finalmente, organice un 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. Este ejercicio ha de practicarse frecuentemente para mantener la agilidad en 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 gran atención a la conexión entre la voz y las super-

ficies 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 del 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 que no esté 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 en este momento. Toda la expresividad ha de ser redirigida exclusivamente a la respiración y a los músculos articuladores. Tarde o temprano, las manos y los hombros pueden ayudar a la comunicación pero por ahora déle toda la responsabilidad a los labios y la lengua. Como se ha mencionado anteriormente, 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; solo 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. Estas 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 ha de ser limpio y ligeramente impulsado por las superficies de articulación. Tampoco es necesario retener el aire para lograr una aparente transparencia. Suspire con total abandono desde el centro del diafragma e insista 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, a lo mejor perciba 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. Es un guía útil hacia la pureza de la conexión entre el centro y la boca.

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 se haya alcanzado libertad y agilidad en los labios y la lengua, las demás consonantes son más fáciles. Para los lectores que tengan

algún problema específico de dicción, se le recomienda buscar la ayuda de un terapeuta del lenguaje.

Uno de las mejores estrategias para alcanzar una dicción clara y eficiente, es jugar con diferentes trabalenguas y generar 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 10

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 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 con 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:
- ¿Cuantos tigres?
- ¿Tres alegres tigres?
- ¿Comían trigo?
- ¿Recostados en frente de un trigal?
- Invente otras preguntas. La idea es estimular la mente para cambiar el énfasis dependiendo de la necesidad de responder a cada pregunta.

Juegue con otros trabalenguas. Encuentre maneras de despertar más y más energía mental para justificar el aumento de la velocidad. 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 —rápido y preciso— podrá hablar rápidamente. Sin embargo, solo podrá pensar más rápido si mantiene la sensación de auténtica relajación en su cuerpo mientras estimula su mente, su respiración, sus labios y su lengua. Entre más relajación física puede propiciar, podrá alcanzar más enfoque mental.

2. Las vocales

Discutiremos las vocales en términos fantásticos, imaginando que las formas de las vocales se originan en las cuerdas vocales mismas. El propósito es generar inmenso respeto por las vocales y una sensibilidad al practicar con ellas para evitar cualquier distorsión y generalizaciones en su pronunciación.

Existe una música intrínseca en la naturaleza física básica 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 con sólo aire o con el sonido de la voz.

Una demostración simple explica este proceso. Empuje sus labios hacia delante a un puchero, sin juntarlos, y suspire aire por ellos. Escuche el tono. Ahora sonría ampliamente con sus labios y suspire aire por ellos. 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 responde a la idea de la vocal /i/, las cuerdas se juntan más y el aire o las vibraciones atravesando 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, creando minúsculas diferencias en su tono innato. Las sutilezas de las diferentes vocales necesitan del paladar blando, las paredes de la faringe, la lengua y los labios para ser modificadas y refinadas. La formación de las vocales en las cuerdas responde directamente al sistéma nervioso involuntario. Para preservar esta musicalidad tan sutil, las modificaciones siguientes han de ser muy sensibles. Cualquier tensión innecesaria que atrape el aire modificará el tono innato, el que depende de una voz libre y natural para existir.

Esta co-relación 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 "si", 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 "si" 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. Esta es la riqueza natural y la textura infinita del habla. Sin embargo todo esto es una descripción muy analítica de un proceso que ha de ser totalmente espontáneo. Así que 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 y sin sensibilidad no hay sutileza; sin sutileza no hay musicalidad. Así que es mejor formar las vocales sin usar la mandíbula, la cual es totalmente innecesaria. Los pequeños y sutiles movimientos de los músculos de la lengua y los labios son los que moldean las vocales. Sin embargo, existe una tradición nefasta de la antigua elocución que se usa para separar la mandíbula de la lengua y los labios: el corcho. Cualquier cosa que pongamos entre los dientes para mantener la apertura de la boca y la mandíbula inmóvil al ejercitar la articulación de vocales y cónsonantes es contraproducente si buscamos una voz libre y natural. El único resultado de tales ejercicios es la sobre-exageración de la actividad muscular y la tensión innecesaria en la mandíbula, que puede llevar a tensionar la garganta y la respiración. Este tipo de actividades eliminan cualquier esperanza de 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 y sin embargo, es imposible entender lo que dice. O poder entender perfectamente a un actor que casi no mueva la boca. En última instancia, la claridad de entendimiento del público viene de las intenciones claras y específicas de parte del actor. Por esto, en el Método Linklater, el juego con las vocales es ante todo un proceso liberador detallado para desarrollar y sensibilizar toda la voz para que sea capaz de responder a intenciones específicas. Una vez se establezca una consciencia sofisticada y se perciba una conexión clara con la voz, podemos empezar a entrenar el oído. Entre más liberemos la voz, menos necesidad existe de trabajar con las vocales.

El siguiente paso 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. Este será el propósito de la siguiente etapa de adaptación del Método Linklater al español.