



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS

EL ACTOR Y SU VOZ

TESIS

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADO EN LITERATURA
DRAMÁTICA Y TEATRO

PRESENTA:

CESAR ARTURO ESPINOSA RAMÍREZ

ASESOR:

LIC. OSCAR MARTÍNEZ AGISS



MÉXICO, D.F. 2014.



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

El actor y su voz
Cesar Arturo Espinosa Ramírez

Dedico este trabajo a mis padres Agustín Espinosa y Alicia Ramírez, ellos me han apoyado a lo largo de esta carrera y me han impulsado a perseguir mis sueños, es gracias a su respaldo y sacrificio que he podido llegar a concluir esta etapa tan importante para mí.

Agradezco a mi familia y en especial a mis hermanos por su ánimo y su apoyo desde el primer momento en que decidí aventurarme en esta empresa.

Quiero agradecer también a Adrián Santiago por la realización de las ilustraciones para este trabajo y por su invaluable amistad a lo largo de todos estos años.

Finalmente quiero agradecer al Lic. Oscar Martínez Agiss por ser mi asesor en la realización de este trabajo, y no sólo eso, si no por ser mi guía y una de mis más grandes influencias profesionales. Él me enseñó la pasión por el teatro y por el trabajo bien hecho, sin mencionar que me ayudó a abrir los ojos para darme cuenta de que allá afuera hay un mundo que está esperando por gente apasionada por su labor, y que sólo los mejores pueden triunfar más allá de las fronteras. Por todo esto mi eterno agradecimiento y reconocimiento al Lic. Oscar Martínez Agiss.

Índice

1. introducción	4
2 La importancia de la voz como herramienta para el actor	10
3. Conceptos básicos	20
3.1 Sonido	23
3.2 Anatomía y fisiología de la voz	25
3.3 Conceptos básicos de la emisión de la voz.	33
4. Enfermedades de la voz	39
4.1 Panorama general	39
4.2 Enfermedades comunes	41
4.2.1 Disfonía hipercinética	41
4.2.2 Disfonía hipocinética	42
4.2.3 Nódulos	44
4.2.4 Pólipos	46
4.2.5 Edema de Reinke	48
4.2.6 Laringitis	49
5. Higiene vocal	52
5.1 Control médico	55
5.2 Alcohol y tabaco	56
5.3 Alimentación	57
5.4 Recomendaciones en cuanto al entorno	60
5.5 Recomendaciones generales	61
5.6 Recomendaciones antes, durante y después de una función	63
6. Conclusiones	71
7. Apéndice de escuelas de técnica vocal.	74
7.1 Técnica Alexander	74
7.2 El método Linklater	77
7.3 Cicely Berry	79
7.4 Feldenkrais	81

1. Introducción

En el camino para la elección y delimitación de un tema de tesis, siempre tuve un objetivo en cierta forma definido: crear un material que fuera útil y que complementara lo aprendido en el salón de clases a lo largo de nuestros estudios de licenciatura. Mi elección surgió a partir de una necesidad personal que identifiqué en mis primeros trabajos fuera de la escuela y dentro de una temporada regular de teatro. Al actuar notaba que mi voz no era como yo la conocía pues no respondía a mis necesidades, no me permitía expresar lo que deseaba como lo deseaba y se sentía poco ágil, a pesar de trabajar, a mi entender, bajo las instrucciones de mis maestros de técnica vocal, ello me hacía sentir inseguro; esta situación me permitió hacerme consciente de la importancia que tenía para mí la voz como herramienta expresiva y de trabajo. Esta nueva conciencia me llevó a hacerme otras preguntas: ¿Qué pasaría si continúo trabajando bajo estas condiciones? ¿Qué consecuencias a largo y corto plazo existen? ¿Qué enfermedades en la voz puedo adquirir? ¿Cómo se tratan estas enfermedades? ¿Cómo podría darme cuenta de que mi voz está enfermando? ¿Qué debería hacer fuera del trabajo para conservar mi voz sana? Estas preguntas dieron pie a la propuesta que hoy presento. Creo firmemente en la importancia de la voz como un instrumento expresivo fundamental para el ser humano y como una herramienta de trabajo básica para el actor. Por esta razón decidí buscar y filtrar la información necesaria que me ayudara a transmitir ese sentir y ayudara cualquier actor a establecer, o en su caso a reforzar, una relación más estrecha con su voz, conociendo las dificultades que pueden surgir a raíz de nuestra actividad profesional y sabiendo cómo prevenir dichos problemas.

En la búsqueda de la información, y en el intento de sumergirme en el tema me encontré con una gran cantidad de textos, muchos de ellos proponían ejercicios de calentamiento, relajación e instrucciones completas para el desarrollo de un taller de voz, profesional o amateur. Encontré también material de muy reconocidos maestros y profesionales de la voz como Guy Cornut, Cicely Berry, Kristin Linklater y otros más, cuyo trabajo es de innegable valor en el campo de la educación de la voz. Por otro lado busqué libros que me ayudaran a conocer las dificultades que puede experimentar la voz a raíz de una fonación inadecuada. Sobre este tema encontré principalmente los libros del Doctor Jorge Perelló, foniatra español autoridad en la descripción y tratamiento de patologías de la voz; este autor es frecuentemente citado en la literatura médica en español de la especialidad y en libros sobre la educación e higiene de la voz. Sobre este último tema existen textos donde sobresalen los manuales de logopedia, la disciplina que se encarga de corregir los problemas de la voz, del lenguaje y la comunicación. Estos textos son en su mayoría instructivos para el técnico logopeda, con descripciones de casos clínicos y la solución dada a los mismos por el terapeuta; en este rubro sobresale la autora Inés Bustos una respetada logopeda madrileña. Al terminar esta etapa en la búsqueda llegué a la conclusión de que existía información suficiente y a mi alcance para realizar un trabajo que me ayudaría exponer los temas que a mi juicio son importantes para cumplir con el objetivo que persigo con este trabajo.

Con este texto busco proponer una forma de acercamiento al trabajo vocal para el actor, esto a través de la información que considero que será de utilidad para el mismo y que generará un cambio en la visión y la relación que tiene con su voz como herramienta de trabajo y comunicación. El camino que propongo para cumplir este objetivo comienza con exponer información que confirme la importancia de la voz como herramienta expresiva

para el ser humano y por lo tanto como un instrumento invaluable en la labor del actor con el objetivo de justificar la importancia de la información contenida en este estudio. Después deseo establecer los conceptos básicos de sonido, anatomía, fisiología y técnica vocal necesarios para la mejor comprensión de la voz y de cómo es creada y emitida, lo anterior en virtud de que considero importante conocer cómo funciona la voz para poder cuidarla y educarla. Una vez que se ha establecido esta información deseo realizar una muestra de las enfermedades más comunes de la voz, derivadas de la actividad profesional, así como su sintomatología y tratamiento, la finalidad de este capítulo será concientizar al lector sobre los riesgos a los que estamos expuestos si hacemos uso inadecuado de nuestra voz. Finalmente me propongo sugerir al lector algunas actividades o hábitos que contribuyan al sano desarrollo vocal del actor para fomentar las buenas costumbres y complementar la información que lleve al actor hacia una fonación sana y eficiente.

En la búsqueda de material que resolviera las preguntas que me llevaron a realizar esta investigación, encontré un abundante acervo de textos que podían servir como punto de partida en la resolución de los problemas que había encontrado, muchos de ellos hablaban sobre las enfermedades, otros tantos de técnica vocal y algunos más sobre rehabilitación de la voz enferma, pero buscar toda esta información y filtrar aquella que fuera útil al actor me pareció una labor importante, pues entre esta gran cantidad de información mucha de ella, sin menoscabo de su utilidad para otras áreas, era poco utilizable en la labor de un actor.

En primer lugar me di a la tarea de encontrar libros sobre técnica teatral en donde se desarrollaran temas similares al que yo buscaba. En esta búsqueda tuve la fortuna de hallar textos de gran valor pero que tenían en general un tema base: el desarrollo de una técnica vocal, este conocimiento es indispensable dado que sin una técnica apropiada y al utilizar la

voz profesionalmente, la probabilidad de generar problemas fonatarios es muy elevada. Desafortunadamente en esta búsqueda no encontré un texto que se especializara en **el cuidado de la voz de un actor**, pero en ellos encontré información que me ayudaría a establecer la importancia del trabajo vocal en la labor del actor.

Después me dediqué a buscar libros que hablaran sobre las enfermedades de la voz y su tratamiento. En esta empresa hallé material de contenido principalmente médico; tratados hechos por doctores y para doctores con datos muy técnicos y que requerían conocimiento específico para poder ser interpretados de manera apropiada. Este conocimiento desafortunadamente es poco divulgado entre la comunidad artística y esto dificulta el acceso a este tipo de información para la mayoría de los actores. En este mismo campo encontré otro tipo de textos, los manuales para el logopeda; estos son instrucciones para los profesionales que se dedican a dar tratamiento a pacientes con problemas de lenguaje¹. Estos libros contienen información mucho más accesible sobre el funcionamiento del aparato fonador y las enfermedades de la voz, sus limitaciones se hacen ver cuando al hojear el libro nos damos cuenta de que están dirigidos al terapeuta y necesitan conocimientos específicos para ser interpretados.

Quisiera expresar, llegado este punto, mi fuerte recomendación de asistir con un profesional calificado al detectar alguna dificultad en la voz; la exposición de la información hecha en este trabajo tiene la finalidad de sensibilizar al actor y no sustituye en forma alguna el

¹ Aunque el logopeda se especializa en problemas de lenguaje, está capacitado también para la rehabilitación de la voz enferma, es por eso que me pareció importante revisar su literatura.

tratamiento profesional de los problemas de la voz, estos deben ser tratados por un médico foniatra.

Finalmente y en una menor cantidad, hallé escritos sobre el cuidado del aparato fonador, este tipo de textos han sido muy apreciados para mí en la realización de este trabajo pues su existencia es mucho menor en número y son muy importantes para la realización de los objetivos de esta investigación. Es así que por su menor difusión se vuelve difícil acceder a esté tipo de información que se encontrará tal vez en un afortunado golpe de suerte.

De esta manera expongo la existencia de material informativo respecto los temas que he decidido incorporar a este trabajo, y al mismo tiempo la dispersión y mezcla que existe de los mismos con información poco aplicable para el actor. Por esto considero importante presentar reunida y en forma accesible dicha información, con el objetivo final de crear una mayor sensibilidad en cuanto a la relación que un actor tiene con su voz.

Alcances de este trabajo.

Como lo he mencionado con anterioridad, uno de los objetivos principales de este trabajo se enfoca en brindar al actor la información que considero indispensable para el conocimiento y cuidado de su voz para así fortalecer la relación que tiene con la misma; siguiendo este precepto he intentado alejarme un poco del conocimiento técnico del uso de la voz. En algunos casos y cuando lo considero necesario expongo conceptos que sirvan para enriquecer el argumento en cuestión, pero he decidido no agregar instrucciones practicas acerca dicho concepto o ejercicios que ayuden, por ejemplo, a obtener un respiración más profunda cuando hablamos de ello; esto lo he decido por que creo que para

mejorar la respiración, o cualquier otro elemento de la emisión vocal, se requiere de entrenamiento especializado y de ser posible con la guía de un profesional que pueda conducir al actor durante este proceso. Por otro lado espero que el lector después de revisar los temas tratados en este estudio, sienta interés por conocer y acercarse un poco más a textos o cursos que propongan un método o técnica vocal integral que lo ayude no sólo a liberar su voz si, no que al mismo tiempo aprenda a hacer de ella la herramienta de trabajo tan indispensable que resulta para el actor.

Finalmente para aquel que decida buscar información más allá de la expuesta en este texto, me tomo la libertad de proponer algunos autores o escuelas que pueden ser fácilmente consultados por el interesado. Quiero reiterar que mi interés en este trabajo no es adentrarme en la técnica vocal, si no hablar de su importancia, de las consecuencias que tiene la carencia de la misma y de las actividades que nos pueden ayudar a complementarla brindando así un cuidado y atención integral a una de nuestras herramientas más importantes como actores, nuestra voz.

2. La importancia de la voz como herramienta para el actor

Iniciaré este trabajo planteando una pregunta clave para su desarrollo: ¿es la voz realmente importante para un actor? Es inevitable pensar que gracias a las nuevas corrientes teatrales, el avance en la tecnología y todas las herramientas que existen para comunicarnos, la voz podría dejar de ser un elemento importante para el actor, en cierto punto podría comunicarse a través de cualquiera de los nuevos medios dejando a un lado la voz. Es fácil creer que gracias a los micrófonos, la televisión y el cine los actores no tendrían que preocuparse más por el tamaño o la calidad de su voz ¿pero cómo saber si esto es cierto?

A través de este capítulo pretendo llevar al lector a través de un viaje por las diferentes situaciones en las que aparece la voz dentro de nuestra vida, tanto profesional como personal, destacando la importancia que tiene como herramienta comunicativa elemental para el ser humano, su papel en la cultura y finalmente su importancia como herramienta para el actor. Todo lo anterior con el objetivo de concientizar al lector sobre la estrecha relación que consciente o inconscientemente desarrolla con su voz, y la relevancia que tiene para el actor la correcta educación y consecuente liberación de la voz, que es el fin último de las escuelas actuales de técnica vocal.

La naturaleza vocal y sonora del ser humano es una condición que se manifiesta desde los primeros instantes de vida. Al nacer lo primero que hacemos es llorar, le hacemos saber al mundo que estamos presentes: a través de nuestra voz, la mejor herramienta que tenemos en ese momento, y que usamos instintivamente. La voz se vuelve en ese momento nuestro más valioso medio de comunicación con el mundo. Cuando un bebé manifiesta sensaciones o sentimientos como hambre, sueño, malestar o alegría lo hace a través de su voz, con el

llanto, gritos o risas. De la misma forma es un momento importante para la madre cuando su hijo comienza a balbucear, son los primeros indicios de que este ser humano se quiere comunicar con nosotros y dicho balbuceo es incluso interpretado por la familia como plática.

Un estudio hecho por la Universidad de Montreal, demuestra que la voz de la madre del niño activa ciertas zonas del cerebro que no muestran actividad cuando el infante escucha otras voces y que, de hecho, estas zonas están relacionadas con el aprendizaje del lenguaje.² De ello se puede inferir la importancia que tiene la voz a nivel emocional para un recién nacido, quien reacciona de formas únicas al escuchar la voz de su madre, y la predisposición del ser humano para la comunicación oral desde las primeras horas de vida. Estas situaciones, ponen de manifiesto la importancia de la voz como herramienta comunicativa para el ser humano desde el inicio de su vida.

Cuando un infante comienza a aprender y a ejecutar el lenguaje hablado, su voz y la forma en que la emite cambian; su voz adquiere personalidad propia y se convierte en un reflejo de la personalidad del individuo que la posee. De acuerdo con Cicely Berry en su libro *Voice and the actor*,³ la voz es altamente sensible al medio en que se vive, dado que aprendemos a hablar por imitación; aprendemos elementos del habla como acentos que delatan el lugar donde vivimos y su cultura, y como la colocación y el apoyo vocal característico de cada familia; por eso no debe sorprendernos que la voz de los miembros de la misma familia sea muy parecida. No solamente se hereda el aspecto físico de la voz,

² NeoMundo, *La voz de la madre es la única que activa regiones específicas del cerebro del bebé*, [en línea] <<http://es-us.noticias.yahoo.com/voz-madre-única-activa-regiones-espec%C3%ADficas-cerebro-bebé-133500651.html>>[consulta: 1 de marzo de 2013]

³Berry, C. (2000) *The voice and the actor*. Londres .Virgin Books Ltd.

sino también las costumbres al hablar; aprendemos también la forma de respirar que tiene un efecto directo en la velocidad, la cadencia, las pausas, el volumen de la voz e incluso de nuestros movimientos. También las experiencias vividas a lo largo de los años, proveen a la voz de sus características únicas, por ejemplo: si un individuo desarrolla una personalidad tímida e introvertida, su voz seguramente tendrá los rasgos característicos de este tipo de personas como volumen y tono bajos, y una cadencia lenta, pues lo más común es que una persona con estas características prefiera no hablar más de lo necesario. De forma contraria una voz escandalosa y acelerada es comúnmente señal de una personalidad extrovertida, de una persona con un mayor deseo de comunicarse y ser escuchado. Todos estos elementos dan por resultado una voz única perteneciente a cada individuo y que habla por sí misma de la vida y la esencia particular del ser humano que al que acompaña.

La voz y la palabra tienen peso propio en la cultura, la literatura y las relaciones humanas desde tiempo muy remotos, por ejemplo: en el pasado el honor de un hombre estaba determinado en gran medida por su palabra, y por eso existen dichos como "palabra de hombre" o "palabra de honor". Cuando un hombre empeñaba su palabra, estaba entendido que una promesa era irrompible a condición de perder su renombre como una persona digna de confianza si no se cumplía con lo prometido. Por otro lado en la mitología recordemos el relato de Homero, La Odisea, donde aparecen por primera vez las sirenas: seres dotados de una voz tan hermosa que hechizaba a los hombres a tal grado que no existió hombre alguno antes de Odiseo que pudiese escuchar el canto de estos seres sin lanzarse al mar en su búsqueda; este héroe, siguiendo el consejo de Circe, se hizo atar del mástil de su embarcación para poder escuchar el canto de estos seres magníficos, ordenando a sus

hombres, cuyos oídos estaban tapados con cera para no escuchar el canto de estos seres, no hacer caso de los ruegos u ordenes que pudiera dar bajo el hechizo de la voz de estos seres.⁴

El habla es también un medio de canalización de energías y emociones. Al tener una conexión tan estrecha con el ser humano la voz tiene una función expresiva básica para él mismo; Nick Moseley⁵ maestro de actuación en Central School of Speech and Drama de Londres, nos invita a echar un vistazo a un partido de fútbol para darnos cuenta como la voz adquiere un efecto liberador para el individuo a través de gritos, cantos, y lamentos, similar por cierto a la función catártica que suponía el teatro griego como espectáculo para las masas. Esta teoría la secunda el maestro Luis Gimeno, primer actor de cine teatro, radio y televisión, en su prólogo a *Como educar la voz hablada y cantada*⁶ en dicho texto Luis Gimeno también resalta “la importancia de la voz y de sus alcances para crear el entusiasmo y comunicarlo”⁷ todo esto en espectáculos de carácter nacional y masivo como los toros y el boxeo.

Para reconocer el papel que juega la voz en la vida de un actor, basta con imaginar a un público que acude impaciente a las salas de espectáculos en espera de una experiencia inolvidable y decide ver la representación de la obra *Casi un pueblo* de John Cariani y se encuentra sentado en su butaca después de un largo día de trabajo tras haber, tal vez, ahorrado para poder darse este pequeño lujo o a manera de celebración de una fecha muy importante como: un aniversario de matrimonio o la conclusión de un nivel escolar. Se apagan las luces, inicia la música de fondo y el telón se abre dando paso a una escenografía

⁴ (la odisea canto XII 37)

⁵ Moseley, N. (2006). *Acting and reacting: tools for the modern actor*. New York: Routledge p.117

⁶ Caballero, C. Gimeno, L. (pról.) (1989) *Como educar la voz hablada y cantada*. México: Editores Asociados Mexicanos

⁷ *Ibidem*

que representa una escena el polo norte, la escena está a media luz y envuelta en la neblina de la media noche. Cesa la música y aparece en escena una actriz muy bien parecida, y comienza a recitar, o así parece, el texto de esta obra; pero es difícil entender lo que dice, pues entre el escaso volumen de su voz y el evidente esfuerzo que realiza para poder ser escuchada, es difícil poner atención a lo que intenta comunicarnos. El espectador es arrancado de la convención en la que había entrado después de tanto esfuerzo, mediante los elementos que precedieron a este incómodo momento, es entonces que resulta evidente que el desempeño vocal pobre de un actor puede echar abajo el trabajo preparado durante mucho tiempo por todo un equipo, terminando así con la ficción que suponía dicho espectáculo teatral.

Stanislavsky⁸ dice que una mala elocución puede incluso cambiar el tono o el argumento de la obra, pues este defecto puede traer consigo una cadena de conceptos mal entendidos y un atropello de ideas tal que puede oscurecer el mensaje que debería transmitir la obra; no podemos afirmar que dicho actor sea malo, puede ser que sólo carezca de los medios expresivos necesarios para su profesión, y en ese caso podemos preguntarnos: ¿Qué futuro le espera a un actor con dicha carestía? ¿Qué oportunidades de desarrollo le esperan con dicha capacidad vocal? según la actriz inglesa Sara Bernhardt muy pocas⁹.

Sarah Bernhardt en su libro *El arte teatral: la voz – los gestos – pronunciación*¹⁰ elogia el trabajo de Julia Bartet, afamada actriz francesa que era reconocida por su elegancia pero sobre todo por su hermosa voz; la cual le permitió pasar de los espectáculos del vaudeville, donde inició su carrera, a interpretar papeles protagónicos tanto en la comedia como en la

⁸ Stanislavsky, C. (1994). *Creación de un personaje*. México: Diana. P. 111

⁹ Bernhardt, S. (1950) *El arte teatral: la voz – los gestos – pronunciación*. Buenos Aires: Anaconda. p.34

¹⁰ *Ibidem*

tragedia en la compañía de la Comédie-Française de la cual se convirtió en uno de sus mas distinguidos miembros.



Julia Bartet.

Pero en el otro extremo se encuentra "la mujer más perversa del mundo" la primera diva del cine norteamericano Theda Bara. Cuando el cine era un arte joven y la magia de las divas de la opera se trasladaba a las nuevas estrellas de la pantalla, Theda Bara hace su aparición con una interesante campaña publicitaria creada por el departamento de publicidad de los estudios Fox; Theda, según la casa productora, era una mujer nacida en el desierto del Sahara, hija de una esclava de un harem y un soldado francés. Esta historia le consiguió mucha fama y prestigio como actriz, pero llegados los años 30 y con ellos el cine sonoro, muchas estrellas del cine no lograron avanzar con el séptimo arte, entre ellos Bara, pues detrás de esa imagen de la mujer fatal de Hollywood se escondía una voz poco agradable para el oído y que no correspondía a la imagen de mujer terrible que se le había creado.



Theda Bara

Estos son dos ejemplos de cómo la voz resultó un factor decisivo en la carrera de estas dos actrices que, más allá de la voz, contaban con talento y belleza equiparables.

La carrera de muchos actores puede ser determinada por la eficiencia de su aparato fonador. Tommaso Salvini el gran actor italiano, fue cuestionado en una ocasión sobre lo que se necesita para ser un buen actor dramático: “voz, voz, y más voz”; respondió.

El maestro Fernando Wagner, dramaturgo, actor y director de cine y teatro mexicano, dice en su libro *Teoría y técnica teatral* que “la voz y su completo dominio constituyen el fundamento del trabajo del actor”¹¹. Creo importante tomar en consideración este concepto pues la labor del actor en la actualidad se centra en la interpretación de textos dramáticos. Existen otras propuestas que pueden prescindir de este elemento, y no pretendo ignorarlas, pero a pesar de ello considero que la interpretación verbal será siempre la base del trabajo

¹¹Wagner, F. (1986) *Teoría y técnica teatral*. México: Editores Mexicanos Unidos. P. 20

del actor, como nos dice el maestro Wagner "...dar vida a la palabra del dramaturgo es la base de toda actuación".

Existen, claro, otros elementos en el fenómeno teatral que van más allá de la actuación y la dramaturgia, y que tienen una relación más cercana con la propuesta plástica del director como son: la música, la iluminación, los movimientos coreográficos en el escenario y los efectos especiales; pero de acuerdo con Moseley, a quien ya hemos mencionado, es principalmente a través de la voz que seguimos el camino emocional de los personajes y por esto la importancia capital de la voz en el teatro.¹² Sarah Bernhart la llama "La cualidad más importante para el artista dramático"¹³ pues es a través de la voz que se atrae y se fija la atención del público. En el teatro no sólo se escucha a un actor, si no la voz de un ser humano que nos transmite emociones y sentimientos vivos que requieren una voz viva, llena de vitalidad interna nos dice Peter Bridgmont¹⁴, quien coincide con Bernhardt, después de muchos años de experimentar en la pantomima y la danza, en que es la voz del actor la que cautiva la atención del espectador teatral.

Por esta razón el actor, idealmente, debe estar siempre atento de su voz, de su desempeño y por lo tanto de su educación; pues a pesar de que esta materia puede y debe formar parte de la curricula de toda escuela de actuación, el hábito de la correcta fonación se adquiere fuera de las aulas, es una conducta que de se debe aprender con las buenas costumbres y la practica constante. El maestro Wagner dice "no existen gargantas privilegiadas",¹⁵ por lo

¹² Moseley (2006) p.117

¹³ Bernhardt (1950) p. 34

¹⁴ Bridgmont (2002) *La liberación del actor*. Castellón: Ellago p.56

¹⁵ Wagner (1986) p. 24)

tanto lo que debe existir son actores preparados, la educación vocal logrará crear esta clase de actores mediante sus cuatro funciones principales según Nick Moseley:

- La primera de ellas es crear buenos hábitos respiratorios a fin de poder aprender una respiración libre y relajada
- La segunda es acceder a un mayor rango vocal que nos permita representar una mayor gama de emociones con libertad y soltura.
- La tercera función es permitirnos una fonación clara que logre que nuestra audiencia entienda cada palabra y con ella el sentido de frases y diálogos completos.
- Finalmente la educación vocal debe permitirnos conectar la voz con el pensamiento y nuestro sentimiento¹⁶

El celebrado director de teatro e investigador teatral Eugenio Barba afirma que: la voz y el cuerpo son un uno mismo no hay separación, por lo tanto la voz debe ser una consecuencia de la voluntad, no un fenómeno aislado.¹⁷

En los inicios del siglo XX, principalmente en Europa, cuando los maestros de voz empezaban a hacer su aparición en la escena teatral se apostaba por una escuela que tenía más relación con la declamación y la oratoria, que con la actuación; los maestros de voz llegaban a pedir a sus alumnos que bajaran el tono de su voz hasta una octava para conseguir esa voz grave de actor. Ahora se entiende esto como un proceso poco natural y con este entendimiento ha cambiado la forma en que se practica la enseñanza vocal. La corriente actual, representada por las maestras Cicely Berry y Kristin Linklater, favorece la

¹⁶ Moseley p.17

¹⁷ Barba, E. (1986) *Más allá de las islas flotantes*. México: Gaceta

liberación de la voz y la reconciliación con con ella para así recuperar los mecanismos naturales que hacen de ella un instrumento eficiente y expresivo, constituyendo así una herramienta invaluable para el actor.

Una vez que el actor ha logrado establecer una relación eficiente con su voz y ha logrado comunicarse con ella (por que no creo apropiado decir que hemos tomado control de ella) encontrará que su labor creativa se ha hecho más natural y más libre, la búsqueda de la voz de un personaje será entonces un camino que pueda recorrer con mayor placer y eficacia, pues su voz estará preparada para explorar este nuevo personaje con un espectro vocal mucho más amplio que antes. Cuando hemos liberado la voz y dejamos de lado las preocupaciones acerca del volumen, la dicción, proyección etc. Nuestra concentración y esfuerzo están libres para enfocarse a la creación artística que busca un actor en su labor cotidiana.

Recapitulando; la voz es una herramienta comunicativa esencial para el ser humano desde las primeras etapas de su vida. Se transforma y se vuelve única como cada individuo debido a la personalidad y las experiencias vividas. Por otro lado recordamos la importancia de la voz y la palabra en la cultura y las relaciones humanas. También se estableció la importancia que tiene la voz como herramienta de trabajo para un actor y que puede ser un factor determinante en la carrera de un intérprete. Recordamos también que su educación, puede traer muchos beneficios para el desarrollo artístico de un actor. Es por estas razones que considero de suma importancia, que el actor establezca o refuerce la relación que tiene con su voz, conociéndola y cuidándola, y para dicho propósito creo necesario revisar, cómo funciona la voz, el sonido y los conceptos básicos que nos ayudarán a entender mejor nuestra voz y cuidar de la misma.

3. Conceptos básicos

Es importante entonces para un actor ocuparse de su voz, evitando darla por sentado. Estamos tan acostumbrados a ella que pocas veces le prestamos la atención debida, y como sucede en muchos otros casos, sólo nos preocupamos por ella o le prestamos atención cuando surgen problemas, tenemos molestias o sencillamente la perdemos por cualquier causa. Es en ese momento que recordamos cuán útil y conveniente es para un actor cuidar su voz y atenderla regularmente. Imaginemos que estamos a mitad de una temporada y nuestra voz sencillamente decide tomar un descanso, cae agotada por el abuso o el mal uso que le hemos dado, esta situación es terriblemente incómoda; aún cuando no estemos en temporada puede interrumpir el curso de nuestros ensayos. Si nos encontramos dando clase, puesto que es una actividad común para los actores en esta ciudad, nuestra labor se vería poco menos que imposibilitada. Probablemente en este punto del texto el lector se esté preguntando, y espero que así sea, ¿cómo puedo cuidar mi voz? ¿Qué puedo hacer para mantenerla sana? Bueno pues comencemos, como siempre es conveniente, por el principio. Para esto debemos conocer de la forma más sencilla al menos, cómo funciona nuestra voz y el aparato fonador que es responsable de ella. ¿Por qué es importante esto? La respuesta es muy sencilla, no podemos cuidar algo que no conocemos.

Toda técnica vocal deberá comenzar con el conocimiento del aparato fonatorio, para así poder obtener el máximo rendimiento de nuestra voz sin comprometer negativamente a las cuerdas vocales, esto se puede observar fácilmente si echamos un vistazo a los textos de técnica vocal de reconocidas maestras como Cicely Berry y Kristin Linklater, quienes dedican un apartado especial a este tópico antes de abordar de lleno la técnica vocal que proponen. Conocer al menos en su forma más fundamental el aparato fonador y su

funcionamiento nos ayuda a obtener un mejor funcionamiento del mismo. Por otro lado al conocer y estar consiente de nuestros resonadores podremos utilizarlos con mayor facilidad y enviar la voz hacia ellos para obtener el máximo provecho de sus capacidades sin forzar la voz, hecho que derivaría tarde o temprano en fatiga vocal.

Aprovecharé este espacio para definir un término al que me he referido con frecuencia en este texto, y que yo mismo he dado por entendido, pero siguiendo el objetivo que busco de aclarar términos de uso continuo en el estudio de la voz he decidido incluir esta definición, dicho término es: Técnica vocal.

El diccionario de la Real Academia de la Lengua define la técnica como: el "conjunto de reglas y procedimientos propios de una ciencia, arte, disciplina o actividad." y como "conocimiento o pericia para usar de esos procedimientos y recursos"¹⁸ y dado que la finalidad del estudio y entrenamiento del uso de la voz, es lograr una voz eficiente, expresiva y sana; podemos decir entonces que la técnica vocal es: El conjunto de herramientas y conocimientos empleados en forma sistemática para alcanzar una voz correctamente impostada.

Creo que es importante recordar que existen diversas técnicas y que utilizan por tanto, herramientas y enfoques diferentes para alcanzar la meta que será, como ya lo he mencionado, una voz eficiente, expresiva y sana. En el apéndice de este trabajo dedicaré un espacio más amplio para hablar sobre dichas escuelas, por ahora me parece suficiente tener presente su existencia.

¹⁸ Real Academia Española, *Diccionario práctico del estudiante*, Ed. Santillana. Barcelona, España. 2007 P.682

Una de las virtudes que posee la adquisición de una técnica vocal es evitar el sobreesfuerzo o abuso de la voz, esta condición es la que, en lo general, deriva en problemas de salud vocal,¹⁹ para saber la medida de nuestra voz es importante conocerla. Toda voz como nos dice Carme Tulon Arfelis²⁰, logopeda española, tiene límites y en el caso del actor estos suelen romperse en cuanto a volumen y tono de la voz. Si no contamos con el entrenamiento vocal apropiado, un esfuerzo mal encaminado nos conduce a la descordinación y rigidez muscular, causas principales del agotamiento vocal. La única forma de conocer e incluso ampliar dichos límites es practicar el entrenamiento sistemático de una técnica vocal, como reza el dicho popular: la práctica hace al maestro. Si quieres ser un maestro de tu voz, el entrenamiento constante es definitivamente el camino a seguir.

Una vez aclarado lo anterior comenzaré esta sección recordando las bases de la emisión del sonido y sus características, esto nos ayudará a entender con mayor facilidad cómo se emite la voz y por qué cada voz posee cualidades únicas. Cabe aclarar que estas definiciones están hechas a partir de la lectura de varios autores y que han llegado a este texto los puntos de coincidencia entre dichos autores sobre los términos que consideré importantes para alcanzar los objetivos de mi investigación.

¹⁹ Con esto me refiero a la salud de la voz, este término no deberá ser confundido con la salud bucal que se refiere a la salud de la boca y que nos transporta a la higiene y cuidado de los dientes.

²⁰ Tulon, C. (2000). *La voz: Técnica vocal para la rehabilitación de la voz en las disfonías funcionales*. Barcelona: Paidotribo. P. 56.

3.1 Sonido.

El sonido, es producido por las vibraciones causadas por el choque entre dos elementos, pensemos por ejemplo en el sonido de nuestras manos al aplaudir. Estas vibraciones son transmitidas por un medio elástico como el aire y llegan a nuestro oído haciendo vibrar nuestro órgano auditivo, nuestro cerebro interpreta dichas vibraciones como sonido y es así como lo escuchamos.

En el caso de la voz humana las cuerdas vocales son los dos elementos que se golpean, y con ello se producen las vibraciones que dan lugar a la voz, un fenómeno semejante a cuando estiramos la boquilla de un globo, y al escapar el aire, este emite un sonido característico, la emisión de la voz humana tiene un mecanismo similar en el cual el globo podría tomar el lugar de los pulmones y la boquilla del globo tiene un función equivalente a las cuerdas vocales.

Las cualidades del sonido que podemos observar en la voz humana son las siguientes:

- I. Tono: En la música se conoce como nota musical, y hace referencia a un sonido grave o agudo, esta característica está definida por la velocidad, o frecuencia, de la vibración de las ondas del sonido. Para un actor el tono se ve reflejado en el rango vocal, que es la capacidad para alcanzar un mayor número de notas tanto en la zona grave como en la aguda. Como vimos anteriormente un mayor rango vocal permite a un actor representar personajes, sensaciones y emociones con mayor soltura; Un personaje de género opuesto al nuestro siempre será más fácil de interpretar si contamos con un rango vocal amplio. Tener libertad en nuestra voz podrá trasladar

nuestra atención a otras áreas de la interpretación que pueden requerir de nuestro cuidado y empeño.

- II. **Intensidad:** conocida comúnmente como volumen. En la voz el volumen se regula enviando una mayor o menor cantidad de aire a las cuerdas vocales, esto se logra, idealmente, permitiendo la salida del aire con el diafragma. El volumen representa una de las mayores preocupaciones de un actor en escena, el tener un volumen insuficiente de voz es consecuencia directa de una técnica vocal deficiente, un actor que se concentra en el volumen de su voz, perderá cuidado de otras áreas de su interpretación. Es importante mencionar que forzar la voz con el objetivo de elevar el volumen, o emitir un grito con una técnica inapropiada puede lastimar significativamente la garganta, o en caso de que sea una conducta reiterada puede acarrear problemas de la voz, cuya recuperación es complicada y puede dejar secuelas permanentes en la voz del actor.
- III. **Duración:** Corresponde al tiempo durante el cual podemos percibir cierto sonido, o en este caso la voz. La duración máxima del sonido de la voz está determinada por la capacidad respiratoria de cada individuo. La duración del sonido de la voz tiene una relación directa con la capacidad respiratoria y como consecuencia, con la técnica vocal del individuo. Durante su vida profesional el actor tendrá la necesidad de recitar versos o diálogos largos, poniendo a prueba su capacidad respiratoria, si esta no es apropiada podemos acarrear conductas de sobreesfuerzo al forzar la emisión de la voz sin aire, el cual resulta ser el vehículo de la voz.
- IV. **Timbre:** Es la calidad sonora única y específica de cada sonido, es decir es la cualidad única e irrepetible que identifica la voz de cada individuo. Existen varios factores que dan al habla de cada individuo su peculiaridad, como el acento, la

cadencia, la colocación, etc. pero hablando de la calidad sonora el responsable de hacer nuestra voz única es el timbre. El timbre en la voz es modificado por la forma, tamaño y densidad de los resonadores que son únicos en cada individuo, además está también condicionado por factores psicológicos, sociales y culturales y es, comúnmente, la primera característica que se modifica cuando se presenta una enfermedad en la voz. Podemos apreciar claramente esta cualidad vocal en trabajo del actor, cuando interpretamos un personaje; se adquiere su corporalidad y personalidad, y de inmediato el sonido de nuestra voz cambia, alterando el timbre de la misma debido a la postura, la tensión corporal, la edad y personalidad, entre otras características, del personaje que interpretamos.

3.2 Anatomía y Fisiología de la voz.

Respiración:

Ahora analicemos brevemente la respiración, este proceso está constituido por tres fases. La primera fase es la inspiración, en la cual el aire entra a los pulmones ocasionando con ello la apertura de las costillas, la expansión del abdomen por acción del diafragma y de los propios pulmones. La segunda fase es la espiración, en esta fase el aire es expulsado del cuerpo debido a la relajación del diafragma y de los músculos intercostales (ubicados en las costillas). La tercera y última fase consiste en una pequeña pausa realizada antes de iniciar un nuevo ciclo.

De acuerdo a la forma en que respiramos, su profundidad y colocación, la respiración puede ser clasificada en tres tipos:

Respiración costal superior: En este tipo de respiración, también conocida como clavicular, el aire que respiramos se concentra en la parte superior de los pulmones, esta respiración está comúnmente acompañada de la elevación de los hombros y tensión en el cuello. Por su colocación esta respiración es corta e insuficiente para la correcta fonación.

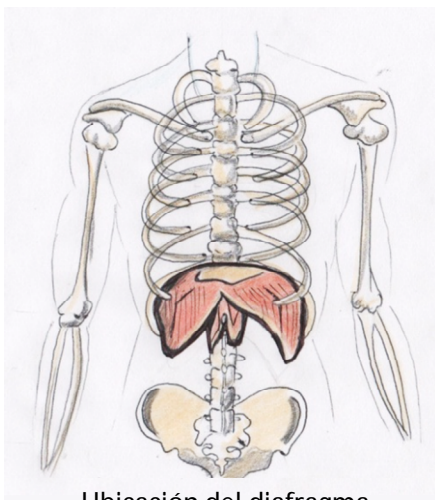
Respiración media o costal: En este tipo de respiración el aire se concentra en la parte media de los pulmones haciendo que las costillas se distiendan ligera pero insuficientemente. Probablemente todos hallamos experimentado este tipo de respiración en alguna ocasión, pues es el tipo de respiración que se adquiere cuando estamos sumamente nerviosos. Debido a la tensión muscular generalizada cuando estamos en este estado, el proceso de respiración se altera y las costillas, el diafragma, el abdomen, el cuello y todos los músculos que debieran expandirse con la inspiración permanecen inmóviles, por eso la cantidad de aire que recibe el cuerpo es escasa e insuficiente para la adecuada fonación, sin mencionar el bloqueo de los resonadores. Por esta razón nuestra voz se altera negativamente cuando estamos nerviosos. Si te encuentras en esta situación lo mejor es buscar la relajación de todo el cuerpo para permitir que la respiración sea libre y abundante, al mismo tiempo se desbloquearan los resonadores y la voz podrá recuperar su calidad, y tú con ello puedes mejorar la confianza en ti mismo y el control de la situación.

Respiración abdominal diafragmática o inferior: Esta respiración es la más adecuada para la fonación ya que en ella el aire respirado se concentra en la parte más baja de los pulmones, donde se aprovecha la movilidad de las costillas inferiores y la acción ascendente y descendente del diafragma, todo esto tiene como resultado una mayor capacidad respiratoria. Este tipo de respiración posibilita un funcionamiento más eficiente del aparato fonador. Una parte importante del trabajo realizado en las clases de técnica vocal está

enfocada, en primer lugar al control y mejora de la técnica respiratoria, los ejercicios realizados están dirigidos a recuperar el mecanismo natural de la respiración, correspondiente a la respiración inferior; El hecho de que el primer paso para aprender una técnica vocal sea la mejora de la respiración, confirma la cabal importancia de este elemento en la adecuada fonación.

Diafragma

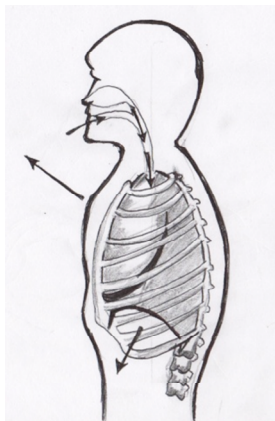
Muchas veces oímos el término diafragma o la frase hablar con el estómago, pero ¿qué tanto conocemos en realidad estos elementos del habla? y más importante aún, ¿que tanto los aplicamos en la vida profesional? Según la fonoaudióloga Ana María Muñoz y su libro *Bases Orgánicas para la Educación de la Voz*, el diafragma es el músculo respiratorio más importante. Muñoz nos dice que el diafragma "es una cúpula de fibras musculares y tendones en el centro, que se ubica dentro de la caja torácica, separando los pulmones y el corazón, de las vísceras de la cavidad abdominal."²¹



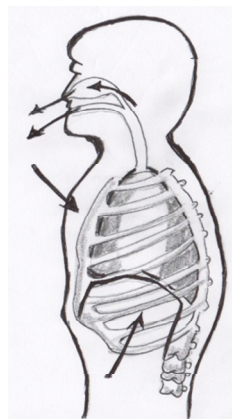
Ubicación del diafragma

²¹ Muñoz, A. (1999). *Bases orgánicas para la educación de la voz*. México: Escenología. P. 20

La importancia del diafragma radica en su capacidad para distender los pulmones al contraerse (y bajar su posición) generando con ello la fase inspiratoria de la respiración. La fase espiratoria se realiza cuando se relaja el diafragma y vuelve a su lugar.



Posición baja del diafragma en la inspiración



Posición relajada del diafragma en la espiración

Con este movimiento y el adecuado uso de los músculos abdominales (ver apoyo respiratorio) se puede dar fuerza y tonicidad a la columna de aire que interviene en la respiración y por lo tanto llega a las cuerdas vocales. Es importante mencionar que los pulmones no se mueven por si mismos, es el cambio de presión interna generada por el movimiento del diafragma lo que hace posible su movilidad y con ello la respiración.

Aparato fonador

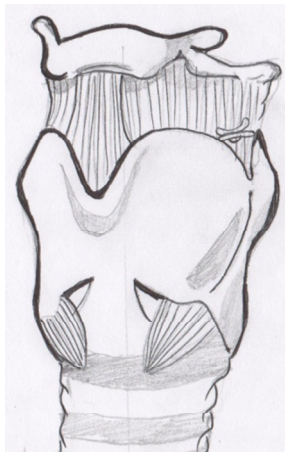
El termino aparato fonador, usado con frecuencia cuando se habla de técnica vocal, es un termino artificial en cuanto a que anatómicamente no existe dicho aparato. Es una distinción que hacen los estudiosos de la voz para englobar los órganos del cuerpo, que si

bien forman parte de otros aparatos y sistemas, tienen un papel fundamental en la emisión de la voz. En este apartado mencionaré sólo los componentes fundamentales que intervienen en la emisión de la voz:

- La laringe
- Las cuerdas vocales
- Resonadores

Laringe

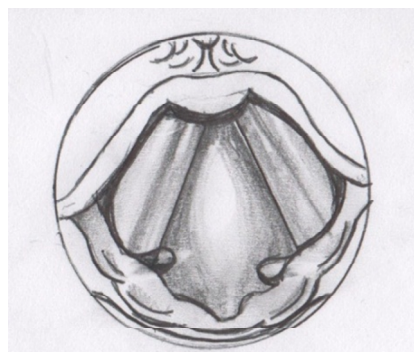
El órgano mas importante para la fonación es la laringe (también llamada garganta), que es un órgano formado por huesos y cartílagos, y que está situado en la parte frontal del cuello, en los varones es muy fácil identificar su ubicación ya que la llamada manzana o nuez de Adán es formada por la parte mas prominente de la laringe, el cartílago tiroides. La función primaria de la laringe es proteger a los pulmones de la entrada de cuerpos extraños como el alimento y permitir la respiración, su función secundaria es el habla. La laringe tiene partes fijas y partes móviles, estas partes móviles permiten la deglución y el movimiento de las cuerdas vocales.



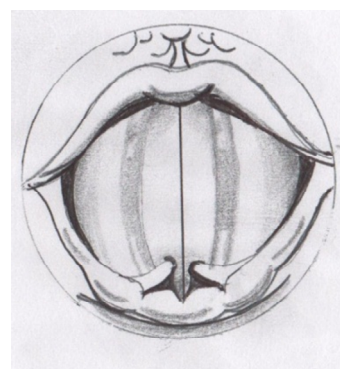
Laringe vista desde el frente

Cuerdas Vocales

Las cuerdas o pliegues vocales son dos masas de músculo ubicadas dentro de la laringe a la altura de la manzana de Adán, están unidas al frente a la parte fija de la laringe y por detrás a dos cartílagos que controlan su apertura y cierre, esto les permite separarse completamente para permitir el paso del aire durante la respiración y unirse y tensarse durante el habla. Estos cartílagos controlan también la tensión o relajación de los pliegues vocales, con ello se logra modificar la frecuencia y por lo tanto el tono de la voz, pudiendo ser este agudo o grave. Las cuerdas vocales están cubiertas por una capa mucosa, que cumple una función protectora reduciendo el impacto del movimiento de las mismas, de forma muy similar a como lo hace el aceite en el motor de un automóvil. El funcionamiento de las cuerdas vocales es el siguiente: al respirar las cuerdas vocales se abren para permitir el ingreso del aire a los pulmones, en caso de que no se utilice este aire para hablar, las cuerdas vocales permanecen abiertas permitiendo con ello el paso libre y silencioso del aire hacia el exterior. Al hablar las cuerdas vocales se cierran para ejercer resistencia al aire expelido por la respiración poniéndolo a vibrar y generando con ello el sonido de la voz, recordemos el ejemplo del globo que produce sonido cuando el aire pasa a través de su boquilla en tensión, el sonido es recibido y amplificado por los resonadores que además, dan a la voz el timbre característico de cada individuo.



Cuerdas vocales en la respiración



Cuerdas vocales en el habla

Es importante entender la ubicación de la laringe, que está rodeada por músculos, y la cualidad vibratoria que hace que las cuerdas vocales produzcan sonido; Si los músculos que rodean a la laringe entran en tensión presionándola y al mismo tiempo se pretende poner a vibrar las cuerdas vocales que están presionadas por dichos músculos, se obtiene una fonación en extremo forzada y se somete a las cuerdas vocales a una cantidad muy importante de tensión. Este fenómeno sucede comúnmente, cuando un actor no cuenta con una técnica vocal apropiada y pretende elevar el volumen de su voz controlando el aire expelido, con los músculos de la garganta lastimando con ello a las cuerdas vocales. Es fácil habituarse a esta conducta de sobreesfuerzo que a larga ocasiona lesiones a las cuerdas vocales como nódulos o pólipos.

Resonadores

Una vez que el sonido de la voz ha sido creado en las cuerdas vocales y enviado al exterior a través del aire expulsado, la labor de amplificar y matizar el sonido, es de los resonadores, las grandes cavidades del cuerpo y las partes rígidas del mismo, llamados así por su cualidad de vibrar ante la presencia del sonido. Debido a que cada individuo tiene características físicas diferentes, el sonido de la voz suena diferente en cada persona. Existen variantes como la densidad ósea, el tamaño de los órganos, la estatura, el tamaño de los huesos, etc. que definen la forma en que los resonadores matizan la voz; es por esto que, aunado a la forma de respirar, la colocación de la voz y factores psicológicos, existen millones de combinaciones posibles, sobre la forma en que suena y resuena la voz.

Los principales resonadores son los siguientes:

- El cuello: el trabajo de resonancia se realiza en las cavidades huecas del mismo la laringe y la faringe.
- La boca: aquí agrupamos los dientes, el paladar, la mandíbula y otras cavidades y huesos que realizan la función de resonadores.
- Las fosas nasales
- Los pulmones y la tráquea (el tubo hueco que lleva el aire hasta los pulmones)
- Los huesos y cartílagos que reciben y reproducen las ondas vibratorias de la voz.

Podremos entender ahora por qué el timbre de la voz está tan ligado a nuestro estado de ánimo y a nuestro cuerpo, la voz suena diferente cuando estamos relajados, o cuando estamos eufóricos o molestos, o tal vez tristes, porque los niveles de tensión corporal son diferentes en cada estado de ánimo y eso es algo que debe estar muy claro en la mente de un actor, pues es parte de su labor tener conciencia y control de dicha tensión. También recordemos que la postura es muy importante para la fonación, cuando nos encontramos encorvados nuestra voz resonara de una forma distinta a la que lo haría si caminamos completamente erguidos, de la misma forma la resonancia de nuestra voz cambiará dependiendo de la intensión que imprimamos en nuestro andar, nuestra forma de sentarnos, pararnos y realizar cualquier actividad. Si nuestra voz se encuentra liberada, y por lo tanto libre de tensiones que pudieran bloquear los resonadores, podrá adaptarse con naturalidad y ligereza a cualquier situación que pueda exigir la escena.

Emisión de la voz.

Una vez que he expuesto los principales elementos que participan en la emisión de la voz es momento de unirlos para crear un panorama general de la emisión de la voz que en su forma más sencilla funciona de la siguiente manera.

La emisión vocal comienza con la respiración, el diafragma se contrae, descendiendo, y las cuerdas vocales se separan para permitir el libre paso del aire hacia los pulmones, después el diafragma se relaja y se eleva hacia su posición original, obligando al aire a salir de los pulmones, en este momento las cuerdas vocales se juntan para ejercer resistencia a la salida del aire, esta resistencia hace que el aire vibre creando sonido que es recibido, amplificado y matizado por los resonadores.

Una Técnica vocal bien aprendida, deberá lograr entonces el óptimo funcionamiento de este sistema que es naturalmente perfecto y eficiente, por esta razón es de vital importancia para el actor liberar su voz; esto logrará que su voz sea más expresiva y limitará la probabilidad de adquirir problemas de salud en cuanto a su voz.

3.3 Conceptos básicos de la emisión de la voz

Ahora que se han establecido las cualidades de la voz, la forma en que se emite y la importancia de la misma para el actor, me parece conveniente mencionar algunos conceptos que, si bien son muy comunes en el estudio de la voz, no está de más traerlos a la mesa para recordar o en su caso puntualizar su significado. Me parece importante mencionar que, a pesar de que estamos en un momento en que la terminología y la forma de educar la voz

están cambiando existen términos, como los que enlisto a continuación, que siguen siendo de uso común en escuelas de teatro.

Impostación de la voz:

Este puede ser uno de los conceptos más importantes que conviene tener presente cuando se trata del uso profesional de la voz, este término suele ser mal entendido por algunas personas que le adjudican cualidades negativas como falsear o imitar la voz a pesar de que su significado es lo opuesto. Tulon Arfelis, nos ofrece una definición muy concreta del término, Tulon dice que Impostación es la "colocación correcta de las cavidades de resonancia superiores para cada sonido emitido por la laringe"²². Es decir, es la forma correcta de hablar o cantar. Siguiendo con Tulon, la impostación requiere de la correcta colocación de los órganos de la fonación para poder aprovechar al máximo el aire que sale de los pulmones para lograr así una fonación relajada y eficiente. Una voz impostada supone obtener el mayor rendimiento vocal con el menor esfuerzo posible y aprovechar la resonancia natural de nuestros órganos. Según Margarita Blanch la correcta emisión se debe sentir en la región frontal del rostro, lo que los cantantes llaman cantar con la máscara²³

En pocas palabras una voz impostada es una voz libre, natural y que funciona de forma eficiente y sin esfuerzo.

²² Tulon, C. (2000) P. 221

²³ Blanch, M. Lázaro, P. (2010). *Aula de locución*. Madrid: Cátedra. P.50

Proyectar la voz.

Proyectar la voz es lanzarla hacia el exterior, dirigirla hacia la audiencia o hacia un punto determinado sin esfuerzo innecesario, esto se logra con una columna de aire suficiente y una voz correctamente impostada. Parte importante de la proyección de la voz es la adaptación a las circunstancias existentes, por ejemplo: hablando frente a una sola persona o dirigiéndonos a la audiencia en un teatro lleno.

Apoyo.

El apoyo respiratorio (término que el actor ha tomado prestado del canto) permite controlar la velocidad y la presión del aire que se expulsa en la espiración, esto da al actor mayor seguridad al tener mejor control sobre la emisión de su voz. El apoyo respiratorio se realiza a través de los músculos del abdomen y del diafragma; después de la inspiración el diafragma mantiene una posición baja para mantener así el aire dentro de los pulmones, mientras que el abdomen se contrae para presionar el diafragma y de esta manera expeler de una forma controlada el aire contenido en los pulmones, son estos movimientos coordinados los que nos permiten tener mayor control sobre la columna de aire.

Una forma natural de sentir el apoyo respiratorio es al soplar, como cuando apagamos una vela o como si sopláramos a una pluma para mantenerla en el aire, ambos ejemplos son ejercicios que mantienen el impulso natural del apoyo respiratorio, y mientras los realizamos podemos sentir el control y la suavidad que nos brinda el apoyo respiratorio, en condiciones óptimas, se debe sentir la misma suavidad al hablar en cualquier circunstancia.

La mecánica del apoyo respiratorio es difícil de entenderse sólo a través de la lectura, pues se necesitan ejercicios para habituarse a la sensación de apoyo y es conveniente realizarlos en compañía de un instructor para evitar posibles malos entendidos, como controlar la salida de aire con la garganta o los músculos de la boca.

Colocación de la voz

La colocación de la voz está basada en mayor medida en sensaciones y conceptos subjetivos, una voz bien colocada se relaciona con el hecho de que un actor o cantante encuentre un punto en que sus resonadores respondan apropiadamente en cierto tono de voz. Esto tiene que ver con la llamada voz de pecho o cabeza, que como sabemos una u otra facilita ciertos tonos al hablar o cantar, los tonos agudos se sienten en la cabeza y los graves en el pecho. Colocar la voz, entonces, es encontrar el punto en que la voz resuena apropiadamente y esto lo puedo sentir en los resonadores mayores, pecho o cabeza, aunque algunas personas se sienten cómodas al ubicar las sensaciones de su voz en diferentes lugares de su cuerpo, como brazos, espalda baja, piernas, etc. esto es posible siempre y cuando se logre un desempeño óptimo de la voz y sus resonadores.

Engolar la voz

Este es un defecto en la emisión de la voz "producido por una epiglotis no completamente abierta, que da un indebido papel preponderante a la faringe como resonador"²⁴ es decir,

²⁴ Caballero, C. (1989) P.67

engolar la voz es enviarla consciente o inconscientemente hacia la parte trasera de la garganta, el resultado es una voz gutural y artificial que a la larga puede traer problemas como la aparición de lesiones en las cuerdas vocales, pues las obliga a trabajar en condiciones de tensión.

Falsete

El falsete es llevar artificialmente a la voz a un registro agudo, esto sucede cuando se habla con la laringe en una posición muy alta, que corresponde a la función de deglución y no de fonación, esta colocación disminuye la capacidad de los resonadores inferiores, dando mayor importancia a los resonadores de la cabeza, teniendo como resultado una voz falsamente adelgazada. El hábito del falsete puede ser adquirido cuando se presenta ante nosotros el reto de interpretar un personaje que debe tener una voz muy aguda, como sería el caso de un niño o una mujer, para los actores varones, si falseáramos la voz todos los días durante varias semanas, como podría suceder en una temporada de cierta puesta en escena, las cuerdas vocales podrían verse seriamente afectadas pues estarían siendo obligadas a trabajar bajo condiciones de tensión y esto nos llevaría inevitablemente al sobreesfuerzo vocal cuyas consecuencias pueden ser muy graves para la voz de un actor.

Es importante entonces tomar en cuenta las condiciones que llevan a la voz a funcionar en forma correcta o incorrecta, la voz se puede forzar al hablar en condiciones de tensión, al tener una columna de aire muy pobre, una respiración corta o forzando la voz en tonos o volúmenes muy altos sin la adecuada preparación para ello. Si nos dejamos llevar por la

pasión de representar cierto personaje o escena, en menor o en mayor tiempo nuestra voz se resiente y termina por enfermar pues está funcionando en condiciones poco favorables para ello.

Una voz enferma debe ser identificada y tratada a tiempo para evitar consecuencias lamentables para la carrera de un actor y por esa razón es importante conocer aquellas enfermedades que podríamos desarrollar debido a nuestra actividad profesional.

4. Enfermedades de la voz

En este capítulo expondré cómo se clasifican estas enfermedades, cómo son diagnosticadas y cuáles son las enfermedades de la voz más comunes, derivadas de la actividad profesional y el abuso de la voz. Todo lo anterior con el objetivo de poner al tanto al lector de la existencia de dichas enfermedades así como de sus características, para que a través de este conocimiento podamos promover su prevención.

4.1 Panorama general

Comenzaré brindando un panorama general de lo que son las enfermedades de la voz que, como es de esperarse, tienen un sinnúmero de causas y consecuencias, esta condición dificulta su clasificación por lo que podemos encontrar en la literatura médica muy diversas maneras de agrupar estos padecimientos. La clasificación que a continuación propongo pretende simplificar el entendimiento de dicho problema, por este motivo hablaré en cada apartado de las coincidencias que encontré a partir de la consulta de autores como: Inés Bustos Sánchez, Guy Cornut, Lidia García, Cristina Jackson y François Le Huche.

A partir de este punto usaré el término disfonía, que es el más apropiado para nombrar a una enfermedad de la voz, este término no debe confundirse con la afonía que supone una pérdida total de la voz, ya sea temporal o permanente. La disfonía según F. le Huche, renombrado foniatra de origen francés, es la alteración de una o más cualidades acústicas de la voz,²⁵ es decir la voz sufre una afectación sonora en cualquier nivel. Estas

²⁵ Le Huche, F Allali, A. (1993). *La voz: anatomía y fisiología, patología, terapéutica*. Barcelona: México: Masson. P. 55

afectaciones pueden ser fácilmente reconocibles en el trabajo diario, cuando durante una función, ensayo o incluso en la vida diaria nuestra voz se torna ronca o tenemos dificultad para hablar, se altera el volumen, tono o el timbre de la misma. Este término nos lleva a la disfonía funcional (también conocida como disfonía disfuncional) que según el mismo autor es una disfonía causada por una alteración mantenida en el proceso mecánico de la voz. Es decir es una alteración de la voz causada por su función, el habla misma, y no por agentes externos a ella como enfermedades, alergias lesiones, etc. Es mantenida por que tiene una duración significativa y no es un evento aislado.

El origen de todas las disfonías funcionales es el sobreesfuerzo vocal, que como vimos anteriormente puede ser causado por la colocación incorrecta de la voz, por falsearla o imitar voces sin una técnica apropiada, por forzar la voz buscando un volumen más elevado y por conductas que lleven a la voz a actuar de forma poco natural. Además de ello hay factores como conductas o hábitos poco sanos para la voz, complicaciones de enfermedades otorrinolaringológicas o lesiones que alteran la función del aparato fonador.

Existen también disfonías no funcionales cuyo origen y mantenimiento son dados por factores ajenos a la función mecánica del aparato fonador, como son los problemas hormonales que en ocasiones se manifiestan en retrasos del desarrollo de la laringe en un adolescente²⁶ o problemas vasculares, como en la monocorditis vasomotora que supone una inflamación de los vasos sanguíneos en las cuerdas vocales, esta condición, entre otras causas, está asociada a una lesión pulmonar o renal, este tipo de afecciones ajenos en su origen a la emisión de la voz son poco comunes en la profesión del actor y por esta razón,

²⁶ Navarro, S. Navarro, F. Romero, P. (2007) *Voz Trastornos y rehabilitación*. (2ª ed.). Alcalá la Real, Jaén: Formación Alcalá. P. 106

las dejaremos a un lado para enfocarnos en las disfonías más comunes para el profesional de la voz y que están relacionadas en mayor medida con la práctica escénica.

4.2 Enfermedades comunes

4.2.1 Disfonía hipercinética o hipertónica

Esta condición es generada por el uso excesivo de la voz, en algunos casos debido a la personalidad del individuo o, en el caso del actor, puede ser provocada por un sobreesfuerzo tratando de elevar demasiado la voz con una técnica inapropiada, o tratando de imitar o falsear la voz usando en forma excesiva los músculos de la laringe.

Cómo se manifiesta.

El primer y más claro signo de que esta condición está presente es el cambio en el sonido de la voz, que suena apretada como si se hiciera un esfuerzo muscular excesivo²⁷, también, es probable experimentar una sensación de cuerpo extraño en la garganta, como la sensación de querer toser o carraspear; Tulon²⁸ nos dice que la sensación de cansancio en la garganta es otro posible síntoma de esta condición.

Evolución.

Desafortunadamente esta es una condición de la voz a la que comúnmente se le da poca importancia, frecuentemente quienes la padecen esperan que sea una condición temporal y que por lo tanto se cure por sí misma con el tiempo. Si no es tratada, esta enfermedad

²⁷ Perelló, J. (1973). *Alteraciones de la voz*. México: Científico-Médica p. 177

²⁸ Tulon (2000) P. 64

resultará en lesiones en la garganta como nódulos y pólipos que requieren intervención quirúrgica para su eliminación, e incluso existe la posibilidad de convertirse en una condición permanente. Es común también que después de un cuadro de sobreesfuerzo los músculos de la garganta adquieran la condición contraria llamada hipotonicidad.

Tratamiento

El primer paso para rehabilitar esta condición será identificar los factores de comportamiento nocivo para la voz y modificarlos. Aquí vemos nuevamente la importancia de que el actor tenga una técnica vocal depurada, pues tarde o temprano deberá ser aprendida sobre todo después de padecer alguna disfonía. Posteriormente es probable que se deba tener un periodo de reposo vocal de algunos días, duración que variará dependiendo de la gravedad de la disfonía. Será importante también recibir información respecto a la higiene vocal en la cual se nos hará saber qué condiciones y actividades son nocivas para la fonación y cómo evitarlas. Finalmente se entrará a un proceso de reeducación vocal en la cual se realizarán ejercicios de fonación, relajación y respiración que nos permitirán tener un mayor control de nuestra emisión vocal para reducir la tensión en la garganta. Algunos médicos considerarán también el uso de medicamentos para ayudar a la relajación del individuo. Es importante aclarar que de existir alguna complicación como nódulos o pólipos esta será tratada antes de iniciar el ciclo de reeducación.

4.2.2 Disfonía hipocinética o hipotónica

Esta afección también llamada enfermedad de agotamiento, es comúnmente consecuencia de un cuadro de hipercinesia, vista anteriormente, como respuesta al sobreesfuerzo realizado

por la voz. La disfonía hipocinética se caracteriza por la debilidad de las cuerdas vocales, no olvidemos que son masas musculares, o de alguno o todos los músculos que intervienen en la emisión de la voz. Esta disfonía tiene orígenes diversos como enfermedades comunes, malformaciones, hipoacusias, etc. pero según Tulon Arfelis la causa más habitual es "el mal uso y el abuso vocal"²⁹ es decir una técnica vocal deficiente, principalmente trastornos en la respiración y exceso de trabajo o ejercicios vocales³⁰.

Cómo se manifiesta

El primer síntoma que se manifiesta es la sensación de picazón, irritación o ardor, que lleva a una necesidad de carraspeo. También se presenta un cambio en el tono de la voz que se vuelve débil, se escucha soplada, con mucho aire, con un tono agravado y opaco. La sensación de falta de aire es común en esta afección y el individuo se fatiga rápidamente al hablar.

Evolución

En casos en los que esta condición ha perdurado por tres o cuatro años el pronóstico es poco favorable, pero si la afección se comienza a tratar oportunamente el tratamiento es eficaz si se realiza con diligencia. Cabe mencionar que en algunos casos la rehabilitación es complicada por el fuerte arraigo que tienen los malos hábitos vocales y puede resultar muy difícil cambiarlos.

²⁹ Tulon (2000) p.65

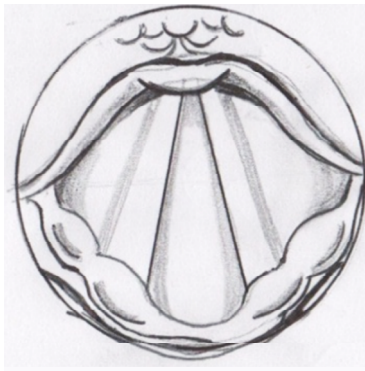
³⁰ Perelló (1973) P. 186

Tratamiento

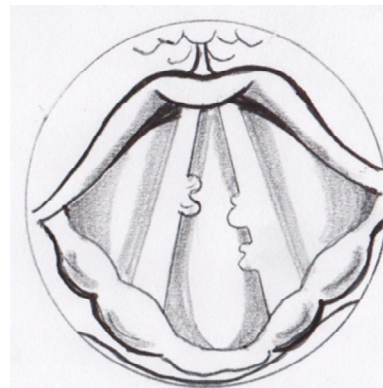
El tratamiento consiste en la reeducación vocal, que será guiada por un foniatra o logopeda. Los ejercicios a realizar estarán encaminados a fortalecer la musculatura del cuello y a disminuir el uso ineficaz del aire en la fonación, a mejorar la técnica respiratoria y a fortalecer la glotis.

4.2.3 Nódulos

La forma más sencilla de entender los nódulos vocales es como callosidades formadas en el borde de las cuerdas vocales, los nódulos suelen ser bilaterales, es decir, se presentan en ambas cuerdas vocales; el nódulo vocal también es conocido como nódulo del cantante o nódulo del maestro, y es mucho más común encontrarlo en los profesionales de la voz hablada. Los nódulos aparecen frecuentemente como una complicación de una disfonía simple, como las estudiadas con anterioridad, y son consecuencia, en la mayoría de los casos, de una fonación deficiente, aunque también pueden aparecer por causas ajenas a la mecánica fonatoria.



Cuerdas vocales sanas



Cuerdas vocales con nódulos

Cómo se manifiesta.

Como ya dijimos los nódulos suelen ser complicación de una disfonía hipertónica o hipotónica, por tanto, los primeros síntomas que aparecerán serán los correspondientes a esas afecciones, sensación de picor, irritación y cuerpo extraño en la garganta y adicionalmente a ello aparecerán cambios en la voz, cuyo timbre se vuelve ronco y grave. Las mayores alteraciones aparecerán en la voz cantada por la imposibilidad de alcanzar tonos agudos y por la emisión continua de diplofonías, conocidas comúnmente como gallos.

Evolución

Los nódulos recientes evolucionarán rápidamente en tamaño y hacia una forma fibrosa con una consistencia más sólida, lo que dificulta en gran medida su eliminación, por otro lado existe el riesgo de que por alguna razón el individuo se habitúe al tono de su voz y con esto genere hábitos que sean de muy difícil erradicación, con ello el nódulo permanecerá en su ubicación y tomará una consistencia más sólida, lo que complica enormemente su eliminación. "Un nódulo antiguo y fibroso difícilmente es reversible"³¹.

Tratamiento

Cuando el comportamiento de sobresfuerzo es eliminado, es posible que un nódulo reciente desaparezca por sí mismo, esto suele suceder gracias a la intervención del terapeuta. Cuando el comportamiento vocal inadecuado persiste y el nódulo ha evolucionado la única opción es recurrir a una intervención quirúrgica para extirpar la lesión, posteriormente, se

³¹ Le Huche (1993) P.83

procede a la reeducación vocal para eliminar de raíz el comportamiento que dio lugar a la disfonía y con ello a los nódulos vocales.

4.2.4 Pólipo

El pólipo vocal es una tumoración benigna de las cuerdas vocales, los pólipos pueden ser una evolución de los nódulos vocales. Los pólipos se forman en el borde de las cuerdas vocales al igual que los nódulos, una diferencia importante es que los pólipos son consecuencia de un proceso inflamatorio y comprometen más profundamente al tejido muscular de las cuerdas vocales (a diferencia de los nódulos que son superficiales). Los pólipos pueden aparecer tras un episodio intenso de sobreesfuerzo vocal, su aparición puede ser súbita. Es también conocido que la irritación ocasionada por el alcohol y el cigarro favorece la aparición de pólipos vocales.



Cuerdas vocales sanas



Cuerdas vocales con pólipo unilateral

Cómo se manifiesta.

El síntoma predominante del pólipo vocal es la irregularidad en la voz, que es normal en algunas ocasiones y en otras puede ser ronca o apagada. También se tienen episodios de

sensación de cuerpo extraño, necesidad de carraspear y dificultades respiratorias. Esta característica de irregularidad es explicada por la forma del pólipo que en algunas ocasiones se coloca sobre las cuerdas vocales permitiendo una fonación normal y otras tantas el pólipo queda aprisionado entre los pliegues vocales, dificultando así el habla y en ocasiones la respiración (cuando es muy grande) y creando la sensación de cuerpo extraño en la garganta.

Evolución.

A diferencia del nódulo, el pólipo no desaparece espontáneamente a pesar del cambio de hábitos en la fonación, si no se procede con un tratamiento el pólipo crece y con el tiempo se vuelve un obstáculo importante para la voz y un peligro para la respiración pues un pólipo crecido puede alojarse entre las cuerdas vocales e impedir por completo la respiración.

Tratamiento.

El tratamiento del pólipo vocal es una combinación de extirpación quirúrgica y rehabilitación foniátrica. Después de la extirpación quirúrgica del pólipo se debe guardar reposo vocal absoluto por algunos días, paulatinamente se irá incrementando la actividad vocal hasta llegar al nivel de habla normal del sujeto y se continuará con la rehabilitación de la misma forma que se hace en la disfonía hipercinética, esto con el objetivo de erradicar el comportamiento de sobreesfuerzo que dio lugar al pólipo extirpado.

4.2.5 Edema de Reinke o Edema crónico de los repliegues vocales.

Para conocer este padecimiento es conveniente recordar que un edema es una acumulación de líquido en cierta parte del cuerpo, por lo tanto, como su nombre lo indica, el edema de Reinke (llamado así porque aparece en el espacio de Reinke de las cuerdas vocales) es una acumulación de suero localizada en la mucosa de las cuerdas vocales y se percibe a la vista como una masa gelatinosa en los bordes de dichas cuerdas. La causa más común de esta enfermedad es la combinación de un comportamiento de sobreesfuerzo vocal mantenido y la intoxicación química ocasionada por el hábito de fumar.



Edema de Reinke³²

Cómo se manifiesta.

La característica más clara de esta enfermedad es un tono muy grave en la voz tanto masculina como femenina. Otro indicador clave de este tipo de edema es la respiración ruidosa, que tiene un sonido como de aleteo o como de una bandera ondeando. Es también

³² <http://www.drmoina.com.ar/galeria/imagenes-laringe/Edema-Reinke-2.jpg.php>

frecuente encontrar que quienes padecen esta enfermedad se quejen de la poca eficacia vocal y la fatiga al hablar.

Evolución

Si no se trata a tiempo el edema de Reinke aumentará de tamaño acarreado con esto dificultades respiratorias y eficacia vocal cada vez más disminuida. Lamentablemente se han documentado casos en los que esta enfermedad se complica hasta transformarse en cáncer. Si el hábito del tabaco es eliminado, se puede esperar que el edema se estabilice mejorando con ello el tono de voz, que no volverá a ser el mismo hasta la extirpación quirúrgica de esta formación. Es posible que después de la extirpación del edema los problemas y las molestias regresen.

Tratamiento

El tratamiento del edema de Reinke está constituido por la extirpación quirúrgica del edema, reposo vocal absoluto después de la cirugía y relativo al avanzar el tiempo. Se requerirá reeducación vocal que irá encaminada hacia técnicas de relajación y control del soplo espiratorio y evidentemente se deberá eliminar el hábito del tabaco para prevenir reapariciones de este padecimiento.

4.2.6 Laringitis

Más que ser una enfermedad por sí misma, la laringitis se presenta como síntoma de otras enfermedades, pero siendo tan común me parece importante mencionarla y hablar un poco de ella. La laringitis es una inflamación de la mucosa de la laringe, aunque recibe el mismo

nombre cuando la inflamación se centra en las cuerdas vocales, y en algunas ocasiones puede extenderse hasta la faringe. La laringitis se presenta como una respuesta a la presencia de otras enfermedades, comúnmente del sistema respiratorio, como un catarro común. La raíz de estos padecimientos es comúnmente microbiana, alérgica o viral. Facilitan también la aparición de laringitis condiciones ambientales como los cambios bruscos de temperatura o respirar aire seco o muy caliente.

Cómo se manifiesta.

La laringitis se puede identificar fácilmente por su característica ronquera que generalmente es acompañada de tos seca y dolor en la garganta, este dolor puede ser espontáneo o causado por hablar o tragar.

Evolución.

El pronóstico de la laringitis común es muy bueno y generalmente sanará por completo después de ocho a quince días, pero es muy importante, sobre todo para los profesionales de la voz no tomar a la ligera esta condición y tener los cuidados pertinentes. Pues como dice Perelló: "Una laringitis catarral mal curada puede tener consecuencias desastrosas para un profesional de la voz"³³.

Tratamiento.

Este mismo autor, recomienda el reposo vocal hasta que hayan pasado todos los signos de inflamación, Tulon Arfelis dice al respecto que: "La primera respuesta ante una laringitis orgánica debe ser el silencio." "las laringitis postcatarrales y postgripales deberían

³³ Perelló (1973) P. 80

respetarse con el silencio"³⁴. Evitar el tabaco durante un cuadro de laringitis es también una precaución que deberá tomarse.

Se puede concluir entonces que el desarrollo de una técnica vocal apropiada, evitar el abuso de la voz y tener una adecuada higiene vocal, será suficiente para reducir al mínimo la probabilidad de desarrollar algún tipo de disfonía derivada de nuestra actividad profesional.

Por otro lado he mostrado que existen signos que nos alertan sobre la posible aparición de una disfonía y se debe recurrir al medico especialista si es que se experimenta alguno de estos síntomas, ya que el tratamiento oportuno de las disfonías funcionales puede evitar la necesidad de intervención quirúrgica y asegurar una pronta y completa recuperación.

³⁴ Tulon (2000) P. 66

5. Higiene Vocal

En este punto de la investigación he establecido ya, la importancia que tiene la voz como una herramienta expresiva básica para el ser humano y en particular para el actor, también he expuesto evidencia que indica la existencia de factores que pueden desencadenar toda una serie de problemas para la voz, que pueden ir desde una laringitis común hasta problemas más serios que requerirían intervención quirúrgica y mucho tiempo de rehabilitación. Es por esto que el actor debe tener a su alcance el conocimiento de las conductas o lineamientos que pueden ayudar a cuidar la voz y así reducir al máximo la posibilidad de que esta enferme, a esto le llamamos higiene vocal.

Existe una gran cantidad de consejos que podemos escuchar provenientes de amigos, familiares y colegas respecto al cuidado de la voz. Podremos encontrar, por ejemplo, que los grandes cantantes de ópera del siglo veinte tenían costumbres extravagantes, como beber cerveza caliente antes de una función, o comer sardinas en los entreactos, incluso el tenor sueco Labat, ingería pepinillos salados en vinagre argumentando que esto fortificaba su voz.³⁵ A pesar de no dejar de ser datos curiosos, son hechos que no tienen fundamento científico y si en su caso fueron beneficiosos para la persona que los recomendaba, no hay forma de asegurar que lo serán para otras personas pues como sabemos cada persona es única, cada uno conoce su propio cuerpo y lo que es beneficioso para él. Definitivamente la mejor forma de emprender acciones que beneficien a nuestra voz es a través del conocimiento de la misma como dice Lidia García, fonoaudióloga de la Universidad de

³⁵ Bacot, M. Facal, M. Villazuela, G. (2005). *El uso adecuado de la voz*. Buenos Aires Akadia. P. 85

Buenos Aires, "Para cuidarlo [el cuerpo] hay que conocerlo y comprenderlo en sus respuestas, ya que la individualidad también vale a nivel corporal"³⁶

La primera recomendación para el cuidado de la voz es mantener una buena salud general, es decir: los planos físico, emocional, mental y espiritual deben encontrarse en equilibrio³⁷ pues la voz es muy sensible a cualquier situación que afecte al individuo nos dice Cicely Berry³⁸. Es por esto que muchos foniatras recomiendan la práctica constante de deporte al aire libre para mantener el cuerpo en buen estado físico y así minimizar el riesgo de contraer enfermedades. Por otro lado algunos autores como Inés Bustos³⁹ y Christina Jackson M.⁴⁰ recomiendan evitar en la medida de lo posible las situaciones de agotamiento nervioso y descontrol emocional como los desvelos y la vida agitada. Creo que atendiendo a la individualidad mencionada con anterioridad, cada actor debe ser capaz de encontrar aquello que le brinde bienestar emocional, algunos ejemplos son:

- El yoga
- La meditación
- Los deportes
- Las actividades recreativas
- Las actividades artísticas

³⁶ García, L. (2003). *Tu voz tu sonido*. Madrid: Díaz de santos. P. 173

³⁷ *Ibidem*

³⁸ Berry, C. (2000)

³⁹ Bustos, I. (1983). *Reeducación de problemas de la voz*. Madrid: Ciencias de la Educación Preescolar y Especial. P.200

⁴⁰ Jackson, C. (1992) *La voz normal*. Buenos aires: Médica panamericana. P.237

No olvidemos que la voz es una expresión infinitamente personal y debemos ser siempre nosotros mismos y defender nuestra propia identidad.⁴¹

He insistido a lo largo de este trabajo en la importancia que tiene una adecuada técnica vocal para el profesional de la voz y en especial para el actor, debido a las necesidades específicas de nuestra profesión, necesitamos una técnica que no sólo nos permita emitir la voz con eficiencia, si no que debe también permitirnos realizar una conexión con el texto y el personaje, a fin de lograr una interpretación expresiva. Por esta razón creo que es importante para el actor buscar, entre las opciones que tenemos a nuestro alcance, una técnica o método que se aproxime a nuestras capacidades e intereses, puesto que una técnica específica está sustentada en los años de estudio y experiencia del instructor que la propone, sus ejercicios están creados para cumplir con objetivos que se complementan entre sí, para progresivamente alcanzar la meta final que será una voz sana y educada. Esto a diferencia de los riesgos que corremos al confiar demasiado en la práctica o la experiencia pues podemos crear hábitos, que a la larga pueden acarrear problemas o, por ejemplo, cuando no seguimos un método definido y decidimos tomar lo que nos funciona o nos agrada de uno u otro método, cierto ejercicio pudo haber sido creado para trabajar en conjunto con otro o puede requerir una preparación previa que no tenemos. En el mejor de los casos este ejercicio no tendrá efecto alguno en nosotros, pero en un escenario más pesimista puede acarrear problemas de salud por forzar a nuestra voz a hacer algo para lo que no está preparada. Por esta razón es recomendable buscar un método que se ajuste a nuestra persona y un instructor que nos pueda guiar en el proceso. Actualmente en la Ciudad de México en las escuelas de teatro podemos acceder al aprendizaje de diferentes

⁴¹ García, L. (2003) p. 173

métodos como el Linklater, la técnica Alexander, el Método Feldenkrais, entre otros, cada uno con un enfoque característico de la preparación de la voz pero con el mismo objetivo: lograr en el actor una voz libre, eficiente y por lo tanto sana y expresiva. Recordemos que "La mala técnica es el más serio contribuyente de las dificultades vocales"⁴². También existe una escuela de reciente creación, el Centro de estudios para el uso de la voz, cuya labor se centra en la difusión y enseñanza de métodos de educación de la voz, una excelente opción para las personas interesadas en adentrarse en el estudio de la voz.

5.1 Control médico.

La voz de un actor constituye una herramienta de trabajo invaluable para el mismo, por esta razón es importante mantenerla siempre en buen estado de salud, para esto las visitas periódicas al médico foniatra u otorrinolaringólogo de nuestra confianza son recomendables. Es similar a llevar tu automóvil a servicio, no es necesario que presente una falla para que se le revise y se prevengan futuros problemas; lo mismo sucede con la voz, una revisión de rutina puede detectar problemas que en sus primeras etapas pueden ser fácilmente curables.

Ante cualquier molestia al hablar, cantar o tragar es importante acudir al médico, no significa que debamos correr con el foniatra a la menor irritación en la garganta, pero si estos síntomas persisten por más de dos semanas, es importante no pasarlos por alto. Problemas de salud como nódulos o pólipos comienzan como molestias ligeras y muy soportables a nivel de la garganta y evolucionan en lesiones mucho más graves. No es

⁴² Jackson, C. (1992) P. 237

normal que un actor tenga problemas de ronquera o afonía después de una función, si esto sucede debe acudir al médico foniatra cuanto antes pues existe un problema que debe corregirse⁴³.

5.2 Alcohol y tabaco.

El alcohol y el tabaco son dos de los factores más agresivos y comunes que atacan a la voz y son además hábitos muy arraigados en algunas personas, a pesar de que sabemos que son agentes dañinos no sólo para la voz, si no para la salud en general.

El tabaco es un agente cancerígeno y contiene sustancias tóxicas como el alquitrán⁴⁴, por esta razón es un elemento altamente nocivo para la salud vocal y puede acarrear en un inicio problemas como bronquitis, faringitis crónica, falta de aire etc.⁴⁵

El alquitrán y otras sustancias que se alojan en los pulmones causan una baja en la capacidad de los mismos para absorber el oxígeno y reduce su capacidad respiratoria, lo que afecta de forma directa la fonación. El humo del tabaco además tiene contacto directo con las cuerdas vocales, principal órgano en la fonación, y parte de los agentes nocivos del tabaco se absorben en ellas, esto causa irritación, resequedad e inflamación en las cuerdas vocales. Recordemos que las cuerdas vocales están cubiertas por una capa mucosa que funciona como lubricante y reduce el impacto de la fonación, la resequedad ocasionada por el tabaco adelgaza esta capa dejando expuestos los pliegues vocales al impacto de la

⁴³ García, L (2003) p. 178

⁴⁴ Molner, A. (2005) *Taller de voz: recursos para evitar las afecciones vocales, mejorar la expresión y vencer el miedo a hablar en público*. Barcelona: Alba. P. 133.

⁴⁵ *Ibidem*

fonación. Por otro lado al estar inflamadas, las cuerdas vocales reducen su movilidad y la fonación en este estado se realiza de forma forzada, causando agotamiento y sobreesfuerzo. Es por esto que la recomendación más prudente es eliminar el hábito de fumar, acción que reportará, además, beneficios en la salud general del individuo.

El alcohol al igual que el tabaco posee una alta capacidad de irritación para las cuerdas vocales. El consumo de alcohol, como es bien sabido, deshidrata el cuerpo, cosa que es altamente perjudicial para las cuerdas vocales y su desempeño, por otro lado disminuye el tono muscular, es decir debilita temporalmente las cuerdas vocales lo que nos lleva un comportamiento de sobreesfuerzo. Finalmente el consumo de alcohol puede ocasionar una alta en la presión arterial, lo que ocasionaría una mayor irrigación de sangre a las cuerdas vocales y consecuentemente la inflamación de estas, lo que conlleva a la disminución en la movilidad de los pliegues vocales.

"Mantén un entorno y un cuerpo sanos; bebe agua y ¡deja de fumar!"⁴⁶

5.3 Alimentación.

Una alimentación balanceada favorece la salud general del cuerpo hecho que, como hemos visto con anterioridad, es fundamental para una voz sana. Algunos autores como Carmen Quiñones hacen recomendaciones incluso en la clase de vitaminas que podemos tomar para fortalecer los tejidos de la laringe, pero podemos decir que una dieta balanceada será suficiente para mantener un aparato fonador sano y por esta razón, aunque la alimentación

⁴⁶ Molner, A. (2005) p. 134

diaria puede depender de factores económicos, religiosos, culturales etc. es importante vigilar una dieta balanceada que en general consta de la ingesta de abundantes frutas y verduras, una cantidad suficiente de cereales y finalmente leguminosas y productos de origen animal en poca cantidad, integrando los 3 grupos de alimentos en nuestras comidas y bebiendo de seis a ocho vasos de agua simple a lo largo del día.⁴⁷



No existen alimentos que afecten a la voz directamente, lo importante en este punto será tomar en cuenta cuán fácilmente se digieren, por esta razón es importante conocer nuestro cuerpo y saber de qué manera reacciona ante unos u otros alimentos y en base a esto podremos tomar decisiones que sean de ayuda para nosotros mismos.

Debemos recordar que después de comidas muy abundantes o cargadas, suele venir un periodo de pesadez y somnolencia que puede dificultar la emisión de la voz, por esta razón es recomendable evitar este tipo de comidas antes de una función o evento en que se hará

⁴⁷ Instituto Mexicano del seguro social (2013, 2 de enero). *Perder kilos sanamente, más que un propósito, una meta para personas con obesidad*. Infoimss.wordpress.com. Recuperado el 4 de marzo de 2013 de <http://infoimss.wordpress.com/tag/plato-del-buen-comer/>

uso de la voz profesionalmente. Lo más recomendable es tener un periodo de al menos dos horas entre la hora de la comida y una función, en caso de no ser posible se recomienda tener una comida ligera y de fácil digestión, pues la distensión del estómago lleno puede complicar la contracción del diafragma dificultando así la correcta emisión de la voz.

Dado que una digestión ralentizada puede traer consigo dificultades en la emisión de la voz es conveniente evitar esta condición, para ello recordemos que los alimentos a temperatura media son digeridos con mayor facilidad, por lo tanto las bebidas y alimentos con temperatura extrema, es decir muy fríos o muy calientes, no son recomendables pues son más difíciles de digerir. De la misma forma Bacot, Facal y Villazuela nos dicen que beber líquidos durante la comida diluye los jugos gástricos disminuyendo con ello su efectividad lo que genera una mayor permanencia de los alimentos y digestión más lenta.⁴⁸

El agua es uno de los mejores amigos de la voz, su acción hidratante humecta la mucosa de las cuerdas vocales favoreciendo así la fonación y disminuyendo con ello el riesgo de desarrollar una disfonía funcional, es por eso una recomendación reiterada en los manuales de voz mantenerse hidratado bebiendo de seis ocho vasos de agua al día principalmente si estamos expuestos a condiciones o factores que pueden reseca o irritar las cuerdas vocales (más adelante se analizarán dichos factores). Recordemos que las bebidas como el café, el alcohol, los tés y los diuréticos tienden a deshidratar el cuerpo, por eso es recomendable balancear su ingesta con el consumo de agua simple para así disminuir sus efectos deshidratantes⁴⁹.

⁴⁸ Bacot, M. et al (2005) p. 87.

⁴⁹ Radionoff, Sharon. (2008). *The vocal instrument*. San Diego: Plural Publishing. P. 95

5.4 Recomendaciones en cuanto al entorno.

Los ambientes ruidosos son situaciones que es recomendable evitar en la medida de lo posible, debido a que en dichos ambientes el conversar con sonidos muy altos de fondo, nos lleva a esforzar la voz más de lo debido en el intento de ser escuchado por nuestro interlocutor. De la misma forma trabajar en ambientes muy ruidosos como podría suceder en el teatro de calle, podría llevar al actor a forzar su voz para asegurarse de ser escuchado por su audiencia. En general la indicación debería ser nunca competir con el ruido del ambiente⁵⁰.

Hay ambientes en los que, por sus características, el aire respirado puede perjudicar a la voz ya sea resecaando o irritando los pliegues vocales. Los ambientes secos o muy calientes, por ejemplo aquellos en los que se hace uso de calefacción, tienden a resecar la mucosa que protege a las cuerdas vocales, teniendo efectos negativos en la voz como los que hemos visto anteriormente, dichos ambientes los encontramos en lugares llenos de polvo, humo, polen, etc. El aire acondicionado o la calefacción resecan también el ambiente por eso es recomendable evitar estos sitios al menos mientras se hace uso profesional de la voz. Si es posible se pueden colocar recipientes con agua en la habitación o preferentemente sobre el radiador en el caso de la calefacción. Si ninguna de estas opciones es viable, beber agua es la mejor opción para mantener la garganta humectada.

Los olores fuertes como los solventes, pinturas, productos de limpieza, el tabaco, etc. irritan las vías respiratorias y la mucosa de las cuerdas vocales, por consiguiente, si se está

⁵⁰ Tullón i Arfelis, Carme. (2005). *Cantar y hablar: conocimientos generales de la voz, técnica vocal, ejercicios, consejos básicos*. Barcelona: Paidotribo. P. 239.

expuesto a dichos aromas lo más aconsejable es usar una mascarilla y por supuesto evitar hacer uso profesional de la voz en estas condiciones.

5.5 Recomendaciones Generales

Como se ha visto, los actores somos deportistas de la voz y como tales debemos ejercitar diariamente nuestra herramienta de trabajo para mantenerla en condiciones óptimas, así como para fortalecer las áreas débiles que cada uno de nosotros reconoce, por tanto realizar diariamente ejercicios de vocalización, relajación, respiración, articulación y dicción, nos ayudará a mejorar la forma en que usamos la voz.

Tener un ciclo regular y suficiente de sueño es importante para el sano desarrollo vocal, el cansancio físico debilita la voz, basta recordar la forma en que hablamos cuando estamos muy cansados o tenemos sueño, la fonación se vuelve forzada. Un actor debe estar descansado antes de una función porque, como sabemos, debe estar física y mentalmente preparado antes de una representación.

Se debe evitar el uso de la voz en situaciones de agotamiento o fatiga, la escasez de aire puede llevarnos a forzar nuestro aparato vocal. Del mismo modo se recomienda guardar silencio cuando se realiza un esfuerzo físico considerable, por ejemplo al cargar un objeto pesado, pues en este momento la función de las cuerdas vocales es bloquear fuertemente las

vías respiratorias y al intentar vibrar las cuerdas vocales en este grado de tensión, estas pueden resultar gravemente dañadas⁵¹.

El carraspeo y la tos son mecanismos corporales para expulsar cuerpos ajenos como flemas y mucosidad, pero al mismo tiempo son agresiones para los pliegues vocales, por consiguiente lo más aconsejable sería evitarlas, en el caso del carraspeo a veces se presenta como una muletilla o como una manifestación de nerviosismo que puede ser evitado. La tos no debe ser contenida, pero puede ser mejorada con la inhalación de vapor de agua o con la ayuda de medicamentos previamente recetados por un doctor.

Cuando se presenta un resfrío, congestiónamiento de las vías respiratorias, laringitis o algún otro síntoma que comprometa la voz, lo más aconsejable es guardar reposo vocal (es decir reducir la fonación) durante uno o dos días, o mientras duren los síntomas. Beber abundantes líquidos es muy recomendable para aliviar la deshidratación producida por la enfermedad. En caso de utilizar algún descongestionante debe vigilarse que este no cause resequeidad en la boca o garganta⁵². Pero sobre todo el reposo vocal es la norma más importante a observarse durante un periodo de enfermedad, según Carmen Quiñones "Está demostrado que lo más efectivo para curar una faringitis o laringitis es el silencio, los medicamentos pueden sólo aliviarla".⁵³

Es importante y en especial en estos casos tener el cuidado suficiente para una recuperación completa del aparato fonador y evitar así problemas futuros, Jorge Perelló es muy claro en este sentido:

⁵¹ Ibídem

⁵² Jackson, C. (1992) P. 237

⁵³ Quiñones, C. (2000) *El cuidado de la voz: ejercicios prácticos*. (4a ed.) Barcelona: CISS Praxis. P. 90.

"En los cantantes y artistas se deberá guardar una higiene absoluta de la fonación y del aparato fonador. Con ello podemos garantizar una recuperación total de la voz. En caso contrario, puede ser el inicio del declive de su carrera artística. Una laringitis mal curada puede tener consecuencias desastrosas para un profesional de la voz." ⁵⁴

Lo más conveniente es por lo tanto: cuidar nuestra voz y estar atentos ante cualquier malestar que pueda afectarla para prevenir lesiones y sus consecuencias.

5.6 Recomendaciones antes, durante y después de una función.

Recordemos que tomar bebidas muy calientes o muy frías, no es conveniente antes, durante ni después de una actuación.

Antes:

Es importante presentarse descansado a una función por esta razón no es recomendable trasnocharse antes de una representación, de esta manera nos encontraremos física y mentalmente preparados para obtener los mejores resultados de nuestra voz sin realizar esfuerzos innecesarios.

Lidia García, nos dice en su libro *Tu voz tu sonido* que aproximadamente una hora antes de una función es indispensable realizar el calentamiento vocal apropiado para que nuestra voz se encuentre lista para ser usada al iniciar la función. Dicho calentamiento, según García, no debe ser nunca omitido⁵⁵. Sin embargo el calentamiento deberá ser realizado en función

⁵⁴ Perelló (1973) P. 80

⁵⁵ García, L. (2003) P. 175

de cada individuo, no debe ser improvisado ni copiado de alguien más, es necesario, una vez más, el autoconocimiento para de esta forma lograr que la preparación rinda frutos en las áreas que mayores problemas causan a cada actor, o que podamos responder con mayor facilidad a las características de nuestro personaje. Por ejemplo: habrá algunas personas que presenten mayor problema en la articulación o en la intensidad de su voz; dichas personas tendrían que realizar ejercicios para movilizar la lengua y los labios y para mejorar la respiración respectivamente. De la misma manera si el personaje que estoy por interpretar tiene un habla acelerada y vivaz, podrá ser conveniente decir trabalenguas antes de la función. En general cada sesión de calentamiento deberá incluir ejercicios de relajación, respiración, acondicionamiento corporal y vocalización.

I. Relajación: como hemos mencionado ya en algunas ocasiones, cada persona es única respecto a su cuerpo y sus respuestas, y por eso es importante reconocer las señales de tensión internas y externas para poder eliminarlas y poder entrar así a un estado de relajación que, según Marcela Ruiz⁵⁶, nos lleva a un estado de equilibrio que facilita la concentración física y mental para una nueva tarea.

Existen diferentes técnicas de relajación, algunas están consideradas dentro de la técnica vocal y algunas otras han sido concebidas como técnicas de relajación por sí mismas. Mencionare dos técnicas referidas por Inés Bustos⁵⁷ con el objetivo de señalar las diferencias entre ellas.

⁵⁶ Ruiz, M. Monroy, F. (1996). *Desarrollo profesional de la voz: Entrenamiento y preparación para actores, cantantes oradores*. México: Gobierno del estado de Hidalgo, Colección Escenología, Coedición con: DIF Hidalgo, Instituto Hidalguense de Cultura, grupo editorial Gaceta. P. 15.

⁵⁷ Bustos, I. (1983) p. 80

El método de E. Jacques Dalcroze, fue creado para servir como auxiliar en el tratamiento de diversos trastornos y por su estructura puede ser utilizada en el calentamiento de un actor. Esta técnica se basa en la contracción repentina de un grupo muscular por ejemplo el brazo o el cuello y su consecuente relajación, con este método de contrastes se pueden percibir y reconocer las sensaciones de tensión y relajación, para así lograr una mejor conciencia y control muscular.

Por otra parte Bustos, hace referencia a la técnica de relajación yogui. De acuerdo al pensamiento hindú se debe "cultivar una actitud mental de calma y reposo"⁵⁸ para liberar al cuerpo del origen de las tensiones consiguiendo así la relajación corporal que buscamos en el calentamiento actoral. Este método trabaja por medio de imágenes mentales como la sensación de pesadez y trabaja al igual que el método anterior grupos musculares por separado.

Como podemos observar, estos dos métodos nos ofrecen diferentes enfoques en cuanto a la relajación. El primero nos propone un trabajo físico por medio de sensaciones opuestas y el segundo quiere llevar al cuerpo a un estado de relajación a través de imágenes mentales; el actor debe por lo tanto elegir el método que creamos más apropiado para él mismo, la recomendación, cualquiera que sea la elección, es conocer más sobre los métodos de relajación a fin de poder usar el mejor para mi calentamiento. Para conocer más sobre estos métodos podemos consultar a Inés Bustos en su libro *Reeducación de los problemas de la voz* y a Jackson-Menaldi en *La voz normal* ambos textos citados en la bibliografía de este

⁵⁸ Bustos, I. (1980) p. 83

documento; estas dos autoras hablan un poco más ampliamente del tema y nos dan a conocer más técnicas que nos pueden ser útiles.

II. Respiración: después de entrar en un estado de relajación, los ejercicios de respiración son muy importantes en una rutina de calentamiento, pues nos permiten organizar los músculos que intervienen en la voz y colocarla en el lugar adecuado, nos ayudan a alcanzar una respiración más profunda y como consecuencia se amplía la capacidad de la voz.⁵⁹

Según la cultura hindú la práctica de la ciencia de la respiración puede traer múltiples beneficios al cuerpo humano. De acuerdo a esta cultura podemos fortalecer el cuerpo a través de la respiración y con ello prevenir enfermedades. También existe una visión más filosófica de la respiración que nos propone el Hata Yoga (Yoga corporal) en la cual el aire transmite energía vital con la que fortalecemos nuestro espíritu adquiriendo poderes psíquicos.⁶⁰ Podemos aceptar o no la propuesta psíquica de los hindúes, pero un aspecto innegable de la disciplina del Yoga es su influencia en la practica de ejercicios respiratorios en las escuelas de técnica vocal occidentales, de las cuales podemos tomar algunos ejercicios para que formen parte de nuestro calentamiento vocal.

III. Preparación corporal: en esta sección del calentamiento nos encargaremos de poner en movimiento las partes del cuerpo que intervienen en el habla como son: la cara, el cuello, la lengua los labios, la mandíbula, los hombros, la columna vertebral e incluso la cadera; a través de movimientos y estiramientos lograremos preparar estos elementos para la emisión

⁵⁹ National Theatre [Londres]. (6 de mayo de 2011). *Vocal Warm-Up #1: Breathing*. [Archivo de Video]. Recuperado el 4 de marzo de 2013 de <http://www.youtube.com/watch?v=Tc-hoG4nec&feature=share&list=FLIY9kla-6OJ-28jA0PV87Qw>.

⁶⁰ Bustos, I. (1983) p. 93

vocal y con ello conseguiremos una mejor articulación gracias a la flexibilidad adquirida durante esta sección del calentamiento.

IV. Calentamiento vocal: una vez que nuestro cuerpo está preparado es momento de iniciar con la fonación; debemos empezar con sonidos suaves, e ir avanzando poco a poco hasta llegar a sonidos más altos en intensidad y tono, esto nos servirá para abrir la voz y mejorar la resonancia. En esta sección podemos incluir ejercicios de colocación, apoyo, dicción, etc. según las necesidades individuales de cada actor o personaje.

Podemos terminar nuestra sesión de calentamiento, cuya duración recomendada es de quince minutos, recitando algunas frases del personaje que estamos a punto de representar para lograr una conexión entre la voz preparada y las líneas que estamos por interpretar.

Es deseable que después de haber planteado cómo debemos estructurar el calentamiento vocal que deberá ser creado según las necesidades personales de cada individuo, y que como he dicho debe ser realizado religiosamente antes de cada función, ensayo o actividad profesional de la voz, surja el interés en hallar ejercicios para iniciar la creación de una sesión de calentamiento personal. Para este fin mi recomendación es echar un vistazo a los siguientes autores, quienes proponen actividades para ejercitar y preparar nuestra voz para el trabajo profesional:

- Antonio Ocampo Guzmán: *La Libertad de la Voz Natural: El Método Linklater*.
- Cicely Berry: *La voz y el actor*.
- Ana María Muñoz y Christine Hoppe-Lamer en: *Bases orgánicas para la educación de la voz*.

- Marcela Ruiz Lugo y Fidel Monroy Bautista: *Desarrollo profesional de la voz: Entrenamiento y preparación para actores, cantantes, oradores.*

Deseo aclarar en este punto que he decidido hacer referencia a estos autores y sus obras, en lugar de hacer una selección de ejercicios para ejemplificar cada rubro de lo que propongo como calentamiento en seguimiento a un principio que he defendido a lo largo de este texto y esto es: el respeto a la estructura del método; creo que el creador de cada una de estas técnicas ha propuesto sus ejercicios en forma secuencial y que se sirven uno al otro. Yo no deseo en ningún momento romper esa estructura por motivos que ya he mencionado al inicio de este capítulo. Por otro lado es mi deseo que al referirme a estas técnicas bien definidas, el lector pueda conocer de forma más cercana y directa el método de trabajo que sugieren estos autores esperando, que si no se ha hecho hasta el momento, sea de ayuda para elegir una forma de acercamiento a la fonación sana y funcional.

Durante:

Durante la actuación la recomendación mayor es mantener la garganta hidratada para facilitar así la fonación y reducir el impacto en las cuerdas vocales. Recordemos que existen factores como la calefacción, el aire acondicionado o la respiración forzada por la boca, que resecan la garganta y por consecuencia esta puede irritarse, por tanto tener siempre a la mano un botella de agua será conveniente⁶¹. Recordemos que en una actuación al aire libre debemos evitar los gritos o competir con el ruido ambiental, en estos casos, siempre que sea posible, hablar a través de un micrófono puede ayudarnos a evitar el abuso

⁶¹ Quiñones, C. (2000) P. 90.

vocal, a menos que se tenga una sólida técnica vocal, situación ante la cual puede prescindirse del apoyo del micrófono.

Después

Lidia García recomienda al finalizar una función tener un periodo de alrededor de cinco minutos de silencio⁶², esto permitirá que la garganta se recupere con mayor eficiencia después de un periodo de uso intenso de la voz. De la misma forma conviene recordar que en la garganta hay varios músculos, incluidas las cuerdas vocales, dichos músculos se encuentran calientes después de la actividad vigorosa de la actuación y no es conveniente que se enfríen rápidamente. Por esto, tal como en el caso de los deportistas que se cubren después de un entrenamiento o competencia, es recomendable usar una bufanda o pañuelo al menos durante algunos minutos después de abandonar el teatro al finalizar la función, en caso de tener el hábito de fumar debemos saber que al terminar una función es el peor momento para hacerlo.⁶³ Podemos también realizar ejercicios de relajación del aparato fonador, una vez concluida la función, estos ejercicios pueden ser: Estiramientos musculares, de lengua, labios, mandíbula, etc. o también bostezos. Esto ayudará al aparato fonador a relajarse con mayor facilidad.

Como hemos podido observar a través de esta sección, no es necesario cambiar por completo nuestro estilo de vida para mantener una voz sana; habrá que hacer algunos ajustes y tener cierta información en cuenta para mantener la salud de nuestra voz.

⁶² García, L. (2003) p. 177

⁶³ *Ibidem*.

Recordemos que es importante mantener la salud integral del individuo adoptando costumbres sanas como la actividad física, una dieta balanceada y eliminando el alcohol y el tabaco que, además de afectar nuestra voz, tienen efectos muy nocivos en la salud. Finalmente es conveniente no olvidarnos de adquirir una buena técnica vocal y preparar nuestra voz para la fonación eficiente. Observando estas pautas de conducta podremos minimizar los riesgos para nuestra voz y al mismo tiempo mejorar su desempeño durante una interpretación.

6. Conclusiones

A partir de la realización de esta investigación pude corroborar conceptos e ideas que tenía de forma empírica. Por ejemplo: pude reconocer en boca de autores de renombre la cabal importancia que tiene la voz para el actor, y más allá de eso al adentrarme en la práctica de la técnica vocal, pude reconocer mi propia voz en estado libre y la soltura y libertad que tenía con ella, permitiéndome expresar con mayor claridad y fuerza mis deseos y sentimientos. Gracias a dichas experiencias adquiridas a lo largo de esta investigación ratifiqué mi firme decisión de profundizar mi conocimiento en el área vocal.

Es así que propongo, a través de la evidencia que presento, una forma de acercamiento entre el actor y su voz con la finalidad de generar una mayor conciencia sobre lo que representa la voz para él. La voz es el instrumento expresivo básico del ser humano desde su nacimiento y a lo largo de su vida, no es solamente sonido lo que emite, como he mostrado es un reflejo del interior de cada ser humano, y va ligado fuertemente a las características de cada persona. Cuando un actor interpreta a un personaje, al modificarse su interior, su exterior responde como consecuencia cambiando así su postura, la tensión de su cuerpo, la forma en que camina, etc. todo esto modifica la forma en que la voz resuena dentro del cuerpo y sale al exterior; es por esta razón que una de las primeras características que se modifican al interpretar un personaje es la voz. Al tener la voz este nivel de importancia en la interpretación de un rol, el actor debe saber que este instrumento, nos permite ir más allá de nosotros mismos para dar vida a un personaje. Pero en el extremo opuesto, si un actor cuenta con una voz poco preparada, esta difícilmente responderá a sus necesidades actorales y ello puede determinar implacablemente el curso de su carrera e incluso puede frenar por completo su desarrollo profesional. Por esto es importante para un

actor conocer su voz y cuidarla, para que esta herramienta funcione en pro de su desarrollo actoral.

Conocer nuestra propia voz, es un requisito indispensable para poder cuidarla, por lo tanto debemos saber cómo funciona y cómo sacar de ella un mejor provecho. Por esta razón decidí añadir información sobre el funcionamiento de la voz y la composición del aparato que le da vida. Si sabemos cómo funciona la respiración, es más probable que entendamos la importancia de una respiración adecuada para la emisión de voz. Del mismo modo si sabemos cómo están constituidas las cuerdas vocales, podremos entender por qué, factores como el alcohol y el tabaco les resultan tan dañinos. Es necesario entender nuestra voz para aprender a cuidarla.

En la búsqueda para aclarar términos que a mi juicio tenían un significado borroso en la práctica actoral pude encontrar que los conceptos que se utilizan en las escuelas de técnica vocal están cambiando. Existen escuelas donde se siguen utilizando conceptos que tomamos prestados del canto o de la declamación como el apoyo respiratorio y la columna de aire; mientras que las escuelas de la nueva generación (que llevan muchos años desarrollándose y aplicándose en Estados Unidos y Europa) apelan a la naturalidad y la libertad de la voz, evocando con sus prácticas los mecanismos primitivos e intuitivos del ser humano, para rescatar así la eficiencia natural de la fonación. Esta idea de liberación ha llevado a las nuevas escuelas a eliminar conceptos que pudieran sugerir trabajo o esfuerzo, cambiando por ejemplo el término inhalar por la idea de permitir la entrada del aire.

Ya que conocimos cómo está formado el aparato fonador y cómo funciona, estamos listos para comprender las complicaciones que pueden existir por su mal uso. Prevenir es importante, pero si no sé de que me estoy cuidando, la prevención se vuelve un acto incierto, por ello decidí exponer las enfermedades de la voz que pueden derivar de la

actividad profesional, ya que son aquellas que podemos prevenir. En la realización este cuarto capítulo en que hablo de las enfermedades de la voz pude observar en mí un resultado importante, mi objetivo era conocer y dar a conocer en forma coloquial la enfermedades de la voz; pero al realizar la lectura del capítulo reconocí que al conocer las enfermedades y saber cómo aparecen y evolucionan es mucho más fácil prevenirlas puesto que conocemos las circunstancias en que se desarrollan. Por otro lado el saber como nacen estas enfermedades me ha llevado a poner más atención y cuidado en las sensaciones de mi aparato fonador.

En el último capítulo busqué manifestar mi postura ante el cuidado de la voz. Creo que llevar una vida saludable y tener en cuenta factores que afectan a la voz, como el alcohol y el tabaco, es suficiente para mantener nuestra voz sana. Dejo a un lado la necesidad de apoyarnos en remedios caseros o recetas de la abuela para mejorar nuestra voz. El cuidado de nuestra salud y mantener hábitos sanos como los expuestos en el capítulo 4 deberán ser suficientes para mantener un aparato vocal sano que, como he precisado con anterioridad, es perfecto por naturaleza.

Es así que una vez que hemos recordado la importancia de la voz para el actor, que conocemos cómo funciona nuestro aparato fonador y sabemos cómo puede resultar perjudicado, podemos entender mas claramente por qué ciertas actividades pueden resultar benéficas o perjudiciales para la voz; al tener este conocimiento estoy seguro de que seremos mucho más precavidos antes de realizar cualquier actividad dañina para la voz y en su caso podremos reforzar las actividades que benefician nuestra voz y con ello estaremos beneficiando también nuestra actividad profesional: la actuación.

7 Apéndice: Escuelas de técnicas vocal.

A lo largo de este trabajo he insistido en la importancia de poseer una técnica vocal que permita al actor usar su voz en forma eficiente, para así servirse de esta como una herramienta profesional y de comunicación humana. Por otro lado la práctica de una técnica vocal podrá prevenir la aparición de lesiones por un mal uso del aparato fonador.

Me ha parecido conveniente presentar al lector una muestra de las escuelas de técnica vocal a las cuales se puede acceder en la Ciudad de México, que si bien no son todas las existentes, he elegido aquellas que me permitan mostrar la diversidad en el enfoque que cada una de ellas tiene, pero que al final atienden al mismo propósito, que es el uso sano y eficiente de la voz.

7.1 Técnica Alexander

Frederick Matthias Alexander fue el creador de esta técnica, un joven australiano que desde una edad muy temprana mostró interés por las artes escénicas, su precaria condición económica lo llevo a mudarse a una gran ciudad en busca de mejores oportunidades; fue ahí donde pudo asistir con mayor frecuencia a la ópera, a conciertos y al teatro convirtiéndose consecuentemente en actor. Alexander se ganaba la vida en recitales y obras de teatro y fue durante estas actividades que comenzó a tener problemas con su voz, que se sumaban a las dificultades respiratorias que padecía desde pequeño. Tras consultar varios médicos sin obtener resultados satisfactorios se dio a la tarea de encontrar por sí mismo la respuesta a sus problemas, tras largos periodos de observación y experimentación inició lo que hoy conocemos como técnica Alexander.

Esta técnica se basa en las observaciones hechas por Alexander quien primero buscó identificar el mal hábito que hacía que su voz se volviera ronca e ineficiente mientras recitaba, encontró que una mala postura era la causante de sus problemas vocales y buscó la forma de resolver dichos problemas. Encontró que el dar instrucciones a su cuerpo para modificar el problema no tenía el mejor resultado, tenía que aprender no sólo a hacer, si no que también debía aprender a no hacer.

Un proceso similar se lleva a cabo en las clases impartidas por los instructores de esta técnica, quienes invitan al alumno a reconocer los hábitos que no permiten que su voz esté libre de tensiones, una vez reconocido el hábito se inhibe y se aprende (o se desaprende) la liberación de las tensiones innecesarias y con ello se consigue una mejor coordinación entre la psique y el cuerpo. Una vez logrado esto, las funciones orgánicas relacionadas con el habla como la respiración y la postura mejoran considerablemente y con ellas la emisión vocal.

Esta técnica, que fue diseñada para liberar la voz del actor, ha tenido mucha aceptación en diferentes círculos puesto que tiene un enfoque psicofísico, y propone una nueva forma de aprender a través de la coordinación cuerpo-mente, por ello ha sido adquirida por personas de muchos ámbitos diferentes para mejorar el estado general de su cuerpo y propuesto como método pedagógico para infantes en los niveles básicos de enseñanza. Es por esta razón que se ha colocado como una de las técnicas mas utilizadas y es retomada por métodos de creación más recientes.

Para mayor información sobre la técnica Alexander recomiendo consultar los siguientes materiales:

- <http://www.tecnicaalexander.com.mx/intro.htm>
- El cuerpo recobrado,
Michael Gelb, Ed. Urano
- La técnica Alexander: el sistema mundialmente reconocido para la coordinación cuerpo-mente, F. Matthias Alexander. Ed. Paidós Ibérica 2006

7.2 El método Linklater

Kristin Linklater es la creadora de este método de entrenamiento vocal. Linklater es actriz nacida en Escocia, realizó sus estudios de drama en Londres, donde estuvo bajo la instrucción de Iris Warren, la legendaria maestra de voz que revolucionó la forma en que se entrenaba a los actores a principio del siglo XX, cambiando una voz engolada que buscaba la belleza sonora por una voz libre y expresiva que reflejara los sentimientos y pensamientos del actor. Linklater complementó sus estudios actorales y de la voz con disciplinas como la Técnica Alexander, El método Feldenkrais el Taichí, el Yoga y el Rolfing, dichos sistemas influenciaron lo que más tarde sería el método: La libertad de la voz natural, y ahora se encuentran integrados en el mismo.

El método Linklater esta basado en la premisa de que todos los seres humanos poseemos una voz con un rango vocal de entre tres y cuatro octavas con la cual podemos expresar todos los sentimientos y pensamientos propios del ser humano; pero la capacidad de nuestra voz en muchas ocasiones se encuentra bloqueada o inhibida por las circunstancias de la vida diaria, mecanismos de defensa, tensiones, etc. y por tanto este método busca eliminar dichos bloqueos que limitan la voz.

La finalidad del método Linklater es liberar la voz y ponerla al servicio de la imaginación y la expresividad. Kristin Linklater nos habla de su método en una entrevista que le realiza el canal 22 en el marco del Quinto encuentro del Centro de Estudios del Uso de la Voz en la ciudad de México:

Es muy físico se liberan las tensiones pero no para relajarlas, se redirigen las energías. Comenzamos con la espina, liberamos el maxilar, la fortaleza de la lengua, así como ejercicios para liberar y sostener los canales a través de los cuales la voz

pasa, pero la mayor parte del entrenamiento ponemos atención a la respiración, no para controlarla, sino para expulsarla.⁶⁴

Este es un método inspirado en el teatro y creado para actores, aunque cualquier persona con interés en el estudio de la voz puede beneficiarse de él. Una de las metas es fomentar en el actor equilibrio entre emoción, intelecto, cuerpo y voz; con ello se conseguirán actores integrales y al servicio de su imaginación creativa.

Actualmente se pueden cursar estudios del método Linklater y de otras disciplinas de la voz en el Centro de Estudios del Uso de la Voz en la Ciudad de México. También es recomendable consultar las siguientes fuentes para obtener mayor información sobre este método.

- La libertad de la Voz Natural: El método Linklater
Kristin Linklater; adaptación al español por Antonio Ocampo Guzmán
UNAM, 2010.
- www.kristinlinklater.com

⁶⁴ *Kristin Linklater en el Quinto encuentro CEUVOZ* [Archivo de Video]. Recuperado el 24 de diciembre de 2013 de: <http://youtu.be/9xhTTd0qKYQ>

7.3 Cicely Berry

Cicely Berry es una renombrada maestra de voz y coach vocal nacida en el Reino Unido, después de muchos años de enseñanza en la Central School of Speech and Drama en Londres le fue otorgada la dirección de voz de la Royal Shakespeare Company en la misma ciudad, título que ostenta hasta el día de hoy.

Cicely Berry basa su trabajo en la creencia de que todos tenemos un potencial oculto en la voz, pero nuestro instinto natural y nuestras capacidades han sido bloqueadas por malos hábitos adquiridos a través de nuestra vida por causas que pueden tener su origen en el entorno en que nos desarrollamos, lo que oímos, nuestra agilidad física o nuestra personalidad, y que por lo tanto el actor requiere de ejercicios que le ayuden a redescubrir su potencial y a liberar su voz eliminando dichos hábitos que no desaparecerán por sí mismos.

El trabajo de Berry no se centra en aprender a hacer, sino en dejar de hacer, en eliminar los bloqueos y los malos hábitos adquiridos con el tiempo.

Esta autora basa su trabajo y ejercicios en la profunda comprensión del texto, defendiendo la idea de que a través de este conocimiento el actor logrará comprender las circunstancias que hacen al personaje hablar con ciertas palabras y cierto estilo; es allí donde el actor encontrará el volumen, la cadencia y la fuerza necesaria implícita en el texto para la interpretación de dicho personaje. Es por esta razón que los talleres de Berry siempre comienzan con la lectura y comprensión absoluta del texto a trabajar, que puede ser clásico o de un autor contemporáneo, en ambos el actor encontrará la energía que lleva de una palabra a otra, de una frase a la siguiente y con ello su voz encontrará el camino apropiado para la interpretación.

Si estás interesado en conocer el Método de trabajo de Cicely Berry con mayor detalle puedes consultar:

- *La voz y el actor*
Traducción y adaptación de Vicente Fuentes
Ed. Alba 2006

7.4 Feldenkrais

Este método fue creado por el Doctor Moshé Feldenkrais, en los años cuarenta. Feldenkrais sufrió una lesión en la rodilla y debido a ello comenzó a analizar los movimientos de su cuerpo y a realizar estudios sobre el cuerpo humano, dicho análisis desembocó en la conclusión de que cada persona tiene patrones únicos de movimiento, pero muchos de ellos responden a movimientos estereotipados y moldeados por el medio social y que el resultado de ese moldeo es un cuerpo limitado en su movimiento, expresión y creatividad en respuesta a un cuerpo desorganizado y empleado en forma deficiente.

El resultado de estos estudios es un método que conjuga los conocimientos adquiridos por el autor en diferentes disciplinas, científicas, deportivas y pedagógicas.

El Método Feldenkrais es una técnica de reeducación corporal cuyo objetivo es optimizar el uso de los recursos del alumno, a través de series de movimientos que progresivamente van aumentando en complejidad y amplitud. De acuerdo con Feldenkrais el movimiento es el medio más apropiado para aprender sobre nosotros mismos, al cerrar los ojos y mirarnos desde adentro mientras nos movemos, podremos percibir que es lo que hacemos en forma ineficiente para así modificar esa conducta, eliminar limitaciones y comenzar a potenciar nuestras capacidades conocidas y desconocidas.

El método Feldenkrais tiene dos formas de trabajo "Autoconciencia a través del movimiento" y la "Integración Funcional". La primera de ellas es una clase grupal, los alumnos se encuentran recostados en el piso, pues se busca la comodidad y la eliminación del esfuerzo, mientras el maestro guía verbalmente a los alumnos en una secuencia de movimientos cuyo objetivo es la

autoexploración; el maestro realiza preguntas de atención mediante las cuales el alumno se hace consciente del movimiento y la forma en que lo realiza, con fin de encontrar, eventualmente, una mejor organización del movimiento y la forma en que lo realiza.

Las lecciones de Integración Funcional, son sesiones individuales que tienen una forma similar a las sesiones grupales, la diferencia radica en que estas sesiones están diseñadas para abordar lo que cada alumno necesita aprender, en estas lecciones el maestro guía al alumno con el tacto, en vez de hacerlo con la voz; a través de toques suaves, que nunca deben forzar o imponer movimientos, el facilitador guía al alumno a la organización e integración corporal.

Los artistas que practican el Método Feldenkrais generalmente resaltan la mejoría que experimentan en su coordinación motriz general. Es el cuerpo completo el involucrado en el acto de ejecución de un instrumento, en la realización de una secuencia de baile, en el uso de la voz al cantar o en la interpretación de un parlamento. Disminuidas las trabas, y evitándose a la vez los daños musculares y los dolores recurrentes, las emociones pueden encontrar sus canales expresivos diferenciados. Sabiendo sobre sus dificultades pero consciente de sus capacidades, el músico, el bailarín o el artista podrá lograr más precisión en sus observaciones y con ello una mayor autonomía y poder de autorregulación.⁶⁵ Para aprender más sobre el Método Feldenkrais es recomendable consultar:

- *Introducción al Método Feldenkrais: El arte de crear conciencia a través del movimiento*, Diana Romano, Ed. Lumen 2003.

⁶⁵ Romano, D. *Introducción al método Feldenkrais: El arte de crear conciencia a través del movimiento*. P. 89

- *Autoconciencia por el movimiento: ejercicios para el desarrollo personal*, Moshé Feldenkrais, Ed. Paidós Ibérica, 1997.
- <http://www.feldenkraismexico.com>

Bibliografía

Bacot, María Cecilia. Facal, María Laura. Villazuela, Gastón. (2005) *El uso adecuado de la voz*. Buenos Aires: Akadia.

Barba, Eugenio. (1986). *Más allá de las islas flotantes*. México: Gaceta.

Bernhardt, Sarah. Pról. Olivari, N. (1950). *El arte teatral: la voz - los gestos - pronunciación*, Buenos Aires: Anaconda.

Berry, Cicely. (2000) *Voice and the actor*, London: Virgin Books.

Blanch, Margarita. Lázaro, Patricia. (2010) *Aula de locución*, Madrid: Cátedra.

Bridgmont, Peter, (2002). *La liberación del actor*. Castellón: Ellago.

Bustos Sánchez, Inés. (1983). *Reeducación de problemas de la voz*. Madrid: Ciencias de la Educación Preescolar y Especial.

Caballero, Cristian. Pról. Gimeno, L. (1989) *Como educar la voz hablada y cantada*, México: Editores asociados mexicanos.

García, Lidia. (2003) *Tu voz tu sonido*. Madrid: Díaz de santos.

Jackson, Cristina. (1992) *La voz normal*. Buenos aires: Médica panamericana.

Le Huche, François. Allali, Andre. (1993) *La voz: anatomía y fisiología, patología, terapéutica*. Barcelona, España; México: Masson.

Molner, Àngels. (2005) *Taller de voz: recursos para evitar las afecciones vocales, mejorar la expresión y vencer el miedo a hablar en público*. Barcelona: Alba.

Moseley, Nick. (2006) *Acting and reacting: tools for the modern actor*, New York: Routledge. London: N. Hern.

Muñoz, Ana María. Hoppe-Lamer, Christine. (1999) *Bases orgánicas para la educación de la voz: manual de ejercicios*. México, D.F.: Escenología.

Navarro Pozuelo, Susana. Navarro Marhuenda, Fátima. Romero Martínez, Pilar. (2007) *Voz: trastornos y rehabilitación*. (2a ed.). Alcalá la Real, Jaén: Formación Alcalá.

Ocampo Guzmán, Antonio. (2010) *La libertad de la voz natural: el método Linklater*. México: UNAM, Dirección General de Teatro y Dirección General de Publicaciones y Fomento Editorial.

Perelló, Jorge. (1973) *Alteraciones de la voz*. México: Científico-medica.

Quiñones, Carmen. (2000) *El cuidado de la voz: ejercicios prácticos*. (4a ed.). Barcelona: CISS Praxis.

Radionoff, Sharon. (2008). *The vocal instrument*. San Diego: Plural Publishing

Real Academia Española, (2007) *Diccionario práctico del estudiante*. Barcelona, España: Santillana

Romano Diana, (2004), *Introducción al Método Feldenkrais: el arte de crear conciencia a través del movimiento*, Buenos aires – México: Lumen

Ruíz Lugo, Marcela. Monroy Bautista, Fidel. (1993) *Desarrollo profesional de la voz: Entrenamiento y preparación para actores, cantantes, oradores*. México: Gobierno del estado de hidalgo, Colección Escenología. Coedición con: DIF hidalgo, instituto hidalguense de cultura, grupo editorial gaceta.

Stanislavsky, Konstantin. (1994) *Creación de un personaje*. México: Diana.

Tulon i Arfelis, Carme. (2000). *La voz: técnica vocal para la rehabilitación de la voz en las disfonías funcionales*. Barcelona: Paidotribo.

Tulon i Arfelis, Carme. (2005). *Cantar y hablar: conocimientos generales de la voz, técnica vocal, ejercicios, consejos básicos*. Barcelona: Paidotribo

Wagner, Fernando. (1986) *Teoría y técnica teatral*, México: Editores Mexicanos Unidos.