

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS

*Y mi voz que madura*

(propuesta de entrenamiento vocal para actores y no actores)

T E S I N A

**Que para obtener el título de:**

**Licenciada en Literatura Dramática y Teatro**

P R E S E N T A

**Alejandra Marín Aguilar**

**Asesor de tesina:** Mtro. Fidel Monroy Bautista

**Sinodales:**

Carlos Roberto López Corona

Juan Gabriel Moreno Salazar

Norma del Carmen Ortíz Perea

Iona Weissberg Glazman

México, D. F.



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**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.

*Gracias a mis padres, amorosos, incondicionales, siempre solidarios, por todo el apoyo que me han brindado durante estos años, los amo mucho.*

*Gracias a Fidel, por acompañarme en esta "Odisea" y por tener más paciencia que el santo Job, porque no es fácil ser juez y parte.*

*Gracias a Marisela y Tareke por ayudarme a encontrar y reencontrar mi voz, cuando se pierde en el espejo.*

*Gracias a Ernesto Romero por las fotos tan increíbles que aparecen en este trabajo, a Mariano y Arturo por posar en ellas, a mi hermana Olivia por prestarme su estudio, a los cuatro por su talento y por estar cerca de mi vida. Los quiero mucho.*

*Gracias a David por el diseño gráfico.*

*Gracias a Eitán Alcántara por ayudarme con la canción del Tío.*

*Gracias al CEFAC y a Raúl Quintanilla, al CUT, Emma Dib, José Ramón Enríquez y Antonio Crestani, gracias al CEPE y la Maestra Marta Jurado, gracias al Instituto Ruso Mexicano, a Luly Rede, Tania y Sergio Olhovich.*

*Gracias a los maestros que han acompañado y guiado mi proceso.  
Gracias a todos mis alumnos por permitirme aprender de ellos.*

*A mi abuela, por su voz de Caney, por su voz canela...*

# ÍNDICE

|                                                          |    |
|----------------------------------------------------------|----|
| <b>INTRODUCCIÓN</b> .....                                | 1  |
| Y mi voz que madura (Biografía para voz y solista) ..... | 1  |
| <b>PRÓLOGO</b> .....                                     | 4  |
| <b>CAPÍTULO PRIMERO</b>                                  |    |
| EL ACTOR Y LA VOZ .....                                  | 6  |
| Aprendiendo a hablar.....                                | 6  |
| Esa no es mi voz .....                                   | 7  |
| Afuera los policías .....                                | 7  |
| <b>CAPÍTULO SEGUNDO</b>                                  |    |
| ANATOMÍA DE UNA VOZ .....                                | 9  |
| <i>Sentir el cuerpo</i> .....                            | 9  |
| <i>El aparato fonador y su funcionamiento</i> .....      | 10 |
| <i>Fuelle o generador de aire</i> .....                  | 10 |
| La tráquea.....                                          | 10 |
| Los pulmones .....                                       | 10 |
| El diafragma.....                                        | 11 |
| <i>Fonación y cuerdas vocales</i> .....                  | 11 |
| <i>Cavidades de resonancia supraglóticas</i> .....       | 13 |
| La cavidad nasal.....                                    | 13 |
| La cavidad bucal .....                                   | 13 |
| El paladar.....                                          | 13 |
| La mandíbula .....                                       | 13 |
| La cavidad faríngea.....                                 | 13 |

## CAPÍTULO TERCERO

FACTORES Y EJERCICIOS ..... 15

**Primera unidad: Relajación** ..... 15

Dime qué tensas y te diré cómo relajarlo ..... 15

Listado de ejercicios..... 16

**Segunda unidad: Respiración** ..... 30

El que no respira no fona ..... 30

Listado de ejercicios..... 31

**Tercera unidad: Calentamiento vocal y físico** ..... 43

Mente, cuerpo y voz..... 43

Listado de ejercicios..... 43

**Cuarta unidad: Dicción**..... 52

Al que no se le entiende, no lo escuchan en gayola..... 52

Listado de ejercicios..... 54

**Quinta unidad: Resonancia** ..... 58

Vibrar o no vibrar ..... 58

Listado de ejercicios..... 59

**Sexta unidad: Entonación-matiz** ..... 62

La musicalidad de las palabras ..... 62

Listado de ejercicios..... 63

**Séptima unidad: Tiempo-ritmo** ..... 66

Tic, tac, no es un juego de velocidad..... 66

Listado de ejercicios..... 67

**Octava unidad: Apoyo**..... 70

¿Dónde debe estar la fuerza? ..... 70

Listado de ejercicios..... 71

**Novena unidad: Juego e improvisación**..... 76

El juego como punto de partida..... 76

Listado de ejercicios..... 77

**Décima unidad: Liberación** ..... 83

¿Cómo terminar una sesión de trabajo?..... 83

Listado de ejercicios..... 83

**BITÁCORA** ..... 86

**CONCLUSIONES** ..... 87

**MATERIAL DE APOYO** ..... 89

Articulación de vocales y consonantes ..... 89

Fonemas ..... 89

Trabalenguas ..... 90

Textos Literarios..... 91

Cuentos y Narraciones..... 91

Poesía ..... 94

**BIBLIOGRAFÍA** ..... 101

# INTRODUCCIÓN

Y MI VOZ QUE MADURA

*Biografía para voz y solista*

*En medio de un silencio desierto como la calle antes del crimen*

**U**n grito desesperado, la primera bocanada de aire, el cuerpo que celebra el nacimiento de su voz, de mi voz. Sonidos, olores, sensaciones y los pulmones expandiéndose, realizando uno de los actos más involuntarios y primarios de todo ser vivo: “respirar”.

*sin respirar siquiera para que nada turbe mi muerte  
en esta soledad sin paredes  
al tiempo que huyeron los ángulos*

Pocas cosas recuerdo de mis primeros años de vida y las que creo que recuerdo puede ser que no me pertenezcan del todo, pueden ser las mismas anécdotas de historias familiares contadas y vueltas a contar, como un cuento que no se acaba nunca. Nací en La Habana un 4 de septiembre de 1976, hija de padre español y madre mexicana, ambos radicados en Cuba por ciertas coincidencias del destino y la vida, por ciertas historias de familia, por ciertos encuentros afortunados.

En esos tiempos mi voz no se parecía en nada a la voz que hoy me representa, no solamente porque era la voz de una niña de tres años, sino por ser la voz de una niña cubana de tres años, de entonces a la fecha mi musicalidad al hablar se ha modificado conside-

rablemente. Cuenta mi madre la gracia que le hacía a nuestra familia mexicana cuando la cubanita decía: “¡Compañera, présteme su escoba!, o ¡Compañera, déme la libreta y la jaba (bolsa del mandado) para ir a la bodega (tienda)!”, o el grito que copie a uno de nuestros vecinos, “el viejo Bolado”, señal de guerra y pulcritud que alertaba a toda la cuadra de nuestra casa en Cuba sobre mis medidas higiénicas “¡Me voy a bañar!”.

Corría el año 79 y el regreso a México se hizo inminente, así que tuve que dejar mi melodioso cubanismo y adaptarme a otro tipo de cadencias musicales.

*en la tumba del lecho dejo mi estatua sin sangre  
para salir en un momento tan lento  
en un interminable descenso*

“Hablas bien raro”, me dijo una vez un novio que tuve, ¿cómo raro?, le dije. “Pues raro, no mal, no creas. Separas mucho las palabras y hablas muy tranquilo, como muy serena, pero no sueñas como mexicana, no sé, sueñas raro”. No es para sorprenderse tal afirmación, si consideramos que crecí entre abuelos españoles, madre chetumaleña, abuela cubana, familia mexicana y un padre México-cubano-español. Entiendo con esto que mis características tonales, resulten un poco confusas al principio. A la fecha los taxistas me siguen preguntando que si soy de aquí, porque no hablo como chilanga.

Somos el resultado de un cúmulo de experiencias, características culturales y conductas aprendidas, que expresamos a través de nuestra voz de acuerdo a lo que nos conforma como individuos.

Además de vivir dentro de una diversidad tricultural, (México- Cuba- España), crecí rodeada de sonidos; el silbar de mi abuela, los cantos de mi padre, la voz cálida de mi madre, jotas aragonesas, zarzuela y música ranchera. Desarrollando también el gusto por la poesía y la declamación, hábito que hasta hace unos años seguía practicando junto a mi abuela. Supongo que algo de esto hizo que mi voz se convirtiera en algo particularmente raro.

*sin brazos que tender  
sin dedos para alcanzar la escala que cae de un piano invisible  
sin más que una mirada y una voz*

Y esa voz, mi voz, va cambiando, se transforma. A veces la desconozco, me asusta, pienso que es la voz de alguien más, pero basta con colocarla frente a un espejo y darme cuenta que sigue siendo mía.

*que no recuerdan haber salido de ojos y labios  
¿qué son labios? ¿qué son miradas que son labios?  
y mi voz que ya no es mía*

Con el paso de los años me he confrontado, peleado y reconciliado con mi voz. Incluso llegué a crear un personaje cuando comencé a dar clases. Tenía 21 años y necesitaba verme como una figura de autoridad, ya que varios de mis alumnos eran casi de mi edad y algunos mayores, así que comencé a trabajar mi registro grave para mostrar un poco más de seriedad y autoridad. Este método pareció funcionar en un principio, pero el respeto que yo consideraba que se lograba a través de este efecto vocal, no era sino el resultado de la práctica como docente y los conocimientos adquiridos con el paso de los años. De tal manera que mi figura de autoridad habría funcionado con o sin registro grave.

Hay muchas ideas erróneas que tenemos sobre el uso de la voz, como en este caso, que una voz grave y profunda denota autoridad, o una voz aguda es superficial y banal, o suena como “voz de pito”, o que para mostrar seguridad hay que elevar el volumen de la voz; en fin, estamos rodeados de una serie de conductas aprendidas que obedecen a factores culturales y de comportamiento. Cuando iniciamos un entrenamiento vocal, es como si volviéramos al grito inicial cuando las cuerdas soltaron su primer sonido, ese momento en el que nuestros pulmones se hincharon y comenzamos a respirar.

*dentro del agua que no moja  
dentro del aire de vidrio  
dentro del fuego lívido que corta como el grito.*

El actor es un ser que comunica a través de sus emociones, pensamientos, sensaciones, pero sobre todo, a través de su cuerpo y su voz. Si la voz no cruza la barrera entre el actor y el espectador, la comunicación será deficiente, atrofiada, llegará como un mensaje de teléfono descompuesto.

*Y en el juego angustioso de un espejo frente a otro  
cae mi voz*



Y ¿por qué tenemos tanto miedo de utilizar la voz, de jugar con ella, de explorarla, de sentir que cambia y cambiamos con ella?

*y mi voz que madura*

Porque la voz no nos permite escondernos. Porque no puede ocultar lo que sentimos, porque no permite que nos engañemos, aunque a veces nos engañemos.

*y mi voz quemadura*

El oído entrenado sabrá cuando una voz esté bien colocada o afinada, o cuando no haya llegado al tono. Sabrá cuándo se están usando los resonadores correctamente y cuando la voz está apretada en garganta.

*y mi bosque madura  
y mi voz quema dura*

Un oído no entrenado quizá no identificará el problema, pero toserá, se moverá de su asiento, se distraerá y sabrá que algo le molesta, aunque no sepa expresar de qué se trata exactamente.

*como el hielo de vidrio  
como el grito de hielo  
aquí en el caracol de la oreja  
el latido de un mar en el que no sé nada  
en el que no se nada*

Por eso la necesidad de un entrenamiento, la voz menos que cualquier otra herramienta del actor, puede dejarse de lado, ya que no solamente le da forma a un personaje, sino que es parte de la vida cotidiana del actor, la manera en que se expresa, se comunica y se relaciona con otros seres a través de ella, a través de sí mismo.

*porque he dejado pies y brazos en la orilla  
siento caer fuera de mí la red de mis nervios  
mas huye todo como pez que se da cuenta  
hasta siento en el pulso de mis sienas  
muda telegrafía a la que nadie responde*

"Soy cuerpo, soy voz, soy mi propio instrumento". El actor no puede disociar estas dos partes, habitan en él. La voz del actor se convierte en la voz del personaje, es una extensión de sí mismo y de lo que ese "sí mismo" expresa.

Esta propuesta de entrenamiento vocal para actores y no actores, tiene la finalidad de proporcionar material y herramientas a todo aquel que desee explorar y conocer su voz, a través de un trabajo lúdico, que le permita liberarse de juicios y tensiones, integrando su cuerpo, mente y voz, en el proceso de aprendizaje. Llevando el trabajo hacia una fonación sana.

*porque el sueño y la muerte ya no tienen nada que decirse.*

**Nocturno en que nada se oye**  
**Xavier Villaurrutia**

# PRÓLOGO

**H**ace nueve años me acerqué con el Maestro Fidel Monroy y le dije que quería realizar mi servicio social asistiéndolo en sus clases (en ese entonces Fidel impartía Actuación I y II) a lo que él me preguntó; “¿por qué te interesa trabajar conmigo?”. “porque eres uno de los maestros en los que más confío y quiero seguir aprendiendo”, le contesté. Algunos meses después me convertí en su asistente. Así comencé mi carrera como docente, impartiendo clases en la Carrera de Teatro de la Facultad de Filosofía y Letras de la UNAM.

Un año después, con la Universidad en huelga y yo desempleada, Fidel me llamó para que fuera su adjunta en el CEFAC (Centro de Formación Actoral de Televisión Azteca) a lo cual respondí con un gustoso “Sí, por supuesto”, hasta que me enteré que no era “actuación” lo que impartiríamos, sino “Expresión verbal”, con lo cual yo entré en pánico. Jamás me había imaginado dando clases de voz, me parecía que no estaba calificada para hacerlo, tenía 23 años y aunque ya había terminado la escuela sentía que todavía me faltaba entrenamiento, pero aún así acepté, era un buen momento para seguir con mi carrera de una forma mucho más profesional y me entusiasmaba seguir trabajando con Fidel. Poco a poco me fui involucrando con la materia, reaprendiendo y estudiando, entrenándome por mi cuenta, leyendo y preguntando todo lo que me generaba dudas.

Comencé a apasionarme por el tema, a aprender a escuchar, a notar sutilezas en el habla, a identificar una voz apretada en garganta, de una voz libre, a percibir una voz nasal, a notar problemas específicos en dicción y proyección, etc. Pero sobre todo me di cuenta que podía ayudar a otros para que conocieran y descubrieran su voz. Desde entonces he impartido clases y cursos de voz, me convertí en docente especializada

en “Técnica vocal”. A través de estos años confirme el valor que tiene la voz para el trabajo del actor y la poca importancia que se le da. Resulta desalentador y preocupante ir hoy en día a los teatros y no poder escuchar a los actores en pequeñas salas que no llegan a más de 200 espectadores. Hacer esfuerzos impresionantes para poder seguir el discurso de un actor, porque no se le entiende o escucha, o retorcerse en el asiento porque percibimos que se está desgarrando una garganta por el empleo de una mala técnica y una voz mal colocada. ¿Qué ha pasado con las grandes voces que inundaban las salas de teatro?, ¿por qué la técnica es vista como un estorbo y no una herramienta?, ¿por qué pensamos que el público no se merece entender, ni escuchar lo que decimos?, ¿dónde está el trabajo de los docentes?, ¿cuáles son las prioridades de las escuelas de teatro que han echado a un lado la importancia de un entrenamiento vocal?

Por eso la necesidad de escribir sobre la voz, de desarrollar un entrenamiento vocal, que en este caso esta principalmente dirigido a actores y docentes de teatro, pero que puede utilizar y aplicar cualquier profesional de la voz; cantantes, locutores, maestros, oradores, abogados, políticos, periodistas, reporteros, etc.

Esta “propuesta de entrenamiento vocal para actores y no actores”, es el resultado de mi experiencia como docente alrededor de nueve años, de mi trabajo como actriz, del apoyo y la complicidad de Fidel Monroy y de todo lo que aprendí de él y sus clases, pero sobre todo, del profundo amor al teatro, a sus ejecutantes y creadores. De las voces que me hicieron vibrar y que siguen girando en mi cabeza, como un golpeteo, como caída de agua, como un grito desesperado, como el tic tac de un reloj que se va extinguiendo poco a poco.

# CAPÍTULO PRIMERO

## EL ACTOR Y LA VOZ

*No sé qué tiene mi pecho,  
no sé qué tiene mi pecho,  
que la voz no me alevanta,  
pregúntele al tambolero  
que es el dueño 'e mi garganta.*

Canción tradicional colombiana

### APRENDIENDO A HABLAR

**A**prender a hablar no solo involucra al aparato fonador o la voz, implica un auto-descubrimiento y reconocimiento del cuerpo, adquirir nuevos hábitos y convertirlos en una segunda naturaleza, aprender a respirar, a caminar, a alinear el cuerpo percibiendo el centro de gravedad, estableciendo una relación entre cabeza, cuello, columna, pelvis y pies; es decir, adquirir una verticalidad sana, que le permita a la persona un uso correcto de su voz. Serge Wilford habla sobre este trabajo de la siguiente manera:

*“No se trata de imponer al individuo un nuevo centro de gravedad, sino de permitirle descubrir, mediante sucesivas aproximaciones, su propio centro, una especie de núcleo, de foco... mediante el lento trabajo de desgaste de una memoria muscular inadecuada, las antiguas coordenadas se borran para que se registre una nueva lógica de estática corporal, la apropiada para el ser. Al concluir un trabajo “de larga duración”, el adulto se sostiene en pie como un bebé que hubiera crecido bien” (Wilford. 1999, p.35)*

Para aprender a hablar bien, hay que aprender a respirar bien, a someterse a un entrenamiento riguroso, que le proporcione al actor las herramientas necesarias para hacer un buen uso de su instrumento. El actor no puede atenerse solamente a su espontaneidad y a la adrenalina del momento para realizar su trabajo, no puede ser solamente emotividad lo que le impulse a dar un grito desgarrador durante una función y a desgarrarse la garganta en la siguiente representación porque ese día no estaba lo suficientemente inspirado. La técnica es lo que va a permitir que el aparato vocal no se desgaste, el actor va a poder de esta manera hacer uso de todos sus medios expresivos y no a limitar su expresividad a un breve momento, sin saber qué hizo o cómo lo hizo.

*“Y ¿por qué el actor va a diferenciarse del poeta, del pintor, del orador, del músico? No es en la furia del primer impulso cuando los rasgos característicos se presentan, sino en momentos tranquilos y fríos, en momentos absolutamente inesperados.” (Diderot. 1994, p. 1)*

### **Esa no es mi voz**

Cuando escuchamos nuestra voz por primera vez en una grabación, seguramente habremos dicho: “ese no soy yo”, “esa no es mi voz”, “no puedo sonar así”, “es muy nasal”, “qué horror”, etc. Esto sucede porque no estamos habituados a escuchar nuestra voz, cuando ésta viene de un instrumento externo que no es el nuestro, es decir, que no somos nosotros mismos. La voz humana presenta cambios significativos en períodos de aproximadamente 7 años, esto es mucho más claro los primeros años de vida, cuando se da el paso de la niñez a la adolescencia y posteriormente a la madurez. De esta manera nuestra voz también se verá modificada por distintos cambios hormonales, en las mujeres esto es más significativo, las cantantes de ópera sufren durante sus periodos menstruales, pues les resulta mucho más difícil llegar a las notas más agudas, la ovulación o los cólicos, que en algunas mujeres resultan muy dolorosos, también resultan ser la piedra en el zapato cuando de usar la voz se trata.

Pero ¿realmente conocemos nuestra voz? Cuando nos iniciamos en la práctica de un entrenamiento vocal, es como si colocáramos nuestra voz frente a un espejo, esta aparecerá al principio distorsionada, la veremos muy gorda o muy flaca o muy pesada o demasiado ligera, áspera o delicada, tal vez chillona, e inmediatamente vendrá el rechazo, porque desconocemos ese sonido, esa otra voz que a través del entrenamiento se modifica. Estamos acostumbrados a manejar y a escuchar nuestra voz de una manera, tenemos una idea de nosotros mismos a través de ella, y de cómo nos relacionamos con los demás.

*“No puedes separar el uso de la voz del resto de ti. El impulso de comunicar verbalmente no se centra tan solo en los órganos vocales, sino que se extiende al resto de la persona. Y toda tu persona se ve afectada de una manera física o mecánica por cosas tales como tu entorno, la relación contigo mismo y con los demás y a la intención del momento. Y según estén afectadas tus partes mecánicas, así lo estará tu voz, que es la expresión de uno mismo y de lo que este sí mismo hace.” (Mc Callion. 1998, p. 31)*

Se habla como se es, es decir, las inflexiones, el ritmo vital de nuestras palabras, sonidos, la cadencia de nuestra respiración, también está determinada por el entorno social y familiar en el que nos desarrollamos y vivimos. Hace tiempo tuve una alumna venezolana, que tenía una voz muy dulce y delgadita, pero estaba totalmente aspirada, utilizaba un volumen muy bajo al hablar y la voz estaba atorada en garganta, era una mujer muy educada y fina, lo que podríamos llamar toda una hija de familia, después de algunas sesiones le pregunté sobre su familia, sobre cómo eran; *“todos en mi casa hablan como yo, sobretodo mi mamá y mis hermanas”*, esto confirmó todas las suposiciones. Reproducimos los sonidos y aprendemos a hablar de determinada forma, según lo que escuchamos. Por esto mismo no resulta extraño que cuando se vive en otro país durante largos períodos de tiempo, se adopte el acento de esa cultura, adquiriendo otras cadencias musicales y mezclándolas con las propias:

*“Lo que somos es el resultado de cómo nos hacemos, y puesto que hemos elaborado para nosotros una pauta de uso, la podemos deshacer o elaborar otra. Es una cuestión de elección y de saber llevar a cabo el cambio” (Mc Callion. 1998, p. 37)*

Elección y cambio son las fuerzas motoras que marcarán el camino para realizar un entrenamiento vocal que nos proporcionará las herramientas para explorar nuestros medios expresivos y desarrollar una técnica vocal, que nos llevará hacia una fonación plena y sana.

### **Afuera los policías**

Cuando era niña y mi madre me llevaba al circo, no había acto que disfrutara tanto, como ver a los trapecistas. Verlos columpiarse y saltar de un trapecio a otro, verlos volar. Hombres transformados en pájaros sin alas. Envidiaba a los niños que vivían en el circo y algunas veces pensé en intercambiar a mi familia con la de ellos, solo para ver que se sentía volar por los aires. Hace apenas un año, mi fantasía se convirtió en una posibilidad cuando me decidí a tomar un curso de trapecio fijo; estaba muy emociona-

da por realizar un sueño que había sido mi obsesión desde niña, pero mi entusiasmo se convirtió en frustración cuando al terminar la primer sesión, me di cuenta que no era tan fácil como lo había imaginado, apenas podía sostener mi propio peso, me encontraba fuera de condición, poco elástica, dura, sentía unas terribles ganas de llorar, por vergüenza, por miedo, por mi ego apachurrado y aplastado ante la inminente gravedad aérea. Ante el fracaso del primer día mis policías, esos vigilantes del juicio y la auto-crítica, la ley de la autocensura, salieron a patrullar; *“¡Claro que no ibas a poder, solo a ti se te ocurre subirte a una cosa de esas y a tu edad, ni que tuvieras quince años!, ¡Es que está muy difícil, no vas a poder!, ¡Las otras chavas que van al taller están más flacas y por eso les cuesta menos trabajo, en cambio tú pareces la vaca lechera y recién parida!... etc”*. El caso es que al día siguiente, con mi ego más restablecido y los brazos adoloridos, decidí regresar al taller, tratando de mantener a los policías lo más lejos posible de mí. Continué entrenando durante un mes y medio, poco a poco fui desarrollando la fuerza necesaria, el control, la elasticidad y la seguridad en mi cuerpo, al término del taller yo tenía mi rutina de solo en trapecio y me veía haciendo cosas que jamás imagine que fuera capaz de hacer, sobretodo después de ese fatídico primer día.

Al inicio de mi entrenamiento vocal me sucedía algo parecido a la frustración del primer día en el trapecio. Mi respiración era corta, mis tensiones corporales excesivas, mi voz sonaba aspirada y me causaba un pánico terrible hablar en público. Poco a poco, a través de la práctica, el conocimiento de la técnica y la aplicación de ésta durante los ejercicios en clase, comencé a escucharme mucho más relajada en mi emisión, ya podía controlar mejor mi respiración y curiosamente me sentía una persona muy distinta, me escuchaba distinta, estaba iniciando un camino de auto-conocimiento y reconocimiento de mi voz y de mi persona. Aunque percibía mejoría en mi trabajo técnico, todavía me atormentaban ciertos pensamientos que se cruzaban por mi mente justo antes de iniciar algún ejercicio: *“Y si no puedo”, “se me va a atorar la voz”, “seguro se me va a quebrar y se va a oír aspirada”, “¿qué van a pensar los demás de mi?”, etc*. Durante muchos años pensé que estas voces inquisidoras y críticas, a las que he llamado policías, pertenecían únicamente al imaginario de mis frustraciones y mis más profundos temores. Pero cuando comencé a dar clases, me di cuenta que *“los policías”* parecían ser una epidemia no solamente entre mis alumnos, sino entre el resto de actores que conocía.

Descubrí que varios de mis alumnos tenían un miedo y una pena terrible de utilizar su voz, porque era muy chillona, o pastosa, o muy chiquita, o porque habían sido víctimas

de frases como: *“¡No hables tan fuerte, no estoy sordo!”*, *“¿Siempre tienes que gritarlo todo?”*, *“¡No hables así, me lastimas los oídos!”*, *“¡Pobrecita, tiene voz de ratita, como su mamá!”*, *“¡Habla bien y sácate el dedo de la boca!”*, *“¡Pareces tarado!, ¿en la escuela no te enseñan nada, o qué?”*, *“¡Hablas como lelo!”*, etc. Desde ahí se derivaban experiencias de vida y miedos muy profundos, que se habían instalado en sus aparatos fonadores, a partir de la idea que tenían de sí mismos y de su voz y en donde los policías estaban preparados para atacar a quemarropa, a la mínima señal de peligro. Por eso cuando comenzamos a explorar los recovecos de nuestro aparato fonador y a conocer frecuencias y sonidos que no creíamos que podían pertenecernos, estamos cambiando una idea sobre el “sí mismo” que teníamos de nuestra voz.

Hace un año mientras tomaba mi clase de canto, un sonido vibrante, fuerte, abierto y redondo me sorprendió, nunca imaginé que eso pudiera salir de mi garganta, fue tan sorprendente y tan grande la sensación, que sentí unas ganas inmensas de llorar. Estaba descubriendo a una voz y a una persona distinta en mí. Pensaba en todas esas sesiones en las que había estrujado mi garganta para alcanzar una nota y me parecía increíble haber llegado tan fácil a un lugar de pendientes tan altas y tantas veces recorrido con tanto esfuerzo. Mi maestra sólo me decía: *“¿Ves cómo sí se puede?”* “Sólo respira y deja que salga el sonido”.

Durante el entrenamiento vocal, surgirán dudas, preguntas, titubeos, críticas y miedos. No podemos evitarlos, son inherentes a nosotros, pero tenemos que saber trabajar a pesar de ellos, aprendiendo también de las inseguridades, superando los obstáculos, disfrutando los procesos de trabajo, divirtiéndonos con ellos. Ya bien decía Rodrigo de Cota: *“No hay placer, do no hay dolor / nunca ríe con sabor, quien no llora alguna vez”*.

Es importante que el actor elimine la autocensura y el juicio, cuando éste limita su desarrollo. El miedo a equivocarse, a fracasar, a salir derrotado, siempre está presente, pero puede ser un motor que nos impulse a crecer y encontrar otras posibilidades, otros caminos, a enriquecer nuestro trabajo y a desechar, en la medida de lo posible, a los absurdos vigilantes del juicio.

# CAPÍTULO SEGUNDO

## ANATOMÍA DE UNA VOZ

### SENTIR EL CUERPO

**H**ablado hace tiempo con mi maestra de canto, Marisela, sobre la proyección vocal y lo difícil que a veces resulta el poder entender y escuchar a algunos actores en teatro me decía: *“Es muy curioso y me asombra el ver cómo los actores no realizan pruebas de acústica para conocer las áreas sordas de los teatros, saber hacia donde debes dirigir tu voz para aprovechar lo mejor que se pueda la resonancia del lugar. Esto es fundamental para un cantante, si no el desgaste vocal es terrible y terminas agotado, no disfrutas el trabajo que estás haciendo, porque no sabes si se está escuchando”*.

Claro que este fenómeno del que habla Marisela, no tiene que ver solamente con un problema de acústica espacial. Existen únicamente dos formas de saber si nuestra voz está llegando al otro lado de la sala o no, la primera es a través de nuestras sensaciones físicas, por medio de las vibraciones que producen nuestros resonadores cuando el aire es convertido en sonido, si percibimos la vibración en máscara facial y resonadores y mantenemos nuestro aparato fonador relajado, seguramente nuestra colocación será la correcta. La segunda forma, es a través del oído, así como escuchamos la vibración de nuestra voz a través de los resonadores y cerca de nuestro rostro, necesitamos tener esa referencia auditiva lejos de nuestro cuerpo, en las esquinas más alejadas del teatro, el eco de nuestra voz tendrá que ser un indicador de cómo estamos fonando y si nuestra voz está llenando o no el espacio, donde se realiza la representación.

Para sentir la voz, es indispensable sentir el cuerpo, para atender lo que sucede dentro de éste y saber si estamos realizando un trabajo correcto o no, tenemos que acostumbrarnos a percibir las sensaciones propioceptivas, es decir, la conciencia que desarro-

llamos sobre nosotros mismos y nuestro organismo. De esta forma, la propiocepción es lo que nos crea conciencia sobre el movimiento de un brazo, o una articulación, lo que nos hace sentir si la columna está alineada o no, si es que estiramos o tensamos una pierna, etc.

Oliver Sacks, en su libro *“El hombre que confundió a su mujer con un sombrero”*, lo define de la siguiente manera:

*“El sentido del cuerpo, lo componen tres cosas: la visión, los órganos del equilibrio (el sistema vestibular) y la propiocepción. Normalmente operan los tres juntos. Si uno falla, los otros pueden suplirlo... Esta propiocepción es como los ojos del cuerpo, es la forma que tiene el cuerpo de verse a sí mismo. Y si desaparece es como si el cuerpo estuviese ciego”.* (Sacks. 2005, p.75)

El actor además de sentir su cuerpo y su voz para desarrollar una técnica vocal, necesita conocer las partes de las que está compuesto su aparato vocal, a un nivel anatómico y fisiológico, que es lo que a continuación veremos.

### EL APARATO FONADOR Y SU FUNCIONAMIENTO

Para facilitar el estudio del aparato fonador he decidido dividirlo en las siguientes partes: *“el fuelle o generador de aire”*, formado por tráquea, pulmones y diafragma; *“fonación y cuerdas vocales”* cuyo órgano fundamental es la laringe y *“las cavidades de resonancia supraglóticas”*, formadas por la cavidad nasal, cavidad bucal, el paladar blando o velo del paladar, paladar duro, mandíbula y cavidad faríngea.

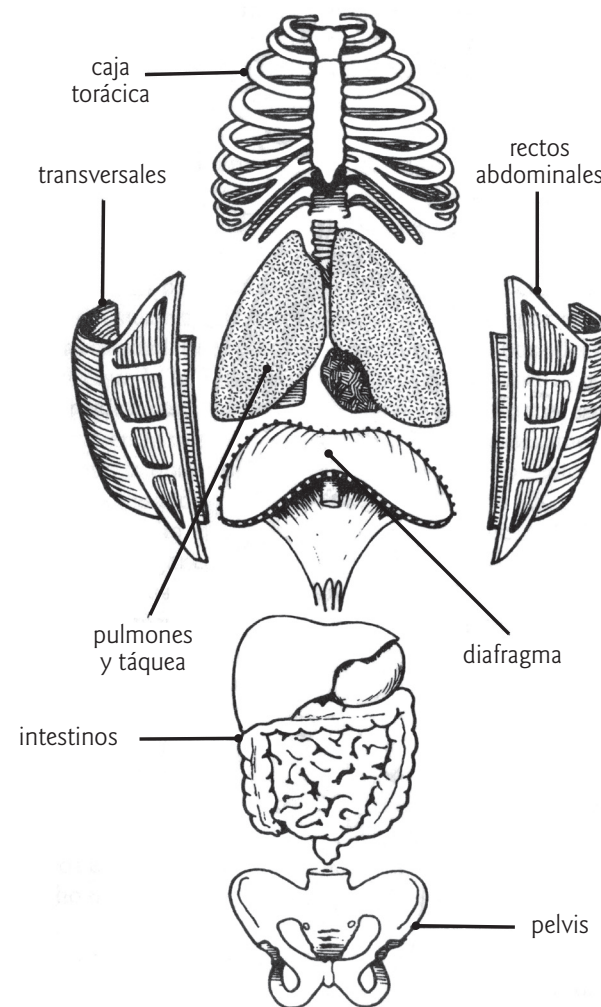
#### Fuelle o generador de aire

##### LA TRÁQUEA

La tráquea, es un pasaje a través del cual pasa el aire hacia y desde los pulmones. También procesa el aire respirado calentándolo, humedeciéndolo y filtrándolo, ya que el aire frío y seco, cargado de gérmenes puede dañar los pulmones. La tráquea está constituida por un tubo de 12 centímetros de largo aproximadamente, éste desciende vertical por el cuello y delante del esófago, para penetrar en el pecho donde se bifurca en 2 conductos o ramas llamados bronquios.

##### LOS PULMONES

Los pulmones se sitúan en la cavidad torácica a los lados del corazón, éstos son más estrechos en la parte superior o ápice y se van ensanchando hasta su base. Los pulmones descansan sobre el diafragma, un músculo abovedado que separa el tórax del abdomen y están rodeados por una “jaula” formada por las costillas, el esternón y la columna vertebral. Su función principal es oxigenar la sangre y desechar residuos gaseosos del cuerpo, principalmente dióxido de carbono. Una segunda función, muy importante para todo profesional de la voz, es proporcionar el aire que puesto en vibración se convertirá en sonido.





La respiración se encarga de mover el aire hacia fuera y hacia adentro de los pulmones, para incorporar nuevos suministros de oxígeno y eliminar el anhídrido carbónico de la atmósfera. El aire entra (inhalación) y se empuja hacia fuera (exhalación) de los pulmones, a través de la acción del diafragma y de los músculos intercostales. Durante la inhalación, el diafragma se contrae y empuja los órganos abdominales hacia abajo, mientras que los músculos intercostales externos se contraen para tirar de las costillas hacia arriba y hacia fuera. En conjunto estas acciones aumentan el volumen interior de la cavidad torácica, y, por lo tanto, dentro de los pulmones. La presión en el tórax y pulmones se reduce y el aire se aspira desde afuera. Durante la exhalación, el diafragma se relaja y es empujado hacia arriba hasta alcanzar una forma abovedada, y las costillas se mueven hacia abajo y hacia adentro. Esto reduce el volumen de la cavidad torácica y aumenta la presión del aire dentro de los pulmones, de tal manera que el aire se expulsa hacia fuera.

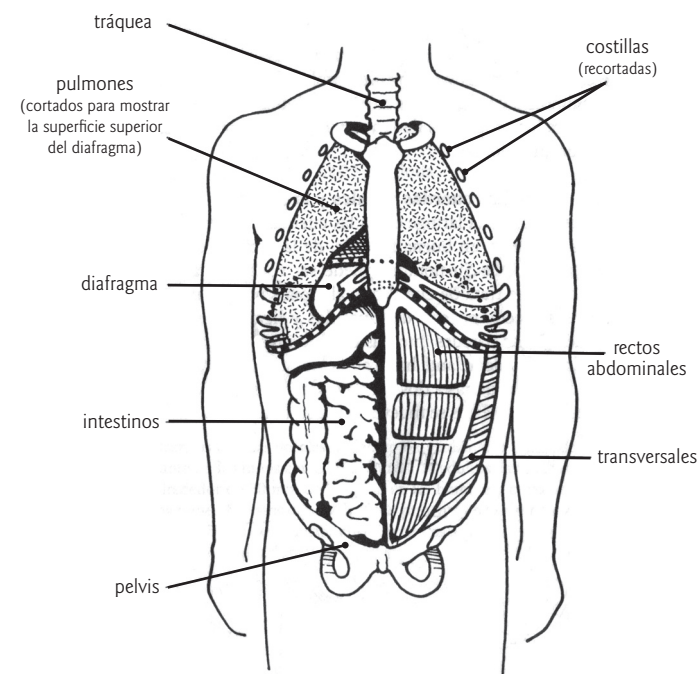
#### EL DIAFRAGMA

El diafragma es el músculo respiratorio más importante, éste forma la barrera entre la cavidades torácica y abdominopélvica. Se origina en el borde inferior de las costillas y el esternón, los cartílagos costales inferiores y las vértebras lumbares. Centralmente es un tendón en forma de boomerang. El diafragma es el músculo principal de los movimientos respiratorios, y es asistido por los músculos intercostales. Cuando se encuentra relajado tiene forma abovedada, ya que los órganos abdominales lo empujan hacia arriba. Cuando el diafragma se contrae, se aplanar, empuja el contenido del abdomen hacia abajo, expande el tórax y lleva aire a los pulmones. Cuando se encuentra relajado, asume la forma abovedada y empuja el aire fuera de los pulmones. Las informaciones sensoriales desde, y la información motriz hacia el diafragma son proporcionadas por el nervio frénico. El diafragma y su tendón se encuentran perforados por tres forámenes o aperturas, para la aorta, la vena cava inferior y el esófago, respectivamente, estos permiten la comunicación entre el tórax y el abdomen.

#### Fonación y cuerdas vocales

La fonación consiste básicamente en un sonido que se genera en las cuerdas vocales, que es articulado en sonido y proyectado al exterior. Para este fin, se mezclan simultáneamente acciones respiratorias y de resonancia. El órgano fundamental donde esta acción se origina es la laringe, que es una estructura de esqueleto cartilaginosa que tiene la forma de un pequeño embudo, cuyo orificio mayor se encuentra en la parte superior y la comunica con la faringe y el menor, por abajo, con la tráquea. La abertura que comunica a la laringe con la faringe, se cierra durante la deglución por medio de una lengüeta llamada epiglotis, esto permite que no entren cuerpos extraños a los pulmones. De ahí reza el dicho popular:

*“El que come y canta, loco se levanta”*, ¡pero de la mesa!, con un ataque de tos fatal porque la comida se le fue por el camino viejo.



Esquema B | ▲

La fonación se efectúa por la acción de los músculos que se encuentran dentro de la laringe, los cuales tienen la función de variar el grado de tensión de las cuerdas vocales durante la espiración para producir el sonido vocal. Estos músculos se clasifican en tres grupos; tensores, aductores y abductores.

- Los tensores (cricotiroideo y tiroaritenoides) tienen por función variar el grado de tensión de las cuerdas vocales.
- Los aductores (araritenoides, cricoaritenoides -lateral y tiroaritenoides) están encargados del movimiento de cierre de las cuerdas.
- Los abductores (cricoaritenoides posterior), es el que interviene en el movimiento de apertura de las cuerdas vocales.

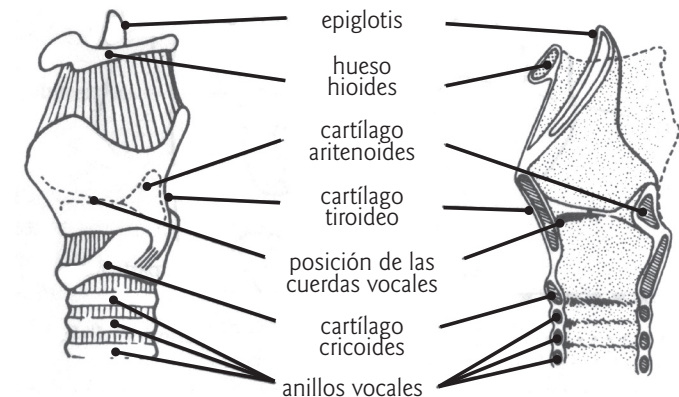
A las cuerdas vocales también se les conoce como músculos vocales o bandas, éstas son en realidad un conjunto de músculos y ligamentos que están insertados al interior de la laringe, en la cara interna del cartílago tiroideo (parte fija) y en los cartílagos aritenoides (parte móvil). Son dos masas musculares unidas en el cartílago tiroideo. Durante la respiración las cuerdas vocales permanecen separadas, lo que permiten el paso libre del aire.

*“Cuando tenemos la intención de hablar o cantar o cuando surge una exclamación, se cierra la glotis, el espacio que está entre las cuerdas. Así aumenta la presión de aire subglótica (que viene de los pulmones) hasta que llega al punto en que la glotis se abre en el centro y, al pasar el aire, se produce la vibración de las cuerdas vocales. Debido a su grosor y peso, las cuerdas vocales bajan y se vuelven a juntar, lo que produce nuevamente el aumento de la presión subglótica” (Muñoz / Hoppe. 1999, p. 27)*

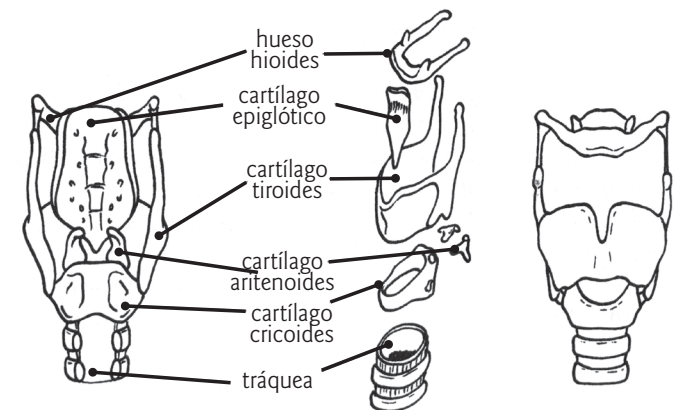
Las cuerdas vocales, como varios tejidos, están cubiertas por un tejido llamado mucosa. Cuando el cierre glótico es total, esto permite que las cuerdas se mantengan lubricadas y sanas. Cuando la apertura o el cierre glótico es incompleto, las cuerdas vocales se aproximan sin tocarse, lo cual provoca que la voz resulte soplada y la mucosa puede researse.

Hay varias cosas que afectan la lubricación de las cuerdas y la producción de mucosa: el fumar, el no descansar ni dormir las horas suficientes, resfriados y problemas respiratorios, constantes golpes subglóticos, provocados por un mal ataque vocal, etc., originando trastornos que posteriormente pueden convertirse en perturbaciones de la voz serias, como la aparición de nódulos o pólipos en las mismas.

La laringe, en su parte superior, está unida a través de una membrana al hueso hioides, que es el único hueso que se encuentra independiente del resto del esqueleto, éste a su vez se inserta a una gran cantidad



Esquema C | ▲



Esquema D | ▲

de músculos del cuello y la mandíbula. Por eso es muy importante durante el entrenamiento vocal y la práctica profesional mantener relajada esta musculatura, ya que lo que permanezca relajado exteriormente, lo estará internamente.

### CAVIDADES DE RESONANCIA SUPRAGLÓTICAS

Estas cavidades de resonancia, son las amplificadoras del sonido laríngeo, pero también es donde se generan todos los puntos de articulación de las consonantes. El tamaño y la forma de los resonadores pueden variar considerablemente, pues sus paredes dependen de órganos móviles, lengua, maxilares, músculos de la laringe, velo del paladar, paladar duro y labios.

#### La cavidad nasal

Es un gran espacio que se sitúa en nuestra nariz y hacia su interior, por encima del paladar. Es recomendable e importante, mantener esta zona libre, sana y limpia. La práctica de la respiración ayudará a concientizar tanto el paso del aire por los resonadores, como fortalecer pulmones y diafragma, aumentando la capacidad y el volumen de aire.

#### La cavidad bucal

La boca es una cavidad que está formada en su parte delantera por los labios y dientes; por los lados, las mejillas; por arriba, la bóveda del paladar o paladar duro, que se prolonga hacia atrás en el paladar blando y termina en la úvula o campanilla; por abajo, se sitúa la lengua, y detrás de ésta la faringe. A excepción de los dientes y el paladar duro, todos los demás elementos de la cavidad bucal, son blandos y móviles, esto produce una gran cantidad de movimientos y por lo tanto de formas. Es la cavidad que tiene más movilidad, pero muchas veces es en la que desarrollamos una gran cantidad de tensiones. Tonificar y relajar los músculos faciales, así como la lengua y el paladar, ayudarán a ampliar las cavidades de resonancia y harán que el sonido salga con mayor libertad y claridad.

#### El paladar

Paladar o techo de la boca; consta de dos porciones: el paladar duro o bóveda palatina y el paladar blando o velo del paladar, situado por detrás del anterior.

#### PALADAR DURO

Está formado por periostio revestido de membrana mucosa; forma un arco que une los laterales y la porción anterior de la encía superior y que constituye el suelo de la

cavidad nasal. Además de ser una cavidad de resonancia, el paladar duro interviene en la articulación de vocales y consonantes.

#### EL PALADAR BLANDO O VELO DEL PALADAR

El paladar blando es un pliegue móvil de una membrana mucosa que envuelve un haz de fibras musculares; los lados se fusionan con la faringe, pero el borde inferior queda libre y cuelga del extremo posterior del paladar óseo para formar un tabique incompleto que separa la boca de la faringe y que se eleva para obstruir la entrada a las vías nasales durante la deglución y en la salida de aire hacia la nariz durante la emisión de determinados sonidos. El paladar blando es móvil y se adapta según el tono en que vamos a hablar. También se modifica según el volumen que utilicemos o la cualidad emocional que se quiera expresar.

*“Si nuestro paladar es demasiado perezoso y se mantiene en una posición muy relajada, la voz será nasal o gangosa y no haremos un buen uso de las cavidades de resonancia. Si nuestro paladar está permanentemente tenso, la voz será monótona. Por eso necesitamos un paladar dúctil y adaptable a nuestras necesidades vocales y expresivas. Para trabajar la ductilidad y tonicidad del paladar blando, uno de los ejercicios más agradables y sencillos de practicar es el bostezo. Aprender a bostezar nos ayudará enormemente al buen uso de nuestra boca como caja de resonancia de la voz.” (Bustos Sánchez. 2003, p.189)*

El bostezo ayuda a que la laringe descienda y la cavidad del velo del paladar se expanda, que el hueco crezca, esto relaja tanto la musculatura externa como interna del aparato fonador.

#### La mandíbula

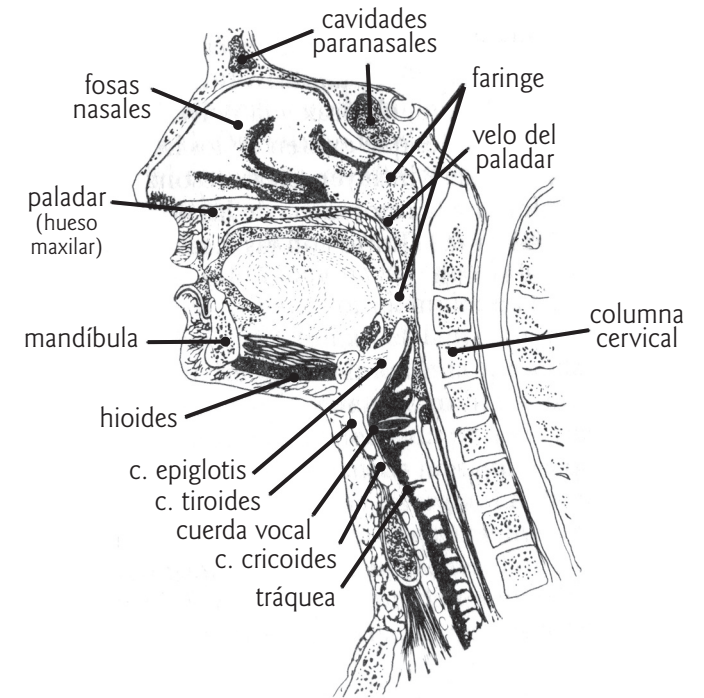
Mantener la mandíbula relajada para el buen funcionamiento de la emisión vocal es muy importante. Si apretamos los dientes, generamos tensiones innecesarias, desplazamos el maxilar hacia delante o atrás, o hacia los lados, la emisión también saldrá apretada, tensa y con poco aire.

#### La cavidad faríngea

La cavidad faríngea está situada sobre la laringe, detrás de la boca y detrás de la cavidad nasal. Utilizar bien esta cavidad ayudará a tener un contacto más pleno con nuestra voz. Uno de los principales nervios encargados de regular el proceso de la respiración

“el nervio frénico”, se encuentra localizado en la tercera, cuarta y quinta vértebra cervical. Si se desequilibra la relación entre estas vértebras, presentaremos problemas tanto posturales como respiratorios impidiendo el paso libre del aire, alterando el ritmo de nuestra respiración. Por eso también es importante tener conciencia sobre la nuca y las vértebras cervicales, ya que es una zona que tiende a presentar muchas tensiones. Lograr una correcta alineación del cuello, también hará que la faringe permanezca relajada ocasionando que el paso del aire y el sonido sea mucho más libre.

Al hablar comunicamos y al comunicar nos expresamos con todo nuestro ser. Somos una unidad indivisible; mente- cuerpo- voz. Conocer los órganos que intervienen en la producción de nuestra voz, nos proporcionará herramientas para completar las bases de una buena técnica vocal y nos facilitará el camino hacia una fonación sana.



Esquema E | ▲

# CAPÍTULO TERCERO

## FACTORES Y EJERCICIOS

### Primera Unidad: *Relajación*

#### **DIME QUÉ TENSAS Y TE DIRÉ CÓMO RELAJARLO**

Somos el resultado de nuestras tensiones ocasionadas por diversos factores; la vida cotidiana, el estrés, un uso inadecuado del cuerpo que altera nuestra verticalidad y nuestro centro de gravedad, la educación, las emociones, el entorno en el que hemos crecido, las conductas aprendidas; “*¡saca el pecho!, ¡mete la panza!, ¡estira el cuello!, ¡firmes!, ¡saludar ya!*”, en pocas palabras, el hecho de sobrevivir al mundo ocasiona que nuestro organismo vaya creando un caparazón de tensiones corporales, desarrollando en sí, lo que podríamos denominar como “armadura corporal” o “estructura caracterológica”, de tal manera que si nos observamos o nos detenemos a observar a los demás, encontraremos diversos patrones de puntos de tensión corporal, que afectan tanto la postura (creando una inadecuada alineación de la columna) como la respiración. Caminar con la pelvis hacia delante y la espalda atrás o elevar los hombros, tensar el cuello, apretar los dientes, fruncir el ceño, arrastrar los pies, quebrar la cintura, son solo algunos ejemplos de los usos incorrectos del cuerpo.

De esta manera no podemos disociar la voz del cuerpo como si ésta fuera un fenómeno aislado o una extremidad fantasma a la que solo algunas veces tomamos en cuenta. Somos cuerpo y somos voz, por lo tanto todo lo que hagamos física o corporalmente afectará el desarrollo y la emisión de nuestra voz. He aquí la importancia y la necesidad de aprender a ubicar nuestros puntos de tensión y aprender a relajarlos, para encontrar los apoyos correctos y la suavidad necesaria, que nos llevará a una sana fonación y un uso correcto de nuestro aparato vocal.

Por supuesto que no será una tarea fácil, pues no solamente hay que modificar ciertas conductas y hábitos para comenzar un proceso de educación o reeducación de la voz, también hay que cambiar la información que nuestro cerebro ha traducido como correcta y necesaria, y que hasta ahora es la que nos ha permitido sobrevivir el mundo. Por ejemplo, cuando pensamos en relajar un músculo lo que ocurre es que éste aumenta su tensión, ya que el cerebro al concentrarse en ese músculo lo contrae, pues no posee un mecanismo para llevar a cabo la relajación, sino solamente para activarlo. Por eso es necesario traducir la información y utilizar otro tipo de órdenes, como si la instrucción fuera un “no hacer”, en lugar de un “tener que” o “un hacer”.

*“En lo que tenemos que pensar no es tanto en relajar los músculos como en liberar las articulaciones; porque en la cápsula de la articulación y en los ligamentos que hay alrededor se hallan los pequeños receptores que mandan información al cerebro, proveyéndonos de una imagen de la forma de nuestro sí mismo y de lo que estamos haciendo. Sabemos si tenemos una articulación contraída o libre, pero no sabemos, de esta misma manera directa, si un músculo está tenso o no...” (Mc Callion. 1998, p.52 y 53)*

De esta forma, relajar consiste en soltar, en dejar un estado de esfuerzo (físico y mental) para pasar a un estado de laxitud, en el cual podremos disponernos y concentrarnos de una manera libre de tensiones y con la tonicidad corporal necesaria para realizar las nuevas tareas que deseamos.

Los ejercicios que a continuación se describen ayudarán a encontrar esa nueva disposición muscular, física y mental, que representa la base del trabajo vocal. Muchos de ellos están pensados para realizarse en grupo y con un instructor que conduzca el proceso, en caso de no contar con estas características, pueden utilizarse grabaciones para las relajaciones guiadas.

### **Algunas recomendaciones sobre estos ejercicios**

- Trabajar con ropa cómoda que no oprima el cuerpo.
- Los tiempos sugeridos varían de persona a persona, tomarse el tiempo necesario para realizarlos.
- Procurar no dormirse durante los ejercicios. Esto suele ocurrir con personas que se están iniciando con este tipo de prácticas.
- Es recomendable contar con un guía o instructor que revise el trabajo y que se en-

cargue de tomar tiempos, poner música, grabaciones o conducir la relajación para que quienes la realizan puedan entregarse a ella por completo.

- Cuando la relajación se realiza acostado, es importante que el cuerpo se mantenga alineado y la espalda en contacto con el piso. Para estos ejercicios es recomendable trabajarlos sobre una superficie dura, preferentemente duela. En caso de que el piso se encuentre muy frío se pueden colocar colchones (de gimnasia) o cobijas para cubrir la espalda y evitar enfriamientos o resfriados.
- Durante la ejecución de los ejercicios, la mente debe estar muy alerta, siguiendo todo el proceso.
- Realizar estos ejercicios en un espacio tranquilo, bien ventilado y libre de polvo.

### **EJERCICIO 1.1**

#### **Sacudimientos**

##### INSTRUCCIONES:

- 1) Individual (3 a 6 minutos)
- 2) De pie, en posición neutral (pies paralelos, respetando la distancia de hombros y cadera, espalda erguida y cuello relajado) realizar ligeros sacudimientos partiendo del movimiento de los pies, integrando el resto del cuerpo en forma lenta y gradual de manera ascendente hasta llegar a la cabeza, recorriendo todos los miembros. Se inicia con movimientos suaves y en un ritmo lento y poco a poco, se va incrementando la velocidad e intensidad, hasta llegar a un punto máximo, para disminuir nuevamente y regresar a la suavidad inicial.
- 3) Al terminar la etapa anterior, se comienza a jugar distintos niveles corporales, sin suspender el sacudimiento. Se pueden realizar giros con la cadera, brincos, pararse en la punta de los pies o ir a cuclillas, etc. Realizar estas dos etapas entre uno y dos minutos. La inhalación y exhalación deberá realizarse por nariz.
- 4) Tenderse en el piso; colocarse boca arriba, brazos a los lados y palmas de las manos hacia arriba. Recuperar el ritmo respiratorio en esta posición.
- 5) Repetir el ejercicio dos o tres veces.

##### *Variación:*

En posición neutral, flexionar las rodillas y elevar ligeramente los talones, mientras se sacuden las piernas de manera acelerada como si se estuviera corriendo un maratón pero sin desplazarse, simultáneamente frotarse las palmas de las manos como si se tuviera mucho frío. Pasados veinte o treinta segundos de sacudimientos, suspender y

frotar todo el cuerpo con las palmas de las manos, sin omitir ninguna parte, como si se estuviera dando un baño.

*Objetivos:*

Liberar articulaciones y puntos de tensión. Tratar de sentir al cuerpo como una gran masa gelatinosa para eliminar la rigidez.

*Observaciones:*

Cuando se trabaja con personas que están iniciando un entrenamiento vocal, es importante realizar los sacudimientos de una forma lenta y paulatina, para crear una mayor conciencia corporal y para aprender a relajar puntos de tensión. A medida que la persona va practicando y dominando este ejercicio, la velocidad inicial puede ser más acelerada y los movimientos más intensos.

Es indispensable realizar los sacudimientos, al inicio, al final y durante la sesión de voz, ya que ayuda al organismo a recobrar un estado de laxitud, necesario para la fonación.

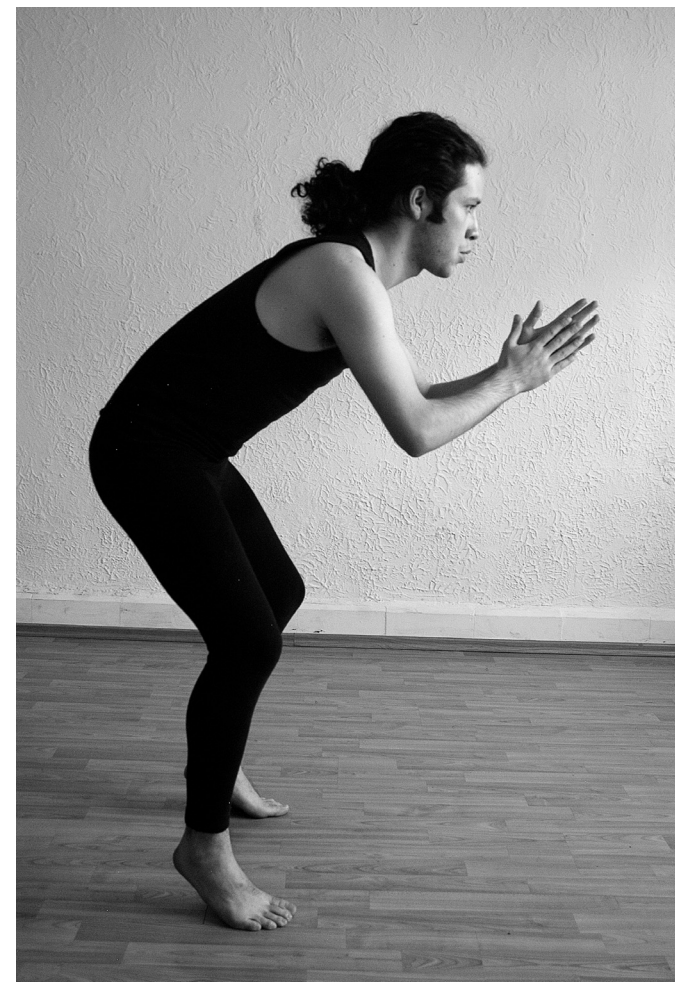


Foto 1 | ◀

Ejercicio 1.1, sacudimientos.

Foto 2 | ▼

Ejercicio 1.1, variación.

**EJERCICIO 1.2****El círculo estrecho**

## INSTRUCCIONES:

- 1) Trabajo de equipo. Aproximadamente 10 a 15 minutos.
- 2) Formar grupos de cinco y/o seis integrantes.
- 3) El equipo se reúne haciendo un círculo estrecho, de tal manera que queden pegados hombro con hombro.
- 4) Uno de los integrantes del equipo se coloca en el centro del círculo, cierra los ojos y juntando los pies, pone el cuerpo rígido, como si fuera una tabla de madera, es fundamental que el cuerpo permanezca en esta tensión, para pesarle al resto del grupo lo menos posible. Hecho esto, se dejará caer, mientras los compañeros lo empujan en distintas direcciones. Es importante que el círculo sea muy reducido para poder controlar y guiar al compañero que se encuentra en el centro. Es necesario aclarar, que mientras estén dentro del círculo, los alumnos deben permanecer con los ojos cerrados, para que esto les ayude a concentrarse en las sensaciones que estén experimentando, tratando de no reprimirlas.
- 5) Después de un tiempo considerable (uno o dos minutos) el compañero del centro regresará a su posición inicial, eliminando la rigidez del cuerpo; el resto del grupo le hará un masaje con la yema de los dedos, dando golpes ligeros, desde la cabeza a los pies, sin omitir ninguna parte del cuerpo.
- 6) Al terminar el masaje todos colocarán las manos en la cabeza del compañero y las resbalarán por su cuerpo hasta llegar a los pies. Todos al mismo tiempo, dos veces.
- 7) Repetir toda la secuencia con cada integrante del equipo.

*Objetivos:*

Estimular la circulación en el cuerpo, ayudar a combatir la ansiedad eliminando tensiones corporales, recorrer y conocer el cuerpo del compañero para ayudar a relajarlo y ponerlo en estado de alerta.

El ejercicio es muy recomendable sobretodo al inicio del proceso.

*Observaciones:*

Por lo general cuando se realiza el masaje con la yema de los dedos, es muy común observar que los compañeros, por pena o pudor no recorren el sexo de su compañero. Por esto, es importante aclarar que no deben omitir esa parte, que en el masaje no debe excluirse nada en absoluto. Esta es la razón por la cual el masaje se realiza con la yema de los dedos, ya que es un contacto que no resulta agresivo, por ser un toque discreto y dadas las condiciones de trabajo, respetuoso y serio.

**EJERCICIO 1.3****Huella corporal**

## INSTRUCCIONES:

- 1) Individual. Tiempo libre
- 2) Tenderse en el piso boca arriba, con los brazos extendidos a los costados del cuerpo, las palmas de las manos hacia arriba y el cuello alineado.
- 3) Trabajar el ejercicio con los ojos cerrados y permanecer atento a las instrucciones del guía o narrador de la secuencia. Tratar de no quedarse dormido, concentrarse en su respiración y peso corporal.
- 4) En el punto 5 aparece la secuencia para inducir a una relajación profunda, está narrada en tercera persona. Esta forma de narrar genera confianza en quien la escucha y ayuda a interiorizar el trabajo de relajación. Es importante entre cada instrucción, dar espacio a los silencios, para que la persona pueda asimilar mentalmente cada orden.
- 5) Narrador: "Concéntrate en tu respiración y peso corporal. Respira de manera lenta, profunda y muy relajada... Revisa que todo tu cuerpo esté en contacto con el piso... Cada nueva inhalación es más profunda que la anterior... Percibe como al inhalar y exhalar, tu capacidad de aire aumenta. Respira lento, profundo y relajado... Concéntrate en tu peso corporal y percibe como en cada exhalación tu cuerpo se va haciendo más pesado, cada vez más y más pesado... Cualquier sonido o movimiento externo, intégralo a tu relajación. Respira y relaja, no metas tensiones innecesarias... Revisa que tu cuerpo esté alineado. Cada exhalación te ayuda a relajarte y tu cuerpo se va haciendo más pesado, tanto que comienza a hundirse en el piso... Si quisieras levantar algún brazo o pierna, no podrías hacerlo, de lo pesado que te encuentras... Respira lento, profundo, lo más relajado posible. No te angusties, ni metas tensiones, simplemente concéntrate en tu respiración. Tu cuerpo se vuelve cada vez más pesado..."



Si en este momento te levantas de donde estás, verías la mancha de tu cuerpo plasmada en el piso, esa es tu huella corporal... Respira y relaja, deja que tus pensamientos pasen como nubes, no te estaciones en ninguno. Concéntrate en tu respiración. Percibe como esa huella corporal se expande en todas direcciones y se abre tu cuerpo, tus piernas, pelvis, cintura, espalda, brazos, cuello, cabeza. Todo está en contacto con el piso, abierto, permitiendo que el aire entre y salga sin dificultad, con amplitud. Respira y relaja”.

- 6) Dar unos segundos antes de pasar a la siguiente instrucción.
- 7) Estirar, bostezar, pasar saliva.
- 8) Con mucha suavidad girar a un costado y ponerse de pie, lo último que debe subir es la cabeza. Cada persona a su tiempo, sin prisas ni angustia.
- 9) Cuando todos se hayan levantado, sacudir el cuerpo y pasar a la siguiente actividad.

*Objetivos:*

Hacer conciencia del peso corporal, inducir a una respiración profunda. Aumentar la capacidad de aire que entra en la inhalación y soltar el cuerpo en la exhalación, para lograr un estado de laxitud y eliminar tensiones y rigidez corporal.



Foto 3 | ◀

Ejercicio 1.3, huella corporal.

*Observaciones:*

Cuando se narran este tipo de secuencias, el instructor o guía debe ser muy claro y contundente en las indicaciones. Durante el discurso es importante repetir varias instrucciones, como es el respirar y relajar, lento y profundo (ésta en particular con más frecuencia), insistir en que se concentren en su peso corporal, que sientan que todo su cuerpo está en contacto con el piso, etc. Esto se hace para que la atención no se disperse y el alumno pueda concentrarse en la tarea de: “Respirar, relajar y sentir el cuerpo para crear conciencia sobre su peso corporal”

En caso de que haga mucho frío y se trabaje sobre duela, es recomendable poner una cobija, colchones (como los que se usan en gimnasia) o un tapete en el piso, para no enfriarse ni generar tensiones extras.

**EJERCICIO 1.4*****Pintar el cuerpo de un color.***

*Material de apoyo:* Grabaciones de música.

**INSTRUCCIONES:**

- 1) Individual. Tiempo libre. La música puede incorporarse desde el inicio del ejercicio o hasta el desplazamiento corporal en el punto siete, esto según el criterio del instructor o guía.
- 2) Acostarse boca arriba en el piso, con los brazos a los lados del cuerpo, las palmas hacia arriba y las piernas estiradas. Alineando la cabeza y tratando de mantener todo el cuerpo en contacto con el piso. Cerrar los ojos.
- 3) Imaginar un color. El que resulte más agradable en ese momento. Un color que al evocarlo, transmita una sensación de tranquilidad y paz.
- 4) Ya que se da un tiempo para evocar el color, comienza un recorrido mental por el interior del cuerpo en forma lenta y minuciosa, de los pies a la cabeza. Mientras se realiza este recorrido, el alumno pintará del color que ha elegido, cada parte del cuerpo que el instructor vaya mencionando. Esta revisión corporal, se ejecuta en forma ascendente, siempre de los pies a la cabeza.
- 5) Mientras el alumno realiza el recorrido, el instructor no debe olvidar introducir frases que ayuden e induzcan a la relajación (ver ejercicio 3).
- 6) Ya que se haya pintado todo el cuerpo, evocar sensaciones agradables, imaginar que el cuerpo se va volviendo más ligero, como una pluma y pedir a los alumnos que lentamente y con mucha suavidad, realicen movimientos pequeños

de sus manos, piernas, cabeza, en fin, que comiencen a mover todo el cuerpo, parte por parte, hasta mover el cuerpo en su totalidad con mucha amplitud, sin perder la suavidad, ni la sensación de permanecer con el cuerpo pintado.

- 7) Mover el cuerpo lenta y suavemente, hasta quedar de pie. Cuando esto suceda, abrir los ojos lentamente y comenzar a caminar por el espacio siguiendo el ritmo de la música, imaginando que llenan y pintan el espacio con el color que eligieron para pintar su cuerpo. No interactuar con los demás. Concentrarse en llenar el espacio con su presencia y su color.
- 8) A la indicación, lentamente neutralizar el cuerpo.
- 9) Sacudir el cuerpo al ritmo que se marque.

*Objetivos:*

Crear conciencia parte por parte del cuerpo, mediante un recorrido mental, trabajando la imagen de pintar el cuerpo de un color. Crear con esto, una sensación de paz y tranquilidad, que permita eliminar tensiones y rigidez corporal.

*Observaciones:*

A diferencia de la huella corporal, en la cual manejamos la imagen de darle peso al cuerpo para inducir a una relajación profunda; con la imagen de pintar el cuerpo, se consigue una revisión minuciosa de cada parte del mismo, creando una sensación de ligereza. Mientras en el primero el cuerpo se expande como una mancha en el piso y la sensación se provoca de dentro hacia fuera, con el segundo la imagen se compone desde afuera, a través de la forma, textura y color, hasta llegar al reconocimiento interior. El instructor o guía del ejercicio, no debe omitir ninguna parte del cuerpo y tiene que mantener durante todo el recorrido la imagen de “pintar el cuerpo”. Apoyar con frases de intención como “Respirar tranquilo y relajado”, “Respirar lento y profundo, sintiendo como la capacidad de aire aumenta”, “Cualquier sonido o movimiento externo ayuda a la relajación”, etc.

**EJERCICIO 1.5****Relajación con música**

*Material de apoyo:* Grabaciones de música.

## INSTRUCCIONES:

A) *TRABAJO EN PISO*

- 1) Individual (cuatro a seis minutos). Trabajar con música suave.
- 2) Tenderse en el piso boca arriba, con el cuerpo alineado, los brazos a los costados y las palmas hacia arriba.
- 3) Con los ojos cerrados, concentrarse en respirar profundamente y en aflojar el cuerpo, mientras se escucha una música suave.
- 4) Cuando se termine la música, girar a uno de los costados y levantarse lentamente, lo último en subir, es la cabeza.

B) *CON DESPLAZAMIENTOS*

- 1) Individual (4 a 6 minutos)
- 2) Desplazar por todo el espacio, utilizando movimientos amplios, redondos y muy libres, mientras se escucha una música suave. Jugar con distintos niveles y cadencias corporales. Dejar que fluya el movimiento del cuerpo con la música.
- 3) No bailar, ni ilustrar la música. No construir historias, simplemente dejarse llevar por lo que se escucha.
- 4) A la indicación y con suavidad ir al piso y recostarse.
- 5) Estirarse, bostezar, pasar saliva.
- 6) Levantarse con suavidad.

*Objetivos:*

Liberar y soltar las tensiones corporales, a través de movimientos suaves y redondos.

*Observaciones:*

En el ejercicio B se pide a los alumnos que eviten construir historias y bailar, para que su atención se concentre en escuchar la música dejando que el cuerpo tenga la libertad de accionar y moverse sin imponer ideas ni juicios, permitiendo el juego y acercándose a un proceso interno que es fundamental para el reconocimiento de sus tensiones corporales.

**EJERCICIO 1.6****Tensión – Relajación**

## INSTRUCCIONES:

A) *TRABAJO EN PISO.*

- 1) Individual. Es recomendable que los ejercicios se realicen sobre un piso de madera o una superficie alfombrada
- 2) Acostarse en el piso, boca arriba, con los brazos a los costados del cuerpo y las palmas de las manos hacia arriba, tratando de mantenerse alineados.
- 3) Tensar lenta y progresivamente cada parte del cuerpo, de manera ascendente. Comenzando por los pies, hasta llegar a la cabeza.
- 4) A la indicación soltar el cuerpo suavemente y de manera progresiva, invirtiendo el proceso, ahora de cabeza a pies.
- 5) Repetir varias veces el ejercicio, aumentando la tensión y la velocidad, hasta lograr que el cuerpo forme un arco, sostenido sobre nuca y talones, provocando el grado máximo de tensión.
- 6) De un solo golpe tensar todo el cuerpo, hasta formar el arco, sostener de tres a cinco segundos, sosteniendo el aire y soltar también en un golpe. Repetir esta última etapa, dos o tres veces. Dar un espacio de tiempo entre cada repetición, para percibir el cuerpo y recuperar el ritmo respiratorio.
- 7) Tomar el tiempo necesario para recuperarse. Estirarse, bostezar, pasar saliva.
- 8) Girar a uno de los costados del cuerpo y levantarse de forma lenta y suave, dejando la cabeza relajada y suelta, para que sea lo último que suba.

*VARIACIÓN: Caída libre*

- 1) Individual. Cuatro veces cada lado.
- 2) De pie, posición neutral. Pies paralelos alineados a la altura de hombros y caderas.
- 3) Tensar un solo lado del cuerpo, de manera lenta y progresiva, de los pies a la cabeza. Llegando a este punto, aflojar de la cabeza a los pies, en forma lenta y suave, hasta caer sobre el piso, ahí permanecer inmóvil entre treinta y cuarenta segundos.
- 4) Incorporarse con suavidad, hasta llegar a la posición inicial.
- 5) Repetir la secuencia, con el otro lado del cuerpo.
- 6) Después que se haya realizado la última caída, permanecer acostados, boca arriba, percibiendo y dejando que fluyan las sensaciones en el cuerpo.
- 7) Incorporarse suavemente.

*Objetivos:*

Realizar un recorrido por el cuerpo, reconociendo y percibiendo los distintos grados de tensión, para ayudar a eliminar los puntos específicos de rigidez corporal e inducir a un estado de laxitud general.

*Observaciones:*

Es indispensable revisar que el recorrido corporal, a través de la tensión, se realice en forma gradual y que no se omita ninguna parte del cuerpo, ya que es frecuente en las personas que están iniciando este tipo de prácticas, que cuando llegan al área del cuello y la cabeza, generalmente omiten la tensión en los músculos faciales, restándole importancia al área que concluye una etapa del ejercicio e inicia la siguiente.



Foto 4 | ▲

Ejercicio 1.6, tensión-relajación.

Foto 5 | ◀

Ejercicio 1.6, variación.

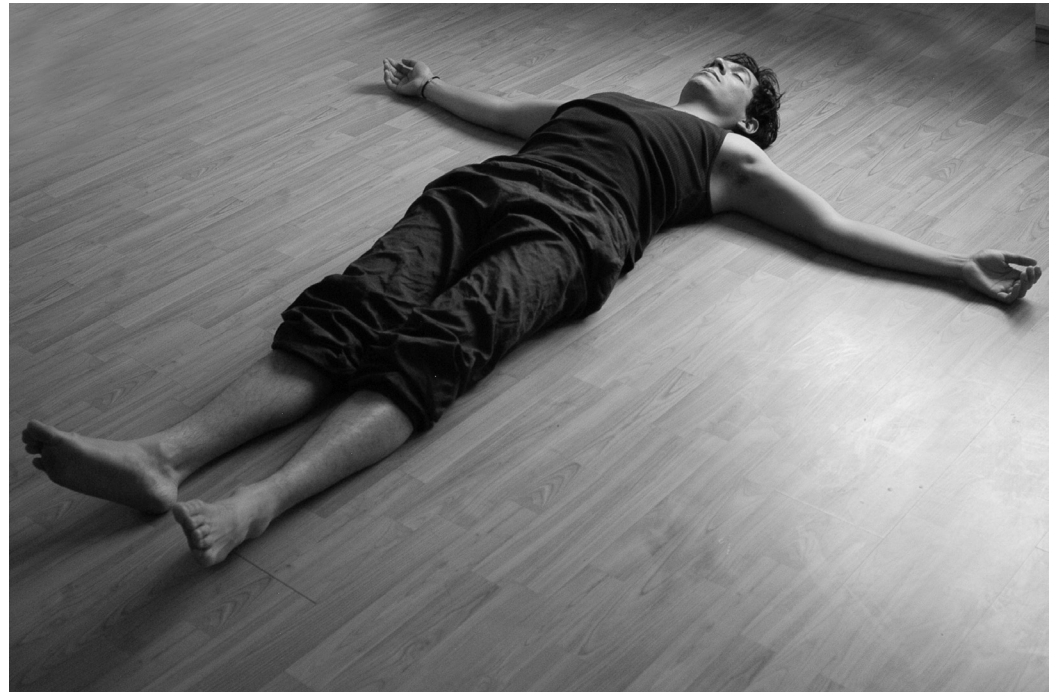
**EJERCICIO 1.7*****La hoja de papel***

## INSTRUCCIONES:

- 1) Individual. Tiempo libre. Trabajar con ojos cerrados.
- 2) Acostarse boca arriba, con el cuerpo alineado y los brazos extendidos a la altura de los hombros en posición de cruz, con las palmas hacia arriba.
- 3) Realizar respiraciones profundas y pausadas. Inhalar y exhalar por nariz. Es importante que esta respiración se maneje durante todo el ejercicio. Ya que induce a una relajación profunda y ayuda a sostener cada una de las partes del cuerpo que se estén trabajando.
- 4) Mandar toda la atención a la pierna derecha, realizar un recorrido mental en forma ascendente, desde las uñas de los pies, hasta la inserción del fémur con la cadera. Levantar la pierna para que una hoja de papel pase entre ésta y el piso, sostener el peso, sin variar la distancia. Mantener la pierna estirada y con el pie estrechado, dejando que los dedos apunten hacia el techo. Sostener la postura de minuto y medio a dos minutos. Soltar suavemente. Dar un tiempo para percibir el cuerpo y comparar, sin modificar posición, cuáles son las sensaciones que tiene una pierna con relación a la otra y con relación al resto del cuerpo. Es importante señalar que mientras una extremidad esté trabajando y en tensión, el resto del cuerpo debe permanecer relajado.
- 5) Si existiera mucho dolor en la extremidad que se está sosteniendo, se puede sacar el aire, emitiendo una “A” muy suave, sin pujido.
- 6) Repetir el mismo procedimiento del punto anterior, con la pierna izquierda.
- 7) Enviar toda la atención al brazo derecho, realizando un recorrido mental en forma ascendente, desde las uñas de las manos, hasta el hombro. Levantar el brazo respetando la distancia que existe entre una hoja de papel imaginaria y el piso. Mantener el brazo estirado, a la altura del hombro, con la palma de la mano hacia arriba y los dedos juntos y estirados. Sostener la postura de minuto a minuto y medio. Soltar suavemente. Percibir la sensación entre el brazo que ha trabajado y el que se ha mantenido en reposo.
- 8) Repetir el mismo procedimiento con el brazo izquierdo.
- 9) Enviar toda la atención a la cabeza, realizando un recorrido mental en forma ascendente, desde el hueso atlas a la coroni-

Foto 6 | ▼

*Ejercicio 1.7, la hoja de papel.*



lla, recorriendo todos los músculos faciales y los órganos que se encuentran dentro de ella. Imaginar que una hoja de papel pasa entre la cabeza y el piso y sostener el peso de la cabeza, respetando esta distancia, tomando un tiempo estimado entre treinta y cincuenta segundos. Soltar suavemente. Dar tiempo para estabilizar la respiración y para percibir las sensaciones que puedan ocurrir en ese momento.

- 10) Mover la cabeza lentamente y con mucha suavidad, de derecha a izquierda, como si fuera un péndulo. Dejar que el movimiento sea continuo y fluido.
- 11) Realizar una serie de respiraciones profundas, suaves y pausadas. Inhalando y exhalando por nariz.
- 12) Estirarse, bostezar, pasar saliva.
- 13) Girar a un costado del cuerpo y ponerse de pie con mucha suavidad. Lo último en subir y alinearse, es la cabeza.
- 14) Sacudir el cuerpo con suavidad.

#### *Objetivos:*

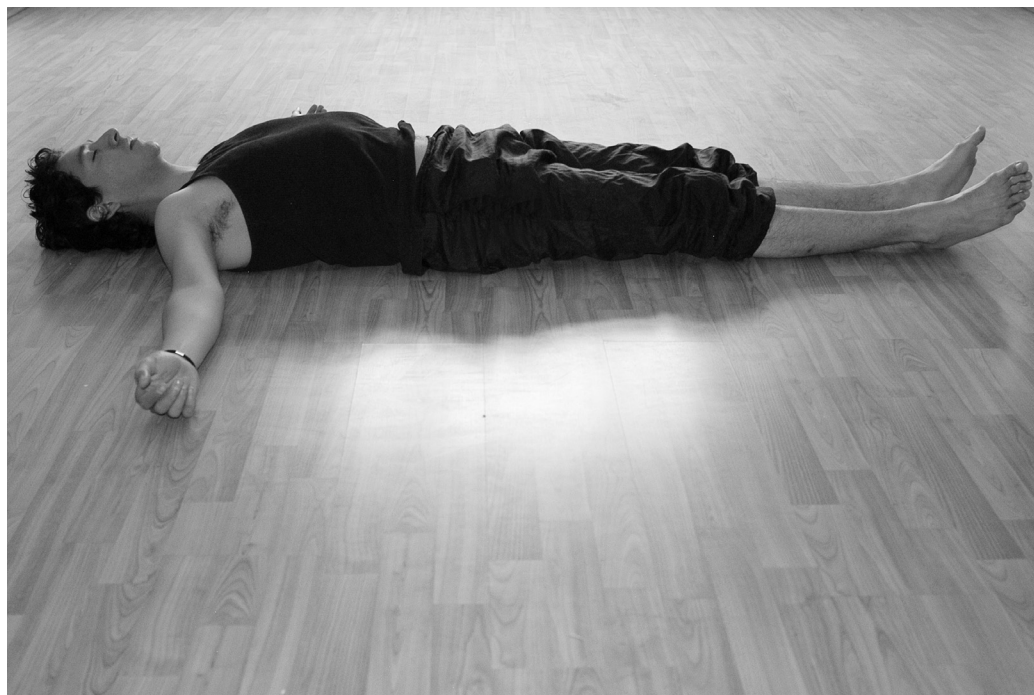
Liberar articulaciones, abrir cintura escapular y relajar los músculos del cuello y máscara facial, que interviene en la emisión vocal.

#### *Observaciones:*

Es importante que el instructor o guía esté atento al trabajo que realice cada participante. Antes de comenzar con la relajación, se deberá revisar que todo el cuerpo esté en contacto con el piso, sobre todo la parte baja de la espalda en el área de las lumbares, ya que esta zona tiene la tendencia a arquearse. El instructor examinará que el cuerpo del ejecutante se mantenga alineado y que la actividad muscular en tensión sólo pertenezca a la parte señalada, mientras el resto del cuerpo permanece en reposo y relajado. Por lo general existe la tendencia de ir endureciendo otras partes del cuerpo, especialmente el área de cuello y máscara facial, por lo que el instructor deberá permanecer atento a estas manifestaciones e inducir a la respiración profunda para eliminarlas.

Foto 7 | ▼

*Ejercicio 1.7, la hoja de papel.*



**EJERCICIO 1.8****Movimientos de cabeza y hombros.**

## INSTRUCCIONES:

*A) MOVIMIENTOS DE CABEZA.*

- 1) Trabajo individual (una serie de 16 tiempos con cada punto)
- 2) De pie en posición neutral, llevar la cabeza hacia delante y hacia atrás, voltear a la derecha y a la izquierda; llevar también la cabeza a la derecha y a la izquierda sobre los hombros, hacer círculos girándola de derecha a izquierda y viceversa; combinar los movimientos circulares con péndulos de cabeza.
- 3) Encontrar la respiración de cada movimiento, inhalando y exhalando por nariz, tratando de mandar el aire hasta la base de los pulmones.

*B) MOVIMIENTOS DE HOMBROS*

- 1) Trabajo individual (una serie de 16 tiempos con cada punto)
- 2) Por lo general este ejercicio se inicia después de haber hecho un calentamiento previo, con algunas series de movimientos de cabeza.
- 3) De pie en posición neutral, realizar movimientos con los hombros, llevándolos arriba y abajo, moviéndolos en círculos hacia delante y atrás; elevar cada hombro de forma alternada, cuando el izquierdo sube, el derecho baja y viceversa.
- 4) El ejercicio trae más beneficios si se realiza con brazos y codos estirados, ya que además de relajar los músculos de cuello y trapecio, da tonicidad y fuerza muscular. También se puede realizar el ejercicio con las manos apoyadas en la cintura y los codos flexionados, si es que se está iniciando en el entrenamiento y no se está habituado al ejercicio físico.
- 5) Al igual que en los movimientos de cabeza, es importante encontrar la respiración a cada movimiento, permitiendo la salida y entrada de aire libremente, sin someter el cuello a ningún tipo de tensión.

*C) VARIACIÓN DE HOMBROS*

- 1) Trabajo individual (realizar este ejercicio cuantas veces sea necesario hasta haber eliminado paulatinamente los puntos de tensión localizados en la zona del cuello y cintura escapular)
- 2) De pie en posición neutral, una variación de este ejercicio, consiste en elevar los hombros hacia arriba de forma simultánea, mientras se realiza una inhalación profunda; ya que ambos hombros han llegado a un punto máximo de elevación

y tensión, sostener la postura unos segundos mientras se retiene el aire a pulmón lleno; hecho esto, liberar los hombros, soltándolos y dejando que caigan hacia abajo en un solo golpe y exhalando el aire mientras se emite un suspiro. Es importante dejar que los hombros caigan con fuerza para que se libere cintura escapular. Hay que dejarse llevar por la inercia del movimiento.

*Objetivos:*

Estos ejercicios son muy recomendables para ayudar a relajar los órganos externos que intervienen en la fonación, así como ayudar a abrir lo que llamamos cintura escapular. Este ejercicio funciona muy bien como trabajo previo a un calentamiento vocal.

*Observaciones:*

Es indispensable, sobretodo en las primeras sesiones con un grupo, revisar la postura y la respiración de cada participante, esto ayudará a tener conciencia sobre el trabajo corporal y a que el alumno se sienta en confianza con su profesor, cuando éste le haya señalado los puntos de tensión a corregir.

**EJERCICIO 1.9****El Gato**

## INSTRUCCIONES:

- 1) Individual. 8 a 10 minutos.
- 2) Colocarse en cuatro puntos, (adoptando la posición de gato) apoyando palmas de las manos y rodillas en el piso. La espalda deberá quedar recta como una tabla.
- 3) Fijar la vista en un punto lejano, justo a la altura de los ojos. Levantar el brazo derecho y estirarlo, sin elevar o tensar el hombro, como si se quisiera tocar el punto. Mandar la respiración a la base de los pulmones, inspirar y espirar por nariz, lenta y pausadamente. Sostener la postura. Relajar el brazo y colocar lentamente la palma de la mano en el piso, sin quitar la vista del punto. Repetir la misma operación con el brazo izquierdo.
- 4) Bajar cuello y respirar profundamente.
- 5) Fijar la vista en un punto lejano al frente y fijar otro punto lejano atrás, teniendo como referencia la nuca. Elevar pierna derecha y estirar tratando de alcanzar el punto que se encuentra atrás. La pierna debe quedar recta y a la altura de la cadera siguiendo una línea horizontal en relación con la cabeza y la espalda.

Sostener la postura. Bajar lentamente la pierna, sin bajar la cabeza. Repetir la misma operación con la pierna izquierda.

- 6) Bajar cuello y respirar profundamente.
- 7) Fijar dos puntos, al frente y atrás igual que en el punto 5. La pierna derecha sale estirada hacia atrás y el brazo izquierdo al frente. El objetivo es tratar de alcanzar con ambas extremidades los puntos que se han fijado, manteniendo una línea recta entre brazo, espalda y pierna, sin elevar cadera ni hombro. Respirar profundamente inhalando y exhalando por nariz. Sostener la postura. Si se presenta dolor, angustia o cansancio, se puede sacar el aire con una "A" muy suave y sin pujar. Bajar pierna y brazo lentamente. Sostener la vista al frente y el punto atrás. Elevar pierna izquierda y brazo derecho y repetir la misma operación.
- 8) Bajar lentamente el cuello y relajar.
- 9) Con el cuello totalmente relajado, hacer una ligera contracción como si la pelvis quisiera tocar el ombligo, al mismo



Foto 8 | ▲

Ejercicio 1.9, el gato.

Foto 9 | ◀

Ejercicio 1.9, el gato.



tiempo elevar omóplatos como si éstos quisieran tocar el techo, mantener el cuello relajado, relajar y volver a la posición inicial (cuatro puntos, espalda estirada y vista al frente). Repetir continuamente la contracción y regresar al punto de partida. A esta contracción le llamamos “erizar el gato”.

- 10) Ahora realizamos el movimiento contrario. Tratamos de pegar el abdomen al piso, mientras el cuello se eleva hacia arriba y atrás, esto provocará una curvatura en la zona lumbar y la espalda quedará flexionada, como haciendo un arco. Repetir continuamente este movimiento, siempre regresando a la posición de cuatro puntos.
- 11) Combinar los ejercicios: Pasamos de “erizar el gato” a “abdomen al piso” de la manera más lenta posible. Repetir varias veces y poco a poco ir acelerando el paso de una postura a la otra, adquiriendo la mayor velocidad posible. Detener el movimiento.
- 12) Llevar glúteos a los talones y estirar los brazos adelante, las palmas de las manos y la frente quedan en contacto con el piso. Relajar la postura y respirar profundamente.

#### Objetivos:

Relajar extremidades superiores e inferiores a través de un alargamiento y estiramiento profundo, donde se involucra una correcta alineación de la columna vertebral.

#### Observaciones:

Es importante en cada uno de los estiramientos, trabajar con la imagen de tocar el punto, para que el alargamiento de los músculos y la columna sea más profundo, sobretodo en el punto 7, ya que se está trabajando con dos fuerzas en oposición.

Foto 10 | ▼

Ejercicio 1.9, el gato.



**EJERCICIO 1.10****Lanzar arroz**

## INSTRUCCIONES:

- 1) Individual. 10 a 15 minutos.
- 2) De pie y en posición neutral, estirar pierna derecha y estrechar el pie, dar un pequeño paso al frente, depositando primero el talón, seguido del arco externo, metatarso y dedos del pie. Flexionar la rodilla de la pierna derecha mandando el peso hacia delante e inclinando ligeramente el tronco, mantener la izquierda estirada.
- 3) Fijar un foco visual lejano y al frente. Mover los brazos alternadamente hacia delante y atrás, como si se estuviera lanzando arroz. Las palmas de las manos permanecen estiradas y hacia arriba todo el tiempo. El movimiento de los brazos no debe sobrepasar la altura de los hombros. Inhalación y exhalación se realiza por nariz. Las respiraciones deben ser profundas y acompañar el movimiento de los brazos.
- 4) Permitir que el movimiento de los brazos nazca del hombro. Cuidar que la pelvis se mantenga al frente y el pecho esté relajado.
- 5) Mantener unos minutos el movimiento.
- 6) Regresar a la posición neutral. Reposar y percibir la respiración.
- 7) La pierna derecha sale estirada y con el pie puntado hacia atrás, depositando primero dedos, metatarso, arco externo y talón. El peso se manda hacia delante y la rodilla izquierda queda flexionada, a partir de este momento el mismo procedimiento se realiza con la pierna izquierda al frente.

*Objetivos:*

Esta relajación en movimiento ayuda a liberar hombros y cintura escapular. Así mismo tonifica brazos y piernas. Mantiene la columna alineada.

*Observaciones:*

Es importante revisar una correcta alineación de la columna, que la espalda se mantenga erguida y que el movimiento de los brazos sea lo más fluido posible.



Foto 11 | ▲

Ejercicio 1.10, lanzar arroz

**EJERCICIO 1.11*****Pintar el techo***

## INSTRUCCIONES:

- 1) Individual.
- 2) Acostados boca arriba y con toda la espalda en contacto con el piso. Las piernas ligeramente separadas, los brazos a los lados del cuerpo.
- 3) Respiraciones profundas, lentas, prolongadas.
- 4) Lentamente elevar el brazo derecho. Comenzar un movimiento que nazca del hombro, hacia arriba y abajo en posición vertical, como si se quisiera pintar el techo y el brazo fuera un pincel, flexionar ligeramente el codo. El movimiento del brazo no deberá pasar un ángulo de 45 grados. Pedirle al alumno que realice un movimiento suave, amplio, continuo, que su muñeca permanezca suave y que siga respirando profundamente mientras realiza su objetivo. A la indicación del instructor, detener el movimiento y lentamente bajar el brazo, ya que éste se encuentra en el piso, comparar la sensación entre un lado del cuerpo y el otro. Realizar el mismo procedimiento con el brazo izquierdo.
- 5) Lentamente elevar el brazo derecho. Comenzar un movimiento que nazca del hombro, hacia la derecha y la izquierda, como si se quisiera pintar el techo pero ahora de forma horizontal. Flexionar ligeramente el codo dejando que el movimiento sea suave, amplio y continuo. La muñeca debe permanecer suave y flexible como si fuera un pincel. El brazo no debe tocar el piso. A la indicación del instructor, detener el movimiento y lentamente bajar el brazo, ya que éste se encuentre en el piso, comparar la sensación entre un lado del cuerpo y el otro. Realizar el mismo procedimiento con el brazo izquierdo.
- 6) Realizar una serie de respiraciones profundas.
- 7) Mover lentamente la cabeza de un lado al otro, permitiendo que ruede con mucha suavidad por el piso en un movimiento pendular.
- 8) Estirarse, bostezar, pasar saliva.
- 9) Girar a un costado y ponerse de pie. Dejando que lo último en subir sea la cabeza.
- 10) Sacudir el cuerpo.

*Objetivos:*

Realizar una relajación profunda a partir de la imagen de pintar el techo. Relajar principalmente hombros y cintura escapular.

*Observaciones:*

Este ejercicio es muy recomendable ya que al relajar los hombros y lo que llamamos "cintura escapular", se está relajando la cavidad torácica y la capacidad respiratoria aumenta.

## Segunda Unidad: Respiración

### EL QUE NO RESPIRA NO FONIA

“Si no hay aire, no hay voz” y “si no hay voz, no hay comunicación” por lo tanto, actor que no respira, actor que no comunica o seguramente actor que está muerto. La respiración es la base para iniciar cualquier entrenamiento que involucre a la voz hablada o cantada y todo actor debe estar conciente de esto y debe aprender, como otras tantas cosas, a respirar correctamente y a diferenciar lo que es una respiración fisiológica de una respiración fonatoria.

Por lo general estamos acostumbrados a utilizar una mínima parte de nuestra capacidad pulmonar. En la medida en que crecemos, nos desarrollamos y nos convertimos en adultos, la acción de tener una respiración profunda se ve afectada por diversos factores, similares a los que veíamos en la unidad anterior; estrés, educación, factores sociales y culturales, etc.

*“Con el paso del tiempo comenzamos a perder el hábito de la respiración abdominal y dejamos que los pulmones hagan sólo la respiración torácica. Dicha respiración es poco eficiente. Para expandir la caja torácica se necesita mucha energía, llenándose de aire únicamente el tercio superior de la capacidad pulmonar. Los científicos afirman que utilizamos sólo un tercio de nuestra capacidad vital (capacidad pulmonar) para respirar. En realidad tal forma de respiración casi consume más energía de la que produce. Sucumbimos a la presión externa y nos colapsamos internamente. Con la respiración abdominal, incrementamos la presión sobre los órganos internos, comprimiéndolos voluntariamente para que al relajarlos, se fortalezcan” (Chia. 2000, p. 25 y 26)*

De ahí la importancia de encontrar un manejo adecuado de nuestra respiración que nos permita, no solamente tener una correcta oxigenación de nuestro organismo, sino lograr un buen trabajo vocal. De esta manera podemos decir que un uso correcto del aire nos llevará a un uso correcto en nuestra voz. Pero, ¿en qué consiste este mecanismo y qué órganos están involucrados? Ana Rosa Scivetti, fonoaudióloga licenciada de la Universidad Nacional de San Luis en Argentina, lo resume de la siguiente manera:

*“El aparato respiratorio comprende dos partes esenciales: las vías aéreas superiores: boca, nariz y faringe, y las vías aéreas inferiores: pulmones, bronquios, tráquea y laringe. La respiración normal se realiza en dos tiempos: inspiración y espiración. Para la emisión vocal, la inspiración debe ser profunda y silenciosa, mientras que la espiración debe ser más larga para permitir la formación de los sonidos hablados o cantados. La respiración se realiza utilizando diferentes masas musculares de la cavidad torácica y según sea la preponderancia de unas o de otras, el tipo respiratorio será: superior (costal superior), medio (mixto) o inferior (costo-diafragmático). De éstos, el último es el que resulta más adecuado en relación con la fonación. Para la respiración inferior o costo-diafragmática se utiliza la base de las costillas, con movimientos de la columna vertebral, de las mismas costillas hacia los costados y de los músculos abdominales hacia fuera; mientras tanto, el diafragma desciende. Luego, durante la espiración, el cuerpo se convierte en sonido y actúa todo él como un resonador. El resultado es la voz con apoyo diafragmático”. (Bustos Sánchez. 2003, p. 51)*

En mis clases una de las preguntas más frecuentes cuando trabajo con personas que tienen su primer acercamiento a este tipo de entrenamiento es; *¿he oído que la manera correcta de respirar es hacerlo con el estómago, pero esto cómo funciona?*

La imagen asociada con esta pregunta es bastante correcta, aunque anatómica y fisiológicamente uno no puede respirar con otra cosa que no sean los pulmones. Como hemos planteado en este apartado, los seres humanos no estamos acostumbrados a utilizar toda la capacidad respiratoria de nuestros pulmones, cuando se habla de respirar con el estómago o de llevar la respiración a la altura del estómago, lo que se está buscando es llenar los pulmones de aire desde su base hasta el ápice. La respiración en el estómago es solamente una imagen que nos ayuda a que la inhalación que se realiza sea más profunda, si se piensa que el punto de inspiración está ubicado debajo de lo que normalmente estamos acostumbrados a manejar. Normalmente cuando llevamos a cabo los ejercicios de gimnasia respiratoria, al realizar una respiración diafragmática, las paredes del abdomen se ensanchan y se abulta ligeramente el vientre, o en otras palabras, se nos sale una pequeña pancita. Esto se debe a la acción que realiza el diafragma durante la inhalación, cuando baja y presiona los órganos internos. Es importante que la persona no confunda el sacar la panza o apretar el abdomen, con la respiración

diafragmática, pues estará realizando la acción contraria de lo que se está buscando, contrayendo y metiendo tensiones innecesarias y fuerza donde no la necesita, además de trabajar con poco aire.

Cada organismo es diferente y opera de maneras muy diversas, por lo tanto es importante no forzarse durante el inicio de estas prácticas, pues el modificar el punto de inhalación en cada persona puede tomar tiempo. Lo más importante es tener paciencia ya que la respiración es uno de los factores más importantes para el desarrollo de los profesionales de la voz, que tendrán que encontrar una respiración fonatoria que se convierta en una segunda naturaleza, para poder operar sus mecanismos a voluntad, según las necesidades que se requieran.

Por eso es importante que la persona realice los ejercicios de la manera en que estos están descritos, pues lo que buscamos es crear una respiración plena, relajada, suave y profunda a través de la gimnasia respiratoria, que es la única forma que tenemos de fortalecer nuestro diafragma, que como ya hemos visto, es el soporte o pedestal de nuestra voz.

### **Algunas recomendaciones sobre estos ejercicios**

- Trabajar con ropa cómoda que no oprima el cuerpo.
- Los tiempos sugeridos pueden variar de persona a persona. No forzarse. Cada persona debe respetar su capacidad e ir aumentando paulatinamente el tiempo de retención como el tiempo dedicado a cada ejercicio.
- Durante la ejecución de los ejercicios, la mente debe estar muy alerta, siguiendo todo el proceso.
- Procurar que el espacio se encuentre libre de polvo y basura, que sea un lugar bien ventilado.
- La inspiración debe ser nasal, regular, lenta (a menos que se indique lo contrario) profunda y silenciosa. Llenando primero la base de los pulmones y percibiendo el trabajo del diafragma (permitiendo que descienda), posteriormente llenar la parte media y finalizar con el ápice.
- La exhalación debe ser total, comenzando desde el ápice y terminando en la base de los pulmones.
- Estos ejercicios se pueden realizar sentados, acostados o de pie (salvo se indique alguna variación o postura en particular).
- Todas las respiraciones deben realizarse con la columna vertebral erguida, (salvo

se indique alguna variación o postura en particular) evitando tensiones y con el cuerpo en lo posible suelto y relajado.

- Cuando los ciclos respiratorios se realizan acostados, es importante que el cuerpo se mantenga alineado y la espalda en contacto con el piso.
- Si se presenta cualquier síntoma desagradable (ansiedad, falta de aire, mareos) durante la práctica de los ciclos respiratorios, suspender éstos en el momento que aparezcan. Respirar profundamente hasta recuperar el ritmo respiratorio, cuando esto suceda reiniciar el ejercicio, o suspender definitivamente para continuar en otro momento. Es normal que esto ocurra, sobretodo en las primeras sesiones, cuando no se tiene el control adecuado sobre las técnicas de respiración.
- No realizar más de un ejercicio por sesión.

### **EJERCICIO 2.1**

#### ***El globo***

#### **INSTRUCCIONES:**

- 1) Individual. (5 minutos)
- 2) El ejercicio se puede realizar de pie o acostado.
- 3) Para los alumnos que están iniciando su proceso de trabajo es recomendable realizar el ejercicio acostados y de preferencia con los talones recogidos hacia los glúteos, para eliminar tensión en lumbares y permitir que toda la espalda permanezca en contacto con el piso.
- 4) Localizar un punto que se encuentre entre el ombligo y el sexo.
- 5) Imaginar que hay un globo en esta zona y que el objetivo es llenar este globo de aire.
- 6) Inhalar profundamente y de una manera lenta y silenciosa, sin que se eleven hombros y sin que la respiración resulte entrecortada. Retener el aire unos segundos y exhalar lenta y continuamente.
- 7) Repetir la operación varias veces, sin perder la imagen, ni la sensación de estar llenando el globo.

#### *Objetivos:*

Encontrar la base de una respiración diafragmática.

**EJERCICIO 2.2****Respiración con control abdominal**

## INSTRUCCIONES:

- 1) Trabajo individual. (Tiempo estimado: de 5 a 10 minutos)
- 2) El ejercicio se puede realizar de pie o acostados boca arriba. Con alumnos que están iniciando su proceso actoral, es recomendable trabajar en el piso y con los talones recogidos hacia los glúteos, para lograr una mejor alineación y sentir el trabajo de la columna durante la respiración.
- 3) Inhalar lentamente por la nariz, con control abdominal (es decir, empujando ligeramente los músculos de las paredes del abdomen hacia fuera), hasta llenar de aire los pulmones.
- 4) Retener el aire durante el mismo tiempo que se ocupó en inhalarlo.
- 5) Exhalar el aire utilizando el mismo tiempo que se usó en la retención y la inhalación, sin dejar de apretar los músculos. Así se comprobará que inhalación retención y exhalación duran lo mismo.
- 6) Repetir varias veces la secuencia.
- 7) El ejercicio puede desarrollarse aumentando los tiempos de inhalación, retención y exhalación, paulatinamente. Si se empezó con 3 segundos, después de varias repeticiones se puede variar a 4, 5 o 6 segundos. Poco a poco el alumno verá cómo aumenta su capacidad de aire y podrá realizar el ejercicio cada vez más relajado, sin la angustia que le provoque el hecho de quedarse sin aire o de no respirar.

*Objetivos:*

Inducir a una relajación profunda. Ubicar los músculos abdominales que intervienen en la respiración.

*Observaciones:*

Es importante revisar que la persona no contraiga el abdomen hacia dentro durante el ejercicio, porque en vez de aumentar su capacidad de aire, la reduciría, provocando tensión donde no debe haberla. Las paredes del abdomen deben lanzarse hacia adelante y expandirse a los lados, acompañando este movimiento muscular siempre con la respiración. Al empujar los músculos abdominales hacia fuera ubicamos dos tipos de trabajo. El primero que tiene que ver con el control y la conciencia sobre cuáles son los músculos que se están ejercitando, al hacer esto no sólo logramos tonificarlos,

sino ayudamos a ubicar y percibir nuestro diafragma. El otro punto importante, es que mientras toda la atención y la presión se encuentre sobre el diafragma, no solamente la respiración será cada vez más profunda, sino que ayudamos a eliminar la tensión en cuello y pecho, aumentando la capacidad de aire en cada inhalación y controlando la salida del mismo en la exhalación.

**EJERCICIO 2.3****Respiración en piso**

## INSTRUCCIONES:

- 1) Individual (5 a 10 minutos)
- 2) Tenderse en el suelo, sobre la espalda y relajarse tan profundamente como se pueda.
- 3) Efectuar una inspiración completa.
- 4) Retener el aire.
- 5) Exhalar en el mismo tiempo que se utilizó para la inhalación.
- 6) Retener a pulmón vacío el mismo tiempo que se utilizó para la retención a pulmón lleno.
- 7) De esta manera la inhalación y la exhalación duran lo mismo (el tiempo que requiera el practicante, tratando de ampliar su capacidad pulmonar, cada vez más) y la retención a pulmón lleno y vacío, también duran lo mismo. Si, por ejemplo, el practicante inspiró en seis segundos, debe exhalar en seis segundos. Si aplicó a la retención a pulmón lleno ocho segundos, por ejemplo, debe retener a pulmón vacío también ocho segundos.
- 8) Variar los tiempos de inhalación y retención.

*Objetivos:*

Aumentar la capacidad de aire y controlar su dosificación en las tres etapas de la respiración (inhalación, retención y exhalación).

*Observaciones:*

Por lo general cuando se trabaja en esta posición el área lumbar muchas veces queda ligeramente arqueada y las vértebras de esta zona no establecen contacto con el piso. A medida que se vayan realizando este tipo de respiraciones, la tensión de esta zona irá disminuyendo y el mismo trabajo de respiración y relajación logrará que poco a poco se liberen las vértebras y el hueco entre la espalda y el piso desaparezca. Es importante

en este sentido, señalarle al alumno este problema y pedirle que haga conciencia del mismo, sin tensar su cuerpo, logrando una buena alineación de la columna y respirando correctamente.

#### **EJERCICIO 2.4**

##### **Despejando impurezas**

##### **A) Alternando exhalación por fosas nasales**

###### INSTRUCCIONES:

- 1) Trabajo individual (de 6 a 12 ciclos respiratorios)
- 2) Adoptada la postura meditacional (sentado sobre los isquiones y con las piernas cruzadas, manteniendo la espalda erguida) o sentado en una posición cómoda manteniendo el tronco erguido, se inspira profundamente por la nariz, con “control abdominal” (*revisar ejercicio 2.1*)
- 3) Aplicar la retención según la capacidad personal.
- 4) Se clausura la fosa nasal izquierda y se exhala por la derecha en el doble tiempo que se utilizó para inspirar.
- 5) Se toma de nuevo aire por ambas fosas nasales.
- 6) Se clausura la fosa nasal derecha y se exhala en el doble de tiempo por la izquierda.
- 7) Hasta aquí tenemos un ciclo respiratorio completo.
- 8) Repetir hasta completar un mínimo de 6 ciclos respiratorios.

##### **B) Alternando inhalación por fosas nasales**

###### INSTRUCCIONES:

- 1) Trabajo individual (de 6 a 12 ciclos respiratorios)
- 2) Adoptar la postura meditacional o sentarse erguido sobre una silla.
- 3) Clausurar la fosa nasal izquierda e inspirar lentamente por la fosa nasal derecha hasta llenar de aire los pulmones.
- 4) Cerrando ambas fosas, mantener el aire según su capacidad.
- 5) Exhalar en el doble tiempo en que inhaló por ambas fosas nasales.
- 6) Clausurar la fosa nasal derecha e inhalar lentamente por la izquierda.
- 7) Efectuar la retención según su capacidad.

- 8) Exhalar lentamente por ambas fosas, en el doble de tiempo que se inhaló.
- 9) Hasta aquí se cumple un ciclo respiratorio.
- 10) Repetir hasta completar un mínimo de 6 ciclos respiratorios.

###### *Objetivos:*

Despejar las impurezas de las vías respiratorias. Regular el proceso de exhalación e inhalación a través de cada fosa.

###### *Observaciones:*

Durante el proceso es normal que al momento de la exhalación se desprenda algo de mucosidad, por lo que es recomendable tener a la mano papel de baño o pañuelos desechables por si fuera necesario ocuparlos. Con estos ejercicios, ayudamos a despejar las fosas nasales y a controlar y dosificar la salida del aire. A veces la sensación se percibe más en una fosa que en la otra e incluso en un pulmón que en otro. Por eso es importante completar el ciclo con ambas fosas, para comparar sensaciones y revisar la resistencia o capacidad de cada lado del cuerpo. No realizar estos ejercicios, si hay un proceso inflamatorio o infección en laringe y se presenta excesiva mucosidad.

#### **EJERCICIO 2.5**

##### **La pausa respiratoria**

###### INSTRUCCIONES:

###### *1ª FASE*

- 1) Trabajo individual (de 6 a 12 ciclos respiratorios).
- 2) Adoptar la postura meditacional o sentarse erguido, con la espalda alineada.
- 3) Inspirar por la nariz durante dos segundos.
- 4) Hacer una pausa de dos segundos, para volver a inspirar durante dos segundos y volver a hacer una pausa de dos segundos.
- 5) Proceder así hasta llenar por completo de aire los pulmones, con base en dos segundos de inspiración combinados con los dos segundos de pausa.
- 6) Retener el aire dos segundos más y exhalar lentamente, de manera seguida hasta vaciar por completo de aire los pulmones.
- 7) Hasta aquí se cumple un ciclo respiratorio de primera fase.

###### *2ª FASE*

- 8) Después de practicar la fase anterior, respirar con normalidad unos minutos.

- 9) Con una posición erguida, inhalar lentamente por la nariz hasta cubrir toda la capacidad pulmonar.
- 10) Retener el aire según su propia capacidad, pero tratando de sostener un mínimo de cuatro segundos.
- 11) Exhalar durante dos segundos y hacer una pausa de otros dos segundos, para volver a exhalar durante dos segundos y hacer otra pausa de dos segundos y así sucesivamente, hasta vaciar por completo el aire de los pulmones, lo que representa un ciclo de esta segunda fase.
- 12) Completar al menos 6 ciclos respiratorios de ambas fases.

*Objetivos:*

Ayudar a dosificar la cantidad de aire que entra y sale de los pulmones.

*Observaciones:*

Ambas fases, pueden realizarse acostados boca arriba, conservando el cuerpo alineado.

**EJERCICIO 2.6****Para sentir el diafragma****A) El fuelle**

## INSTRUCCIONES:

- 1) Trabajo individual (duración de 5 a 10 minutos)
- 2) Exhalar por completo el aire de los pulmones tras una inspiración y una exhalación lentas y, a continuación, con el tronco muy erguido y una postura tan estable como sea posible, inhalar y exhalar de una manera rápida y muy vigorosa, forzando especialmente la exhalación para que salga todo el aire.
- 3) Exhalación e inhalación, duran aproximadamente lo mismo y no son profundas.
- 4) Se produce el ruido del fuelle de un herrero. Se inhala y exhala repetidamente hasta que se sienten los primeros síntomas de fatiga. Hasta aquí un ciclo.
- 5) Se descansa y se efectúa el ciclo subsiguiente. Se pueden hacer varios ciclos, pero siempre evitando la fatiga y el esfuerzo descontrolado.

**B) La ráfaga**

## INSTRUCCIONES:

- 1) Trabajo individual (duración de 5 a 10 minutos)
- 2) Con la columna vertebral totalmente erguida, inspirar profundamente y, a continuación, exhalar vigorosa y rápidamente, expulsando el aire por la nariz como una ráfaga. Procurar que el cuello se mantenga libre de tensiones.
- 3) La exhalación se acompaña de una fuerte contracción de la musculatura abdominal, lo que provoca automáticamente la subsiguiente inhalación. La inhalación es pasiva y la exhalación activa, durando la primera aproximadamente cuatro o tres veces más de tiempo que la segunda.
- 4) Cuando se presentan los primeros síntomas de fatiga, se ha concluido un ciclo. Se descansa y se comienza con el ciclo subsiguiente. Se efectúan varios ciclos, pero siempre evitando cualquier esfuerzo excesivo.

*Objetivos:*

Tonificar las vísceras abdominales. Percibir el trabajo del fuelle del diafragma.

*Observaciones:*

Con este tipo de respiraciones, muchas veces se produce una hiperventilación, lo cual puede provocar mareo y descontrolar a la persona cuando no está familiarizada con el trabajo. Cuando se inicia en este tipo de procesos, es recomendable realizar los ejercicios acostados boca arriba o sentados, manteniendo siempre una correcta alineación de la columna. Con estos ejercicios podemos percibir claramente el fenómeno de la respiración y ubicar la posición que adquiere el diafragma durante los ciclos de inspiración y exhalación. Al inhalar las paredes abdominales se expanden a los lados y hacia delante permitiendo que el diafragma baje, lo cual genera presión sobre los órganos internos (estómago, hígado, intestinos, etc.) Cuando sucede la exhalación el abdomen se contrae hacia dentro y el diafragma se eleva, regresando a su posición de reposo.



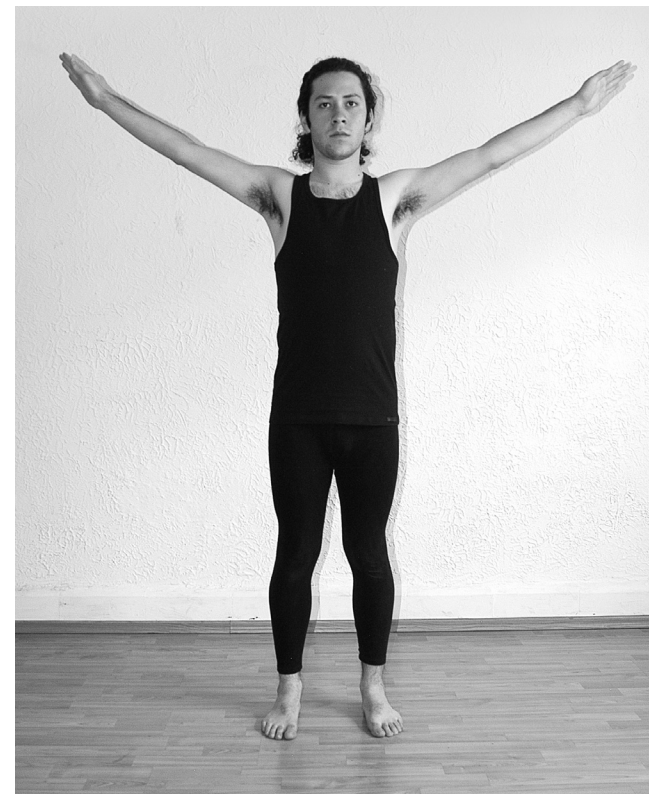
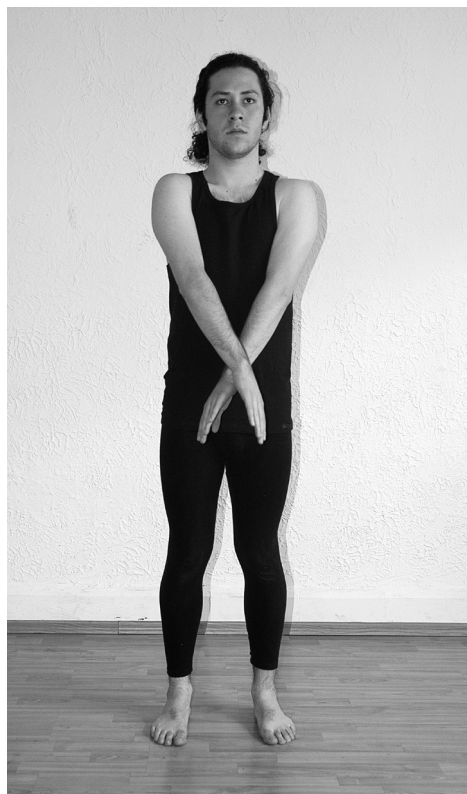
**EJERCICIO 2.7****Secuencia de respiraciones TAO**

INSTRUCCIONES:

AIRE

- 1) De pie y en posición neutral, con los pies paralelos.
- 2) Se inhala lentamente por nariz, mientras los brazos cruzan estirados por delante del cuerpo, elevándose y trazando un círculo de abajo hacia arriba hasta llegar a la cabeza, manteniéndolos en una línea diagonal (de tal manera que entre la cabeza y el brazo se hará un ángulo de 45 grados) Al llegar a este punto retener el aire. Exhalar por boca mientras los brazos bajan lentamente con las palmas de las manos hacia abajo.

Fotos 12, 13 y 14 | ▼

*Ejercicio 2.9, Secuencia de respiraciones TAO (aire).*

- 3) Repetir varias veces el ejercicio y de una manera progresiva ir aumentando velocidad tanto en el movimiento de los brazos como en la respiración. Sin perder el control del resto del cuerpo. Inhalando siempre por nariz y exhalando por boca.
- 4) Al llegar al punto máximo, detener el movimiento y colocar los brazos estirados a la altura de los hombros y flexionando los codos ligeramente.
- 5) En esta serie el impacto respiratorio se localiza principalmente en cuello, trapecio y hombros.

#### ETER (CONTINUACIÓN DE AIRE)

- 1) Inhalar por nariz mientras se jalan los brazos hacia atrás con las palmas de las manos extendidas hacia fuera y realizando la exhalación por boca. Permitiendo que el pecho se abra en la exhalación y cuidando que la pelvis no se desplace de su centro durante el movimiento. Repetir varias veces.
- 2) Empuñar las manos y doblar lentamente los brazos hasta que los puños lleguen a la altura de los riñones.
- 3) Se flexionan las rodillas y los codos tratan de juntarse lo más posible. La boca se coloca en posición para emitir una "A" con el maxilar muy suelto (como con cara de idiota) mientras desde los talones comienza a emitirse una vibración (ojo, que no se confunda con muelleo de rodillas, el movimiento viene desde talones) y se emite la "A" alargando el sonido, hasta que se termine la reserva de aire. Repetir el ejercicio varias veces sin dejar de vibrar.
- 4) Suspender el movimiento y subir los puños para enfatizar la apertura del pecho. Repetir el ejercicio de igual manera que en el punto anterior. Ahora la cabeza apunta a una ligera diagonal, cuidar que no se aplasten las vértebras cervicales durante la emisión vocal, si no la voz saldrá ahogada y con tensión muscular.
- 5) Subir los puños lo más arriba que se pueda tratando siempre de juntar codos atrás. Ahora el torso hace una ligera diagonal, mandando la pelvis al frente y estirando espalda. Cuidar la relación con la cabeza, estirar el cuello sin acumular tensión y sin que se lastimen cervicales. Repetir el ejercicio varias veces, igual que en los dos puntos anteriores.
- 6) Al terminar la última respiración, relajar los brazos y sacudirlos.
- 7) En esta serie el impacto respiratorio está localizado en esternón y cintura escapular.



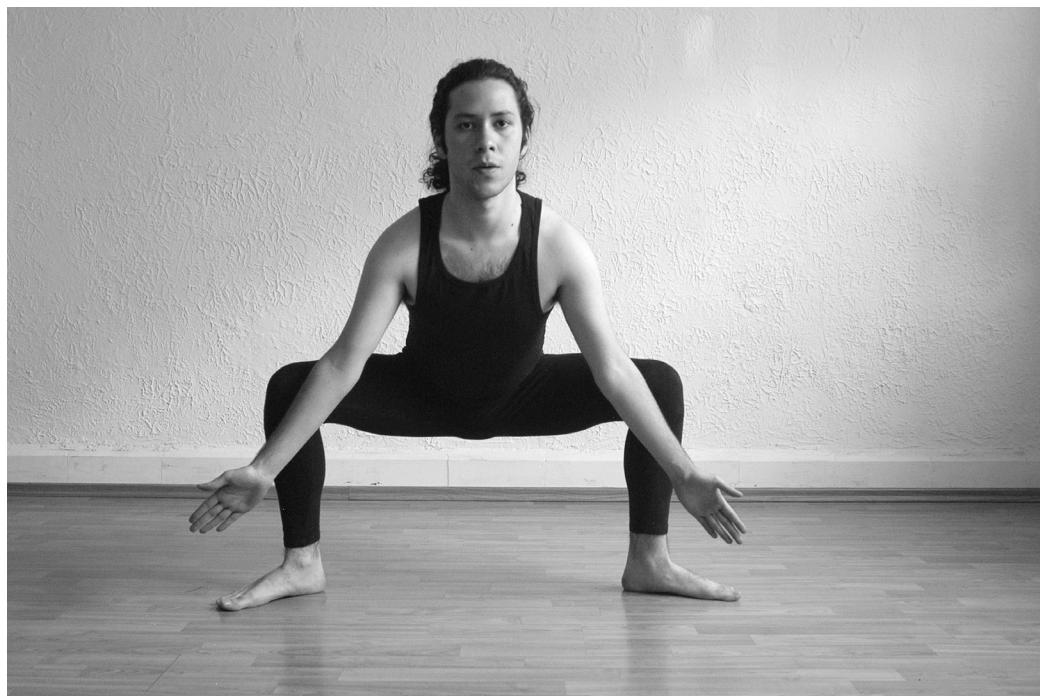
Fotos 15 y 16 | ◀ ▶

Ejercicio 2.9. Secuencia de respiraciones TAO (eter).



## TIERRA

- 1) De pie. Se juntan ambos pies y se flexionan rodillas. La pierna derecha sale estirada hacia el lado derecho y con el pie puntado, al llegar al grado máximo de extensión se deposita el metatarso y se apoya el resto de la planta del pie. El peso del cuerpo se coloca al centro y las puntas de los pies se abren ligeramente hacia fuera. A esta postura le llamaremos, “segunda posición abierta”.
- 2) Se extienden los brazos al frente a la altura del pecho y se flexionan las rodillas, bajando lo más que se pueda tratando que el sacro llegue lo más abajo y recto posible tratando de conservar los talones apoyados en el piso, aunque si la postura resultara incómoda, éstos pueden levantarse ligeramente y realizar el ejercicio sobre los metatarsos. La espalda está erguida y los brazos que permanecieron estirados al frente, se colocan en la parte interna de los muslos, haciendo presión para empujar las rodillas hacia fuera y estirando los codos.
- 3) La mirada se encuentra focalizada en un punto lejano y al frente. Tratar de no pujar, inspirar lento y profundo. Apretando el ano durante la inhalación y soltándolo en la exhalación. Mientras esto sucede balancear muy suavemente de derecha a izquierda.
- 4) Detener el movimiento. Apoyar manos en el piso y desplazar el tronco hacia delante hasta quedar boca abajo. Con los empeines apoyados en el piso al igual que la frente.

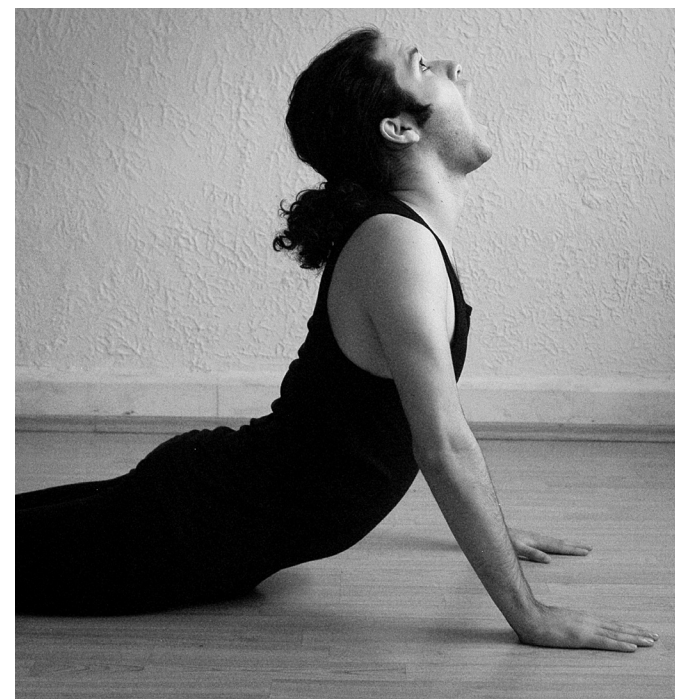
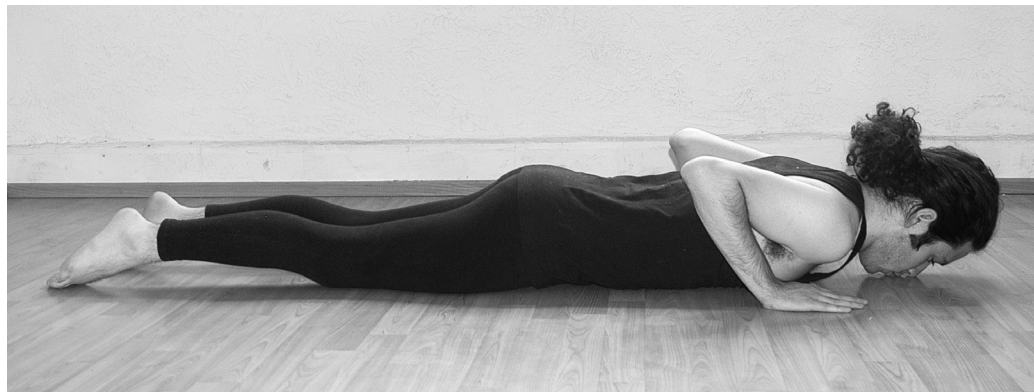


Fotos 17 y 18 | ▲ ◀

Ejercicio 2.9, Secuencia de respiraciones TAO (tierra).

- 5) Apoyar las palmas de las manos a la altura de los hombros y estirar brazos (Sin que los hombros se tensen) elevando el tronco, pero dejando que la pelvis y las piernas permanezcan en contacto con el piso. Pensar en la imagen de rechazar o empujar el piso con las manos para lograr un mayor estiramiento. La mirada va al frente. Inhalación y exhalación por nariz.
- 6) Manteniendo la misma postura, llevar la cabeza arriba y lo más atrás posible, abrir la boca grande y cerrarla, para lograr un mayor estiramiento del cuello. Respirar en esa posición, mandando el aire a la base de los pulmones. Inhalación y exhalación por nariz.
- 7) Regresar cabeza al centro, en esa posición hacer dos respiraciones profundas. Después bajar brazos y relajar acostados en el piso boca abajo, después de dos respiraciones, regresar a la posición del punto tres. Hacer dos respiraciones profundas y lentamente empujar desde los talones para subir, manteniendo la pelvis en el centro y la espalda erguida.
- 8) Sacudir el cuerpo.

En esta serie el impacto respiratorio se percibe principalmente en la zona pélvica durante el punto 3 y en esternón, cuello y lumbares durante los puntos 5 y 6



Fotos 19, 20 y 21 | ◀◀▶▶

Ejercicio 2.9, Secuencia de respiraciones TAO (tierra).

**AGUA**

- 1) De pie y en posición segunda abierta (tomando la medida de la misma manera que se hizo para el ejercicio de tierra)
- 2) Doblar rodillas e inclinar ligeramente el torso al frente, colocar las manos sobre los muslos arriba de las rodillas, los brazos permanecerán siempre estirados. Ubicar un punto lejano a la altura de los ojos y mantener en él la mirada.
- 3) Cerrar el hombro derecho como si se quisiera tocar el punto lejano. Permanecer ahí durante varios ciclos respiratorios, inhalando y exhalando por nariz. Regresar hombro derecho y repetir la misma operación con el izquierdo. Hacer el ejercicio dos veces con cada hombro.
- 4) Cerrar el hombro derecho y lentamente girar la cabeza siguiendo la dirección del hombro, hacia arriba y lo más atrás posible. Respirar lento, profundo y sintiendo el trabajo del diafragma. Después de varios ciclos, regresar cabeza y después hombro. Hacer lo mismo con el lado izquierdo. Repetir dos veces cada lado.
- 5) Lentamente estirar piernas desde talones.
- 6) Sacudir el cuerpo.

En esta serie el impacto respiratorio está localizado en riñones, lo que nos permite dar masaje a todos los órganos internos.

Fotos 22, 23 y 24 | ▼

Ejercicio 2.9, Secuencia de respiraciones TAO (agua).



**FUEGO**

- 1) De pie y en posición segunda abierta.
- 2) Elevar brazos entrelazando los dedos de las manos. Trabajar con la imagen de estar sosteniendo un hacha.
- 3) Dejar caer el torso hacia abajo como si cortáramos el aire con el hacha, dejar que la misma inercia del movimiento lleve el tronco nuevamente arriba. Cuando se baja las rodillas se flexionan y al subir se estiran. Realizar este movimiento de manera continua, cuando el tronco baja se saca el aire emitiendo una "A" muy suelta y relajada (la que el cuerpo pida en ese momento). Permitir que el movimiento sea ligado y con la menor pausa posible, como si se tratase de un péndulo.
- 4) Detener el movimiento y quedar con los brazos arriba. Soltar el aire mientras bajan los brazos lentamente, con las palmas de las manos hacia abajo.
- 5) Sacudir el cuerpo.

En esta serie, el impacto respiratorio se encuentra en columna.

**Objetivos:**

Lograr una respiración total, percibiendo los distintos centros en donde se localiza el impacto respiratorio, de acuerdo a la postura y elemento que se esté trabajando.

**Observaciones:**

El instructor debe estar atento a las tensiones corporales que se manifiesten en los alumnos durante el ejercicio, para ayudar a corregirlas.

Es normal que durante el ejercicio las posturas produzcan cansancio y el alumno sienta que no puede sostenerlas, con lo cual comenzará a moverse, a respirar mal o tensarse, el instructor debe recordarle a los alumnos que no dejen de pensar en su respiración, que ésta debe ser profunda, lenta, silenciosa, localizando siempre el trabajo del diafragma. También puede pedirles que si llegan a sentir dolor, cansancio o angustia durante el ejercicio, durante el momento de la exhalación emitan una "A" con la mayor suavidad posible, sin pujar.

El orden de los elementos en la secuencia pueden variar, siempre y cuando todos se lleven a cabo.



Fotos 25 y 26 | ▲◀

Ejercicio 2.9, Secuencia de respiraciones TAO (fuego).

**EJERCICIO 2.8****Respiración asistida**

## INSTRUCCIONES:

- 1) Parejas. (8 a 12 ciclos respiratorios)
- 2) Uno de los integrantes "A", se coloca acostado boca arriba en el piso. El otro "B", deberá revisar que el cuerpo del compañero tiene una correcta alineación y ayudará a señalarle las tensiones corporales.
- 3) Ya que el compañero se encuentra correctamente alineado, "B" se sentará a su lado y colocará la palma de su mano ligeramente arriba del pubis de "A", abriendo lo más que pueda los dedos de la mano para abarcar un área mayor. El resto del antebrazo, hará presión sobre abdomen y más o menos a la altura del codo, tendrá contacto con el esternón.
- 4) "B" hará presión con su mano y brazo, primero en la parte baja del vientre, después en el abdomen y posteriormente en el esternón. Utilizando de dos a tres tiempos en cada parte. "A" tratará de inhalar desde cada zona que ha sido señalada por la presión de "B". De tal manera que lo último en llenarse de aire será el pecho. La inhalación debe ser profunda, pausada y tranquila. Deberá realizarse por nariz.
- 5) Retener el aire a pulmón lleno de dos a tres tiempos.
- 6) Ahora "B" ayudará a vaciar el aire de "A", haciendo presión al esternón, bajando por el abdomen y terminando en la parte baja del vientre. Dejando para cada parte de dos a tres tiempos. La exhalación se realiza por nariz y debe ser suave, relajada, continua y prolongada.
- 7) No respirar durante dos o tres tiempos.
- 8) Hasta aquí se cumple un ciclo.
- 9) Realizar de 8 a 12 ciclos.
- 10) Cambiar de roles.

*Objetivos:*

Realizar una serie de respiraciones profundas a través de la respiración asistida. Percibiendo como los pulmones se llenan de aire desde la base al ápice.

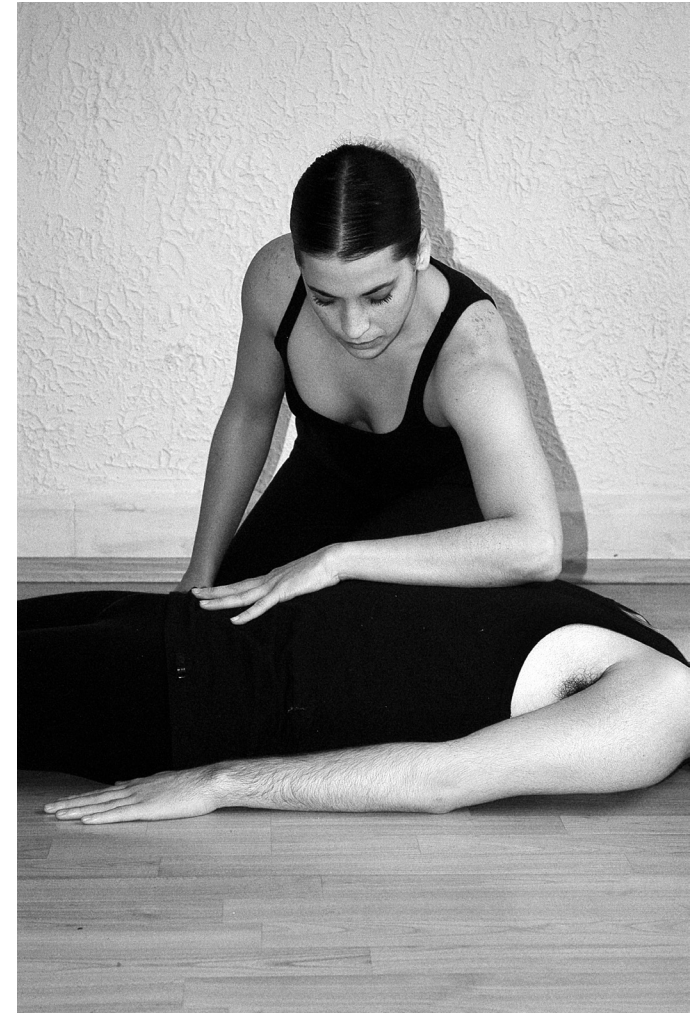


Foto 27 | ▲

Ejercicio 2.10, respiración asistida.

*Observaciones:*

El compañero que asiste la respiración debe estar alerta a todas las tensiones o los problemas que el otro enfrenta durante su proceso. A veces no se alcanzan a llenar los tiempos de inhalación o retención ya sea por angustia o falta de control. También sucede con frecuencia que durante la inhalación lo que se esté elevando primero sea el pecho y en la exhalación lo primero que se vacíe sea el vientre. El asistente tendrá que estar alerta a todos estos sucesos y se los señalará al compañero, tratando que la respiración se realice de la forma correcta, respetando los tiempos y los procesos de inhalación, retención y exhalación.



Foto 28 | ◀

Ejercicio 2.10, respiración asistida.



## Tercera Unidad: Calentamiento vocal y físico

### MENTE, CUERPO Y VOZ

Un gran pianista es aquel que puede transformar el piano en una extensión de sí mismo, se mimetiza con él, se convierte en una unidad y cada movimiento se torna en algo vivo, orgánico, volviendo el momento de su interpretación en algo único e irreplicable, convirtiendo su instrumento en una extremidad más de su ser. De esta manera el actor debe trabajar con su instrumento máspreciado, que es su propio ser, utilizando su mente, cuerpo y voz para transformar al personaje en una extensión de sí mismo, de tal manera que pueda conmover, emocionar, confrontar o divertir al espectador a través de esta extremidad tan paradójica, la creación de otro ser (personaje) con la ayuda de su instrumento (mente, cuerpo y voz). Gemma Reguant, Licenciada en Arte Dramático por el Institut del Teatre de Barcelona, comenta:

*“La voz del actor debe expresar lo que el cuerpo, la mente y las emociones quieren transmitir de cada personaje. Para ello, el actor o la actriz necesitan conectar los pensamientos con el cuerpo y con la voz. Necesitan que los pensamientos tengan una respuesta en el cuerpo y que la voz sea el reflejo de cómo está ese cuerpo (cómo están sus músculos, sus emociones, etc) Podemos esquematizar esta conexión entre la mente el cuerpo y la voz de la siguiente manera:*

*Mente-cuerpo-voz*

*Los pensamientos del actor deben tomar cuerpo, modificar todo su organismo, y la voz debe expresar todo lo que está ocurriendo en el interior de ese cuerpo”*  
(Bustos Sánchez. 2003, p.181)

Existe la idea de separar la voz del resto del cuerpo como un organismo autónomo o ajeno para poder trabajar con ella. En mis años como actriz y docente, esta división me parece cada vez más errónea, ya que como he mencionado anteriormente, somos cuerpo y somos voz y de tal manera nos desarrollamos y nos conducimos en el mundo, a través de lo que decimos y lo que hacemos. La base de este entrenamiento tiene que ver con una relación orgánica entre estos elementos y sobre cómo desarrollarlos paralelamente.

Esta serie de ejercicios, busca proporcionar al actor o ejecutante herramientas que le ayudaran tanto a iniciar una sesión de trabajo, realizando diversos tipos de calenta-

miento (físico y vocal) así como desarrollando una integración de los elementos anteriormente mencionados (mente, cuerpo y voz), dentro de distintas dinámicas grupales e individuales.

### Algunas recomendaciones sobre estos ejercicios

- Trabajar en un lugar amplio y ventilado.
- Estos ejercicios deben partir de una relajación y respiración adecuadas.
- Durante los ejercicios grupales no censurar a los demás y sobre todo no autocensurarse.
- Explorar todas las capacidades físicas y vocales sin establecer juicios apriori.

### EJERCICIO 3.1

#### Ejercicios introductorios para relajar el aparato fonador

INSTRUCCIONES:

#### A) GIMNASIA FACIAL

- 1) Individual y/o por parejas (cuatro minutos máximo)
- 2) Este ejercicio se puede realizar acostado, parado o sentado en una posición cómoda, cuidando siempre la correcta alineación del cuerpo.
- 3) Mover la mandíbula de derecha a izquierda, de atrás hacia delante, hacer lo mismo con labios, sacar la lengua y moverla en distintas direcciones, arrugar la nariz, desorbitar y abrir y cerrar ojos, levantar párpados, mirar en distintas direcciones, expandir fosas nasales, fruncir el ceño, buscar todas las combinaciones posibles, variando velocidad.
- 4) El ejercicio se puede variar realizándolo en parejas uno frente a otro, compitiendo con el compañero para hacer las caras más feas o las más rápidas.

#### B) ASOMBRO Y VIEJITOS

- 1) Trabajo individual (uno a dos minutos)
- 2) Desorbitar ojos y abrir la boca lo más grande que se pueda (en posición de “A”), haciendo una gran cara de asombro, cuidando que la frente no se arrugue.
- 3) De la cara de asombro pasamos a la cara de viejito, arrugando todo el rostro, partiendo el movimiento desde la nariz, como si ésta jalara al resto de la cara hacia delante.
- 4) Pasar de una a otra posición varias veces.

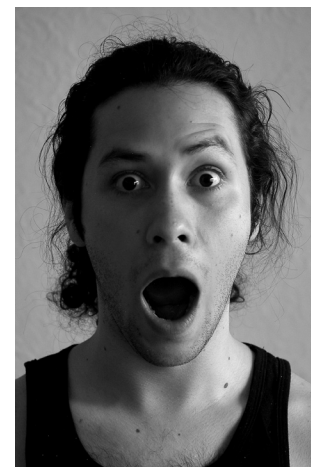


Foto 29 | ◀

Ejercicio 3.1, gimnasia facial.

Fotos 30 y 31 | ▼

Ejercicio 3.1, asombro y viejitos.



## C) EL CABALLO

- 1) Trabajo individual (duración un minuto)
- 2) Esconder ambos labios entre los dientes, después separarlos bruscamente de modo que suenen. Repetir varias veces, hasta sentir que se liberan los labios.

## D) CARRERAS DE AUTOS

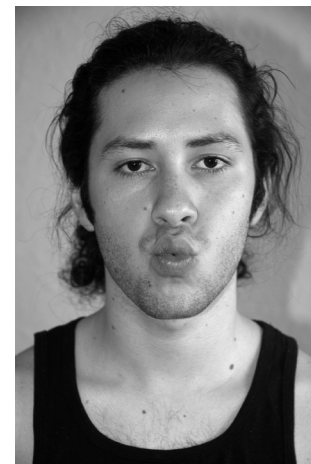
- 1) Trabajo individual (dos a tres minutos)
- 2) Utilizando el mismo principio que en el ejercicio "C", vibrar los labios, sueltos hacia fuera como si se tratara de carreras de coches. Repetir varias veces. Si se presenta comezón en labios, es correcto y normal.

## E) BESOS Y SONRISAS

- 1) Trabajo individual (duración uno a dos minutos)
- 2) Llevar los labios hacia delante con la intención de dar un beso, luego llevar las comisuras de los labios hacia los lados, permitiendo que se asomen los dientes como si fuera una sonrisa muy fingida. Pasar de una posición a la otra varias veces.

Fotos 31 y 32 | ▼

Ejercicio 3.1, besos y sonrisas.



**F) EL CÍRCULO ESCONDIDO**

- 1) Trabajo individual (duración de 1 a 2 minutos)
- 2) Con la mandíbula suelta y la boca cerrada, pasar la lengua por el espacio que queda entre los dientes y los labios en forma de círculos. Repetir varias veces alternando los círculos hacia la derecha y la izquierda.

**G) EL CARAMELO**

- 1) Trabajo individual (duración un minuto)
- 2) Con la boca cerrada y la mandíbula suelta empujar cada mejilla alternadamente con la punta de la lengua. Repetir varias veces.

**Objetivos:**

Relajar los órganos que intervienen en la fonación y la articulación. Fortalecer los músculos externos e internos del área maxilofacial, que intervienen en la producción de la voz.

**Observaciones**

Es recomendable que para estos ejercicios se realice un monitoreo con espejo, para tener un control visual sobre los movimientos y contrastarlos con la sensación. Revisando que no exista tensión tanto en máscara facial, como en labios y cuello. Ya que toda tensión que se manifiesta externamente, estará reflejada en la musculatura interna de la laringe.

**EJERCICIO 3.2****La columna de aire****INSTRUCCIONES:**

- 1) Acostarse con la espalda pegada al piso y talones recogidos hacia los glúteos.
- 2) Emitir alargando las vocales, en volumen apenas audible, localizando su ubicación, dejando que el aire salga y se proyecte hacia arriba, como si pasara a través de una columna de aire, que va desde la boca al techo. Repetir tres veces con cada vocal. Hacerlo utilizando el orden fonético (UOAEI)
- 3) En la misma postura y trabajando la imagen de la columna de aire, en volumen medio y en una sola emisión, alargar cada vocal de la serie UOAEI. Repetir varias veces.
- 4) Conservando la postura y la imagen de la columna de aire, en volumen medio, emitir cada vocal en el siguiente orden; a, e, i, o, u. En vez de alargar las vocales, el sonido saldrá en pequeños golpes de aire, imaginando que cada golpe

impulsa al anterior para llegar a la parte más alta de la columna de aire. Realizar la operación en una exhalación y repetir dos veces con cada vocal.

**Objetivos:**

Sentir el trabajo de apoyo en la emisión vocal, así como el manejo del diafragma y los músculos pélvicos. Lograr suavidad en la vocalización.

**Observaciones:**

El hecho de trabajar en esta postura e imaginar que se debe emitir con la imagen de la columna de aire, ayuda a que el alumno adquiera una mayor conciencia de los músculos que intervienen en la fonación. Así mismo, ayuda a la persona a permanecer relajado y en ocasiones le resulta más fácil hallar la colocación de las vocales.

Es importante revisar la postura de cada persona, ya que existe la tendencia de tensar el cuello, estirándolo demasiado hasta endurecerlo, confundiendo estiramiento con tensión; con los hombros pasa algo similar, ya que en vez soltarlos para que descansen sobre el piso, acostumbran subirlos hasta la altura de las orejas, tensando cuello y hombros con este movimiento.

Cuando se realice cualquier ejercicio de respiración o calentamiento vocal, es necesario aclarar que no trabajen con déficit de aire, ya que esto provoca tensión durante la emisión.

**EJERCICIO 3.3****El canto de la tribu****INSTRUCCIONES:**

- 1) Calentamiento vocal en grupo.
- 2) Este ejercicio se puede realizar sentados en el piso o de pie.
- 3) Colocarse todos en círculo con la vista al centro de éste y los ojos cerrados.
- 4) El instructor o guía toca el hombro de uno de los participantes, que comenzará a emitir sonidos, que el resto del grupo repetirá en coro, tratando de reproducir el canto. Para cambiar de emisor, el instructor tocará el hombro del primer ejecutante para que éste cese su emisión y repetirá el mismo procedimiento con cuantas personas sea necesario.

*Objetivos:*

Aprender a escuchar para poder reproducir el ritmo, tono, cadencia y duración. Sentir a los demás compañeros a través del trabajo vocal que se está realizando.

*Observaciones:*

El ejercicio se realiza con los ojos cerrados para tener más posibilidades de concentrarse en los sonidos. A través de la exploración de las posibilidades vocales se genera la creación de imágenes.

A pesar de que cada persona percibe de una forma distinta lo que escucha, al momento de reproducirlo logra ser uno dentro de la tribu; es como si se escuchara un solo canto. Esto debido a que se consigue un trabajo integral en el grupo y se logra establecer un lazo de comunicación muy fuerte gracias a la concentración y la atención que se pone al escuchar.

Este ejercicio puede emplearse en cualquier momento de la sesión ya sea como calentamiento vocal, como ejercicio de creatividad y comunicación o al cierre de las actividades del día.

**EJERCICIO 3.4*****Canto de la lluvia***

## INSTRUCCIONES:

- 1) Calentamiento vocal en grupo. (Tiempo libre)
- 2) Este ejercicio se realiza sentados en círculo, con la vista al centro del mismo.
- 3) Cerrar los ojos y concentrarse en su respiración.
- 4) Pasados unos instantes, emitir sonidos de lluvia. Éstos pueden realizarse con chasquidos de dedos, sonidos con tu voz imitando el ruido de pequeñas gotas que caen, sonidos corporales, palmadas en el piso, etc. Siempre percibiendo los sonidos propios, como los de los compañeros, para lograr una unidad sonora.
- 5) Aumentar poco a poco la intensidad y volumen de los sonidos, hasta llegar a una gran tormenta, en la que todos golpearen el piso con las palmas de las manos como si fuera un gran aguacero.

- 6) Bajar la intensidad del aguacero hasta llegar a la lluvia inicial y posteriormente al silencio.
- 7) Concentrarse en su respiración.
- 8) Abrir lentamente los ojos.

*Objetivos:*

Realizar un calentamiento vocal en grupo. Aprender a escuchar para poder sentir a los demás compañeros y lograr reproducir una sinfonía de sonidos de lluvia.

*Observaciones:*

En este ejercicio a diferencia del canto de la tribu, lo que se busca no es reproducir el mismo tono, cadencia o duración del sonido. Es lograr que cada participante pueda integrar su ritmo interno y sus imágenes, a la creación colectiva de imágenes y sonidos que se llevan a cabo al evocar la lluvia.

**EJERCICIO 3.5*****Sonidos y movimientos de oleaje y viento***

## INSTRUCCIONES:

- 1) Trabajo individual. (Tiempo libre)
- 2) Establecer qué tipo de oleaje están manejando; si es que hay lluvia o es un día soleado, si es el oleaje de la marea que sube o el de una tina, si hay una tormenta o es el oleaje que llega a la orilla de la playa, el de un escusado o charco, etc.
- 3) Realizar sonidos y movimientos de oleaje. Desplazando libremente por todo el espacio, utilizando movimientos libres, amplios, redondos, variados; explorando distintos niveles y ritmos corporales, así como direcciones.
- 4) Misma indicación que en el punto dos y tres pero trabajando con sonidos y movimientos de viento.
- 5) Con la imagen del oleaje, trabajar en volumen bajo alargando las vocales por orden fonético U, O, A, E, I. A partir de este punto también se puede utilizar un volumen medio de voz.
- 6) Neutralizar y ponerse de pie.
- 7) Realizar variaciones del ejercicio con congelamientos y cámara lenta.

*Objetivos:*

El ejecutante a través de este ejercicio explora sus medios expresivos al mismo tiempo que está trabajando con imágenes, las cuáles determinan la cadencia y el ritmo corporal y vocal. Además de estar realizando un calentamiento tanto vocal como corporal muy suave.

*Observaciones:*

La utilización de sonidos de oleaje y de viento, nos permiten abrir la laringe. Son sonidos abiertos que para ser emitidos se necesita estar relajado y consciente del trabajo respiratorio.

**EJERCICIO 3.6*****Desplazamiento con vocales***

## INSTRUCCIONES:

- 1) Trabajo individual. (Tiempo libre)
- 2) Realizar movimientos libres, amplios, variados y con la mayor relajación posible, desplazando por todo el espacio y en distintas direcciones. Utilizar distintos ritmos y niveles corporales.
- 3) Emitir alargando vocales en orden fonético (U O A E I) es decir, desde la vocal más trasera “U” a la más delantera “I”. Procurar emitir con la mayor suavidad posible, no introducir tensiones innecesarias.
- 4) Empezar de volumen bajo a volumen medio.
- 5) Recordar al ejecutante que debe respirar y relajar.
- 6) Se pueden hacer variaciones de este ejercicio con congelamientos corporales y cámara lenta

*VARIACIÓN:*

Realizar este mismo ejercicio con música. Permitiendo que el ejecutante se desplace y emita los sonidos (utilizando las vocales) de acuerdo a las imágenes que la música le evoque, procurando no ilustrar.

*Objetivos:*

El ejecutante aprenderá a trabajar relajado y a ubicar su respiración para emitir sin dificultad y con la mayor suavidad posible mientras el cuerpo está en movimiento.

*Observaciones:*

En la medida en la que la persona perciba la manera en la que está respirando, aprenderá a relajar sus tensiones y la emisión será más suave.

Cuando el ejecutante utiliza distintas posibilidades de movimiento y diversos ritmos y niveles corporales, el diafragma trabaja para encontrar el apoyo necesario que interviene en la emisión vocal.

**EJERCICIO 3.7*****Caminata sobre papeles de China***

## INSTRUCCIONES:

- 1) Trabajo individual. (Tiempo libre)
- 2) Caminar en cámara lenta como si hubiera papeles de China sobre el piso. La caminata debe realizarse lo más lenta posible, teniendo cuidado para no romper ninguno de los papeles imaginarios. Procurando hacer el menor ruido posible.
- 3) Mientras se realiza la caminata, emitir alargando vocales con mucha suavidad y a volumen bajo. A la indicación cambiar a volumen medio. Este ejercicio también puede realizarse caminando sobre papeles de china verdaderos.

*Objetivos:*

Eliminar puntos de tensión a través de la caminata en cámara lenta, para desarrollar una emisión vocal libre y clara.

*Observaciones:*

Con la caminata sobre papeles de china, los ejecutantes perciben el trabajo que está realizando su cuerpo. Perciben el trabajo de su pelvis y logran ubicar su centro. Si el cuerpo se encuentra fuera de centro, no van a lograr controlar sus movimientos. Así mismo podrán caminar y desplazarse mucho más relajados.

El hecho de ir en cámara lenta ayuda a que la emisión vocal sea mucho más relajada y suave, pues los puntos de tensión son más fáciles de percibir durante el esfuerzo prolongado que demanda el desplazamiento lento.

Este ejercicio también se puede trabajar diciendo algún trabalenguas, un poema o utilizando algún texto, incluso cantando una canción.

**EJERCICIO 3.8*****Dibujo de vocales con el cuerpo***

## INSTRUCCIONES:

- 1) Acomodar al grupo en una hilera frente a una pared.
- 2) Colocarse a una cuarta de distancia con relación al muro y dibujar en éste cada vocal, haciendo uso de su cuerpo y su voz. Hacerlo respetando el orden fonético, “U,O,A,E,I”. Definir dónde empieza la vocal y donde termina. La emisión debe durar el tiempo que tarde en dibujar las vocales en el muro. Repetir cada vocal dos veces.
- 3) Siguiendo la instrucción anterior, colocarse a dos pasos del muro. Repetir cada vocal dos veces.
- 4) Misma dinámica que en los puntos anteriores pero a cinco pasos de distancia. Repetir cada vocal dos veces.
- 5) La emisión vocal es proporcional al movimiento y la distancia. Mientras más lejos se encuentre la persona de la pared, más grande será el trabajo corporal y el volumen de la voz irá en aumento.

*Objetivos:*

Adquirir conciencia sobre el manejo de la respiración para lograr dosificar el aire en cada emisión. Ubicar la relación que tiene la respiración con el trabajo del diafragma. Trabajar el apoyo, volumen y la proyección vocal.

*Observaciones:*

Generalmente se consiguen buenos resultados con este ejercicio, ya que además de lograr una emisión vocal muy suave y articulada, el ejecutante entra en la dinámica del juego, lo cual hace que vaya eliminando la autocrítica y se dedique a gozar el trabajo que realiza.

Es importante cuidar que la persona vaya incorporando movimiento en aquellas partes del cuerpo que lo necesiten, de acuerdo a la relación que adquiere éste, con el tamaño de la vocal imaginaria y la distancia. A mayor distancia, mayor amplitud corporal y mayor proyección.

Como variante, realizar el ejercicio en parejas. Frente a frente, utilizando las mismas distancias y trabajando en espejo, reproduciendo el sonido y el movimiento del compañero.

**EJERCICIO 3.9*****Teléfono descompuesto***

## INSTRUCCIONES:

- 1) Calentamiento vocal y físico en grupo. (10 a 15 minutos)
- 2) De pie y formando un círculo.
- 3) Un integrante del equipo “A1” emite un gesto o movimiento y un sonido, el compañero a su derecha “A2” trata de reproducir de la manera más exacta el mismo gesto y sonido de “A1”; el compañero que sigue, “A3”, reproducirá el gesto y el sonido de “A2” y así sucesivamente, hasta completar el círculo.
- 4) Cambiar de monitor y repetir el ejercicio varias veces.
- 5) Es indispensable aclarar que tanto gesto como sonido deben ser siempre muy claros y precisos, y la reproducción tiene que ser inmediata.

*Objetivos:*

Realizar un calentamiento vocal y físico en grupo. Mantener el estado de alerta para recibir el estímulo del compañero y poder reproducirlo.

*Observaciones:*

Resulta frecuente que las primeras veces que se realiza el ejercicio, la persona tarda en dar la réplica del compañero, por nerviosismo, prejuicio o inseguridad. Por eso es importante señalar constantemente que lo más importante es tener una respuesta inmediata y contundente, para no perder la parte lúdica de calentamiento.

**EJERCICIO 3.10*****Atención y palmadas******A) Zip Zap Boing***

## INSTRUCCIONES:

- 1) Calentamiento grupal. (15 a 20 minutos)
- 2) Se organiza al grupo en un círculo.
- 3) El objetivo es “lanzar” una palmada a un compañero que la lanzará a otro y así sucesivamente.
- 4) Para lanzar una palmada a los compañeros de los lados se utilizará el sonido ZIP, para lanzar la palmada a los compañeros que estén al frente, se utilizará el

sonido ZAP y para regresar la energía a quien la haya mandado con palmada, se hará un movimiento lanzando la pelvis al frente utilizando el sonido BOING. El orden en este punto puede variar, lo importante es entender la dinámica del juego y tener claras las direcciones y los sonidos.

- 5) Se realiza la misma dinámica pero ahora respetando el orden ZIP, ZAP, BOING. Recordando que si "A1" lanza ZIP va a los lados, "A2" recibe de "A1" y lanza un ZAP a "A3" que se encuentra al frente y "A3" mandará un BOING con movimiento de pelvis a "A2", de tal manera que éste último tendrá que seguir con la secuencia de palmadas. A partir de este punto se establece una dinámica de concurso, perderá y tendrá que abandonar el círculo; quien se tarde en responder, quien pierda la secuencia de ZIP ZAP BOING, quien titubeé y no lance la palmada con la dirección correcta y sin energía, lo mismo pasará con quien no proyecte la voz.
- 6) Repetir dos o tres veces el punto cinco.

### B) "Sí"

#### INSTRUCCIONES:

- 1) Calentamiento grupal. (10 a 15 minutos)
- 2) Se coloca al grupo en círculo.
- 3) A1 lanza una palmada a A2 haciendo contacto visual. A2 recibe la palmada asintiendo con la cabeza y diciendo "¡Sí!". Enseguida A1 se dirige al lugar de A2 para ocuparlo, mientras A2 establece contacto visual y lanza una palmada a A3 antes de que A1 ocupe su lugar. Y así sucesivamente.
- 4) Repetir el ejercicio las veces necesarias hasta que quede establecida la mecánica del juego.

#### Objetivos:

Mantener el estado de alerta para responder a los estímulos de manera orgánica e inmediato. Realizar un calentamiento grupal para entrenar la concentración. Al establecer un foco visual, se le da dirección a la voz e intencionalidad.

En el ejercicio B ("Sí"), hay un objetivo muy específico; "el deseo de desplazarse", que se cumple al establecer contacto visual, aprendiendo a dar y recibir el estímulo.

#### Observaciones:

Se recomienda realizar estos ejercicios con grupos muy numerosos y conflictivos, da buenos resultados para lograr la integración de los mismos.

### EJERCICIO 3.11

#### Trabajo de estatuas

#### INSTRUCCIONES:

- 1) Tiempo estimado: (20 a 25 minutos). Efectuar previamente un ejercicio de relajación. Para ayudar a abrir cintura escapular y eliminar los puntos de tensión en este ejercicio, se puede hacer un calentamiento en el que intervengan movimientos de hombros y brazos.
- 2) Realizar movimientos libres, con mucha suavidad e incorporando sonidos en volumen bajo, desplazando libremente por el espacio, utilizando distintos niveles, direcciones y ritmos.
- 3) A la indicación del instructor, congelar en una estatua. Sostener la postura y emitir un sonido de acuerdo a la posición en que se haya quedado. A la indicación descongelar la postura y desplazarse utilizando todo el espacio y emitiendo sonidos.
- 4) Congelar en una estatua distinta a la anterior. El instructor o guía revisará las estatuas y seleccionará a algunas de las más creativas. Hecho esto, se pedirá a los participantes restantes que descongelen y observen el trabajo de sus compañeros para que asignen sonidos a las estatuas que están observando.
- 5) Desplazar libremente y a la indicación congelar en estatua e improvisar un texto.
- 6) Desplazar por todo el espacio y a la indicación nuevamente congelar en estatua. De la misma manera que en el punto tres, seleccionar las más creativas y solicitar que algún participante improvise un texto de acuerdo a lo que observa en el trabajo de estatua de su compañero.
- 7) Realizar respiraciones profundas para hacer el corte de ejercicio.

#### VARIACIÓN:

Una variación de este ejercicio es realizar las estatuas en parejas o tríos e improvisar situaciones o sonidos a partir de las composiciones plásticas que resulten.

#### Objetivos generales:

El participante responderá con confianza en el trabajo individual y de grupo. Responderá integralmente; utilizando su cuerpo, mente y voz. Responderá creativamente como ejecutante y observador.

El participante ubicará qué tanto control corporal posee. En este caso debemos entender el término, como la capacidad que cada persona posee para sostener su cuerpo en una postura determinada durante un período de tiempo variable. De esta manera el ejecutante podrá observar los factores y las partes del cuerpo que necesitan trabajo y ajuste para conseguir el equilibrio necesario para sostenerse.

En el momento en que la persona realiza un calentamiento vocal, explora también sus capacidades corporales y expresivas, de esta manera podemos observar que en primera instancia, el trabajo vocal determina el movimiento, así como el movimiento poco a poco va generando determinados sonidos. Lo ideal del ejercicio sería lograr que el participante fluyera con estos dos elementos, independientemente del orden en que se le fueran pidiendo.

*Objetivos particulares de acuerdo a cada tipo de estatua:*

En el punto tres:

El movimiento y la posición a la que se ha llegado sugieren un sonido. Al momento de congelar, explorar las posibilidades sonoras que justifiquen la postura.

En el punto cuatro:

El cuerpo del compañero que se observa adquiere una forma determinada, ésta puede evocar una imagen o una acción. Utilizar la creatividad vocal para justificar el trabajo del compañero.

En el punto cinco:

La estatua está determinada por la forma en la que ha quedado el cuerpo. Esto lleva a la creación de imágenes.

En el momento de improvisar el texto, se debe tener muy claro que el cuerpo está expresando algo y que hay que justificar la posición de la estatua para que el ejercicio adquiera su propia lógica, además de tener la posibilidad de encontrar una situación dramática.

*Observaciones:*

Si bien es importante ir adquiriendo un control corporal y lograr establecer un vínculo entre cuerpo y voz, también es necesario ser precisos en el trabajo corporal y no limitarse a una misma calidad de movimiento y de posturas.

### **EJERCICIO 3.12**

#### ***Juego de pelota.***

INSTRUCCIONES:

- 1) Calentamiento físico. Trabajo individual. (10 minutos)
- 2) Escoger un juego de pelota y mimarlo en cámara lenta teniendo en cuenta lo siguiente:
  - a.- Qué tipo de juego es el que se realiza y qué papel asumir dentro de éste.
  - b.- Definir si es un juego individual o de equipo.
  - c.- Tener en cuenta si se está utilizando algún objeto, como guante, bat, raqueta, etc.
  - d.- Establecer las dimensiones y el peso de la pelota.
- 3) Con el mismo juego, intercalar cámara lenta y ritmo normal. Esperar la indicación del instructor.
- 4) Probar otras posibilidades de movimiento, escogiendo otro juego de pelota. Retomar las indicaciones de los puntos 1 y 2.
- 5) Para realizar cualquier cambio de cámara lenta a ritmo normal o viceversa, esperar siempre a que el instructor de la indicación.

*Objetivos:*

Liberar articulaciones y eliminar puntos de tensión y rigidez corporal. Ajustar el tiempo y la cadencia corporal cuando se pasa de la cámara lenta a ritmo normal y viceversa. El ejecutante debe tener muy bien establecido el juego, ya que esto le ayudará saber cómo y hacia dónde tiene que moverse, así como en qué dirección y con qué intensidad manda la pelota y cuál es la forma en que la recibe. También debe saber cuáles son las partes de su cuerpo que se involucran directamente con la pelota, en dónde y cuáles son los tipos de contacto que establece dentro del juego. Y lo más importante, nunca perder la atención del objeto con el que está trabajando.

Adquirir conciencia y control corporal, evaluando que tanta es la capacidad que se tiene para sostener el cuerpo y dónde es necesario poner más atención para lograr que ese control y manejo corporal mejore.

Experimentar todas las posibilidades de movimiento que el juego evoque.



*Observaciones:*

En algunas personas no corresponde el tipo o la calidad de movimiento con el juego que se está efectuando. Esto es muy importante detectarlo y hacerlo consciente para saber dónde está el error y cómo corregirlo.

**EJERCICIO 3.13****Caminatas.**

## INSTRUCCIONES:

- 1) Individual.
- 2) Caminar por el espacio. Mirando al frente, con la espalda erguida, la pelvis al centro, los hombros y el cuello relajados, apoyando el talón, arco externo, metatarso y dedos y llevando la medida de su paso (más o menos la distancia de un pie, entre un paso y el otro). Mientras se realiza la caminata, el instructor puede variar las indicaciones: “alto”, “caminando”, “acostados”, “sentados”, “caminando”, “alto” etc. El instructor puede marcar y variar el ritmo de las caminatas con alguna percusión. Yendo de la cámara lenta al trote ligero por ejemplo, o tratando de unificar el paso con algún ritmo regular y pausado. (Tiempo estimado 5 minutos.)
- 3) Unificar el paso y ritmo de la caminata, con el resto del grupo y sin ponerse de acuerdo, de ser posible pisar al mismo tiempo y con el mismo pie. Caminar en círculo. El instructor o guía puede dar las siguientes indicaciones aleatoriamente: ¡Media vuelta!, ¡Cambio de sentido!, ¡Vuelta completa!, ¡Media vuelta cambio de sentido!, ¡Vuelta completa cambio de sentido! (4 a 5 minutos.)
- 4) Caminar sobre: los talones, las puntas de los pies, el arco interno y externo de los pies, bajar el nivel corporal flexionando las rodillas y manteniendo la espalda erguida hasta quedar en cuclillas. Brincos de conejos. (Realizar esta secuencia de 2 a 3 minutos.)
- 5) Alternar brincos de conejos con caminata normal y caminata sobre las puntas de los pies. (Tiempo estimado 2 minutos.)
- 6) Trotar por el espacio (2 a 3 minutos.)
- 7) No es necesario desarrollar todos los puntos. Esto dependerá del criterio del instructor y del tipo de actividades que se tengan programadas durante la sesión.

*Objetivos:*

Realizar un calentamiento físico grupal. Mantener una correcta alineación del cuerpo. Trabajar la concentración de la atención, escuchando los cambios de instrucciones. Sentir al compañero. Dar un masaje y estimular las terminaciones nerviosas de las plantas de los pies.

*Observaciones:*

Durante las caminatas es importante revisar las tensiones musculares que puedan aparecer, así como la correcta alineación del cuerpo. Es recomendable realizar este ejercicio al inicio de una sesión de trabajo

## Cuarta unidad: Dicción

*Solo las sombras solas son sordas, sin luz, sin zozobra, sin  
sucios órganos, sin corazón. Las sombras sordas solas sin  
sazón, sacadas de su razón,  
sucumben seguramente por las olas de los rayos del sol.*

Alejandra Marín  
Trabalenguas para noctámbulos

### Al que no se le entiende, no lo escuchan en gayola.

- “Se lo vamos a decir a mi bmabmá.” *Se escucha el grito de ¡Corte!*  
–“Otra vez.” *-Dice Lucho después de la séptima toma.*  
–“Se lo vamos a decir a mi bmama.” *¡Corta, corta, corta! -repite Lucho.*  
–*Me acerco nuevamente a Diego para hacerle las correcciones.*  
“Tienes que juntar los labios, para que salga el sonido correcto y se entienda. No tiene que sonar “bmabma”, sino “mamá”, junta los labios. Dilo, otra vez...vamos.”  
–“Bmabma.” *Responde Diego.*  
–“Diego, *-le digo-* junta los labios para pronunciar la “M”, no los separes, hay una falta de tonicidad muscular impresionante y es porque no estás juntando los labios, es como si las consonantes y las vocales estuvieran dentro de un frasco de gelatina, intenta pronunciar la “M”, solo la “M”, *-Diego pateo la orilla de una banqueta- ¡Diego, me escuchas? -Diego pateo- ¡Diego?*”  
–“¡Vamos a grabar, se va la luz!” *-dice Lucho.*  
–“Solo junta los labios” *-le pido a Diego-, Diego hace muecas.*  
–Grabando... tres, dos...  
–“Se lo vamos a decir a mi bmabma”  
–“Queda” *“Suena horrible, pero se nos va la luz” -dice Lucho.*

Es curioso que una palabra tan simple, pueda resultar un verdadero conflicto para un actor. El problema: una mala articulación; la consecuencia: una escena que se grabó en 10 tomas con resultados poco satisfactorios.

En mis clases siempre comento con mis alumnos “Actor al que no se le entiende y no se le escucha, actor que no comunica”. Con lo cual nos encontramos ante una función básica del teatro, e incluso en el caso señalado arriba, la televisión; “*la comunicación a través de la palabra*”. Tomando en cuenta que el espectador, no solamente quiere saber lo que se está diciendo, sino “entenderlo”, por lo que el manejo adecuado de la dicción se convierte en una herramienta básica para el actor.

*“La dicción tiene como base el estudio de la fonética, particularmente el estudio del punto y modo de articular vocales y consonantes, lo que nos remite al como decir las palabras; aunado a esto, el actor debe desarrollar la musculatura específica encargada de la vocalización y la articulación” (Ruiz Lugo/ Monroy Bautista.1994. p. 95)*

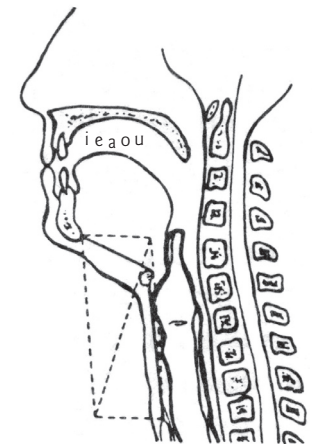
### Las vocales

Estas son yendo de la más delantera a la más trasera: i, e, a, o, u. Las vocales se producen por un sonido fijo, que se genera en las cuerdas, y que será modificado al pasar por las cavidades de resonancia de la faringe y la boca. De esta manera la producción de vocales estará relacionada con la aproximación de la lengua a la bóveda palatina y a la relación y posición que mantengan a través de la mandíbula, dientes y labios.

*“Para la pronunciación de una vocal la lengua se arquea y se apoya en un punto de la bóveda palatina (fig. 1). La i es el punto situado más hacia delante, en la parte anterior de la bóveda palatina, inmediatamente detrás de los incisivos. La u es, por el contrario, el punto más alejado hacia atrás, sobre el velo del paladar. Yendo de la i a la u, el punto de apoyo retrocede regularmente para la e, la a y la o, sobre la bóveda palatina” (Ruiz Lugo/Monroy Bautista. 1994. p. 246)*

Es importante que la pronunciación de las vocales sea exacta, es decir, que la “a” suene como “a”, la “o” como “o”, la “i” como “i”,

Esquema F | ▼



|   |   |   |
|---|---|---|
| i |   | u |
| e |   | o |
|   | a |   |

etc. La emisión de cada vocal debe ser clara y precisa, por lo mismo es indispensable tomar en cuenta la posición que tienen labios y mandíbula en su pronunciación.

En la vocal “U”, los labios se colocan semi cerrados hacia delante como si se fuera a dar un beso, pero dejando un pequeño orificio para permitir la salida del sonido, la mandíbula permanece semi cerrada. Para emitir la “O” la mandíbula baja ligeramente y queda en una posición semi abierta, los labios son redondos y se proyectan ligeramente hacia delante, a veces para llegar a esta posición, ayuda el imaginar que se tiene una aceituna o una uva entre los labios. La “A” es la más abierta de todas las vocales, la mandíbula permanece caída y los labios muy abiertos, haciendo una cara de idiota. En la “E” los labios están semi abiertos y las comisuras van hacia los lados. En la “I”, los labios están semiabiertos y las comisuras se proyectan a los lados formando una sonrisa, la mandíbula permanece semi cerrada. En todas las posturas, la lengua debe permanecer muy suave y relajada, es importante mientras se realice la emisión de las vocales, evitar tensiones en máscara facial y cuello.

**Las consonantes**

Existen varios criterios para hablar sobre el estudio de las consonantes. En este caso decidí tocar este tema, teniendo en cuenta dos cosas; el punto de articulación (*zona de la boca donde se produce la fragmentación del aire*) y el modo de articulación (*la manera cómo pasa el aire*). De esta manera también distinguiremos la presencia de sonido laríngeo o no, clasificándolas en sonoras o áfonas. El siguiente cuadro que aparece a continuación ha sido tomado del libro “Bases orgánicas para la educación de la voz” (Muñoz/ Hoppe-Lammer. 1999, p. 114)

| Cuadro resumen de la descripción de consonantes                                       |          |      |             |      |        |      |                 |      |            |         |       |      |
|---------------------------------------------------------------------------------------|----------|------|-------------|------|--------|------|-----------------|------|------------|---------|-------|------|
| Puntos de articulación                                                                | bilabial |      | labiodental |      | dental |      | alveolar        |      | palatal    |         | velar |      |
|                                                                                       | son      | áfon | son         | áfon | son    | áfon | son             | áfon | son        | áfon    | son   | áfon |
| Modo de articulación                                                                  |          |      |             |      |        |      |                 |      |            |         |       |      |
| Contacto                                                                              | b<br>m   | p    |             |      | d      | t    | n / l<br>r / rr | s    | y / n<br>ñ | c<br>ch | g     | k    |
| Fricción                                                                              | b        |      |             | f    | d      |      |                 |      | y          |         | x     |      |
| son=sonora / áfon=áfono                                                               |          |      |             |      |        |      |                 |      |            |         |       |      |
| Consonantes bilabiales: son las que se articulan juntando los labios.                 |          |      |             |      |        |      |                 |      |            |         |       |      |
| Consonantes labiodentales: el labio inferior se acerca a los dientes superiores.      |          |      |             |      |        |      |                 |      |            |         |       |      |
| Consonantes dentales: la lengua contacta la parte de atrás de los dientes superiores. |          |      |             |      |        |      |                 |      |            |         |       |      |
| Consonantes alveolares: la lengua contacta el alvéolo (encia) superior.               |          |      |             |      |        |      |                 |      |            |         |       |      |
| Consonantes palatales: la lengua contacta el paladar.                                 |          |      |             |      |        |      |                 |      |            |         |       |      |
| Consonantes velares: la lengua interactúa con el velo del paladar.                    |          |      |             |      |        |      |                 |      |            |         |       |      |



Fotos 34-38 | ◀▶

Vocales

Durante el entrenamiento, el actor deberá aprender el “arte de la prosodia”, es decir, la parte de la gramática que enseña la correcta pronunciación y acentuación de las palabras, o lo que también se conoce como la técnica del “buen decir”. La pronunciación correcta de vocales y consonantes, es lo que le permitirá al actor ser comprendido y escuchado.

Los ejercicios que aparecen a continuación, tienen como finalidad tonificar los músculos faciales que intervienen en la fonación, así como ayudar a encontrar el punto y modo de articulación en vocales y consonantes.

### Algunas recomendaciones sobre estos ejercicios.

- Realizar una relajación previa a la práctica de estos ejercicios. No deben existir tensiones corporales.
- Es recomendable que el alumno cuente con una grabadora, para monitorear, escucharse y corregir su trabajo.
- Es importante durante estas prácticas, no sobre-pronunciar consonantes, ejerciendo más presión de la necesaria (recordar trabajar lo más relajado posible) ya que esto puede detener la salida del aire y en consecuencia, de la voz.

#### EJERCICIO 4.1

##### El corcho

*Material de apoyo:* Un corcho de botella de vino. Textos diversos.

##### INSTRUCCIONES:

- 1) Individual.
- 2) Leer un texto en forma normal. (Puede ser cuento, poesía, trabalenguas etc.)
- 3) Colocar el corcho entre los dientes y morderlo, ejerciendo la presión necesaria solamente para sostenerlo, sin apretar excesivamente la mandíbula.
- 4) Realizar la lectura anterior con el corcho y exagerando la pronunciación (sobre articulando vocales y consonantes)
- 5) Es importante tratar que el sonido salga lo más claro posible,

como si no se tuviera el objeto. Leer repetidas veces el texto con el corcho. Aumentar la velocidad sin perder la claridad en la emisión.

- 6) Retomar la lectura sin el corcho y comparar el resultado con la primera lectura.

##### Objetivos:

Encontrar los puntos de articulación en consonantes. Tonificar y fortalecer los músculos faciales que intervienen en la fonación. Relajar músculos faciales y maxilares.

##### Observaciones:

Durante este ejercicio es importante revisar que el alumno este articulando correctamente, verificando que la posición del corcho sea la adecuada. Por lo general al inicio de estas prácticas, hay una tendencia a contraer mandíbula y apretar excesivamente los dientes contra el objeto, causando tensión en cuello y músculos faciales, provocando tensión en la lengua y complicando la emisión vocal.

##### VARIACIÓN 1

- 1) Parejas. Sentados y observándose. (6 minutos)
- 2) “A” le cuenta a “B” una historia sin articular sonido. “B” reproduce la historia de “A” con el corcho y con sonido.
- 3) Cambio de roles.

##### VARIACIÓN 2

- 1) Parejas. Sentados y observándose. (5 minutos)
- 2) “A” y “B” llevan a cabo un diálogo, ambos hablando con el corcho. El tema puede ser sobre lo que hicieron el fin de semana, comentar una película o programa que ambos conozcan, o bien el instructor dará el asunto a desarrollarse.

##### VARIACIÓN 3

- 1) Parejas. Sentados y observándose. (2 a 3 minutos)
- 2) “A” y “B” repiten un trabalenguas, ambos hablando con el corcho.
- 3) Variar los trabalenguas cuantas veces sea necesario.



Foto 39 | ▲

Ejercicio 4.1, el corcho.

**VARIACIÓN 4**

- 1) Parejas. Sentados y observándose. (10 minutos)
- 2) "A" le enseña un trabalenguas a "B", quien lo repite con el corcho. La labor de "A" consistirá en corregir la dicción de "B".
- 3) Cambiar de roles.

**Objetivos:**

El hecho de trabajar estos ejercicios produce mayor movilidad y amplitud en la articulación y producción de vocales y consonantes, ayudando a tonificar, fortalecer y relajar la musculatura interna y externa de los músculos faciales que intervienen en la emisión vocal. En estas variaciones además estamos incluyendo el monitoreo directo, en el que el alumno ayudará a corregir la dicción de su compañero, a través del trabajo con el corcho.

**Observaciones:**

Es importante que durante todos los ejercicios que se realicen sentados, la columna permanezca alineada y la cintura escapular abierta, para evitar tensiones innecesarias.



Foto 40 | ▲

Ejercicio 4.1, variación 1.

Foto 41 | ◀

Ejercicio 4.1, variación 2..

**EJERCICIO 4.2****Lectura silabeada**

Material de apoyo: Trabalenguas, cuentos, poemas, frases cortas etc.

## INSTRUCCIONES:

- 1) Individual. (Tiempo libre)
- 2) Realizar una lectura si-la-be-an-do y sin hacer diptongos o sinalefas, separando siempre las vocales. Exagerar la articulación.
- 3) Ejemplo: “Con el círculo ecuatorial ceñido a la cintura, la negra, mujer nueva, avanza en su ligera bata de serpiente...” “Con - el - cír- cu - lo - e - cu- a - to - ri - al - ce - ñi- do - a - la - cin - tu - ra - co - mo - a - un - pe - que - ño - mun - do - la - ne - gra - mu - jer - nu - e - va - a - van - za - en - su - li - ge - ra - ba - ta - de - ser - pi - en - te...”
- 4) Variar velocidades.
- 5) Se recomienda para este ejercicio grabar dos lecturas del texto que se trabajó, una antes de realizar el ejercicio y otra después. Comparar ambas lecturas.

## VARIACIÓN:

Realizar una lectura silabeando, utilizando el corcho. Sobre articular, exagerando la pronunciación.

## Objetivos:

Fortalecer el trabajo de articulación.

## Observaciones:

Con la lectura silabeada no solamente se fortalece el trabajo de articulación, sino que ayuda a tonificar el diafragma. Como el objetivo del ejecutante no está en sostener este músculo sino en separar y emitir correctamente las sílabas, la respiración automáticamente adquiere un ritmo, ayudando al trabajo de apoyo y proyección vocal.

**EJERCICIO 4.3****Carrera de consonantes**

## INSTRUCCIONES:

- 1) Individual.
- 2) Repetir los siguientes grupos de consonantes, exagerando la pronunciación.
- 3) **P - T - K** PE TE KA **LL - Q - T** ELLE CU TE **CH - Ñ - P** CHE EÑE PE
- 4) Acelerar el ritmo. Ir de menos a más, hasta alcanzar la velocidad máxima. Sin perder la dicción ni los acentos.
- 5) Tener cuidado en no tensar el cuello y en respirar cada vez que sea necesario.
- 6) Practicar variaciones de este ejercicio con los grupos de consonantes que a continuación aparecen en la siguiente tabla:

|                          |                             |                             |
|--------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| <b>P T K</b><br>Pe te ka | <b>LL Q T</b><br>Elle cu te | <b>CH Ñ P</b><br>Che eñe pe |
| <b>P D K</b><br>Pe de ka | <b>LL Q D</b><br>Elle cu de | <b>CH Ñ D</b><br>Che eñe de |
| <b>B D K</b><br>Be de ka | <b>LL Q B</b><br>Elle cu be | <b>CH Ñ B</b><br>Che eñe be |
| <b>B T K</b><br>Be te ka | <b>LL Q P</b><br>Elle cu pe | <b>CH Ñ T</b><br>Che eñe te |

## VARIACIÓN:

Realizar esta serie de ejercicios con la ayuda de un corcho.

## Objetivos:

Trabajar articulación de consonantes. Fortalecer musculatura facial. Este resulta un ejercicio muy eficaz para trabajar neutralización de acento.

## Observaciones:

Es importante que la persona trabaje con las consonantes que más trabajo le cueste pronunciar. El punto de articulación en algunas consonantes es el mismo, como el caso de la **P** y **B** y la **T** y **D**. El modo de articulación es el que se modifica. Por ejemplo; trate de alargar el sonido de la P o la T, ahora intente lo mismo con la B y la D. En las primeras resultará imposible, pues no son consonantes sonoras como las segundas.

**Ejercicio 4.4****Articulación de consonantes****A) Vocales y consonantes**

*Material de apoyo:* Articulación de vocales y consonantes (ver anexo, página 89)

**INSTRUCCIONES:**

- 1) Individual. (Tiempo libre)
- 2) Pronunciar correcta y pausadamente grupos de vocales y consonantes.
- 3) Variar velocidad, sin perder la dicción. Cuando el ejercicio se domine, se puede trabajar alternadamente con un corcho.

**B) La canción****INSTRUCCIONES:**

- 1) Individual y grupal. (Tiempo libre)
- 2) Se le pide a cada persona que cante una canción con los labios cerrados, tratando de pronunciar todas las vocales y consonantes. No debe confundirse con el hecho de tararear una canción, sino tratar que todas las palabras se produzcan dentro de la boca.
- 3) Todo el grupo se pondrá de acuerdo para cantar una canción que todos conozcan. El ejercicio también funciona como calentamiento para posteriormente trabajar resonadores.

**C) Los dientes****INSTRUCCIONES:**

- 1) Individual.
- 2) Juntar dientes superiores e inferiores y sin despegarlos decir un trabalenguas, canción, cuarteto etc. Exagerando la pronunciación.
- 3) No tensar cuello y no apretar los dientes, solo utilizar la fuerza necesaria para mantenerlos juntos.

**Objetivos:**

Encontrar los puntos de articulación en consonantes. Fortalecer y tonificar los músculos faciales.

**Observaciones:**

El instructor deberá recordar a los participantes que no dejen de respirar durante estos ejercicios, ya que la falta de aire o a veces el exceso (cuando la respiración no es regular) genera pequeñas tensiones parásitas que dificultan la emisión.

**EJERCICIO 4.5****Cucurumbé**

*Material de apoyo:* Un corcho.

**INSTRUCCIONES:**

- 1) Colectivo. (10 a 15 minutos)
- 2) Realizar un calentamiento vocal previo a este ejercicio.
- 3) El instructor cantará la historia de “Cucurumbé” y los alumnos irán repitiendo cada verso o fragmento, con el corcho en la boca, tratando de no distorsionar la dicción.
- 4) Esta historia puede ser cantada a ritmo de rap.
- 5) Si los participantes se equivocan con el orden o no se les entiende o va cada uno por su lado y no se logra un trabajo coral, el instructor regresará al inicio de la historia:

- Este es el castillo de Cucurumbé...
- Esta la puerta, del castillo de Cucurumbé
- Esta es la llave, de la puerta del castillo de Cucurumbé
- Este es el cordón, de la llave, de la puerta, del castillo de Cucurumbé
- Este es el ratón, que royó el cordón, de la llave, de la puerta, del castillo de Cucurumbé
- Este es el gato, que se comió al ratón, que royó el cordón, de la llave, de la puerta, del castillo de Cucurumbé
- Este es el perro, que mordió al gato, que se comió al ratón, que royó el cordón, de la llave, de la puerta, del castillo de Cucurumbé
- Este es el palo, que le pegó al perro, que mordió al gato, que se comió al ratón, que royó el cordón, de la llave, de la puerta, del castillo de Cucurumbé
- Este es el fuego, que quemó el palo, que le pegó al perro, que mordió al gato, que se comió al ratón, que royó el cordón, de la llave, de la puerta, del castillo de Cucurumbé

- Esta es el agua, que apagó el fuego, que quemó el palo, que le pegó al perro, que mordió al gato, que se comió al ratón, que royó el cordón de la llave de la puerta del castillo de Cucurumbé
- 6) El instructor puede seguir agregando elementos a la canción y decidirá hasta dónde y cuándo terminarla.

*Objetivos:*

Trabajar la articulación de vocales y consonantes. Fortalecer y tonificar músculos faciales. Escuchar y sentir al compañero. Este ejercicio también ayuda a la concentración. Crear un ritmo grupal.

## Quinta Unidad: Resonancia

### **VIBRAR O NO VIBRAR**

Cuando trato de ubicar lo que son los resonadores en mi cuerpo, imagino un laberinto dentro de mí. La voz es como un viajero, perdido dentro de este laberinto vivo, que para encontrar su libertad sonora, deberá buscar la ruta correcta, las cavidades adecuadas, las zonas precisas en que el modo y el punto de articular el sonido, lo llevarán a vibrar o no vibrar.

Así podemos decir que esta voz viajera, encontrará su origen en la presión de aire provocada por los pulmones, llegará a la laringe y tocará las cuerdas haciéndolas vibrar, produciendo un sonido fundamental o glótico, el cual continuará su recorrido por las distintas cavidades de resonancia (faringe, cavidad bucal, fosas nasales y cavidad nasofaríngea) enriqueciéndolo y amplificándolo al pasar por los órganos que articulan el sonido.

Además de las cavidades de resonancia o resonadores fisiológicos, existen las sensaciones vibratorias o propioceptivas (ver capítulo 1º) que podrán ubicarse en distintas zonas del cuerpo: la cabeza, el estómago, la espalda, los huesos, el tórax, etc. Y que corresponden a la vibración que producen las ondas sonoras producidas por la laringe.

*“Nuestros resonadores son espacios llenos de aire parcialmente cerrados, en los que la nota original reverbera, agitando el aire que hay en las cavidades y provocando otras reverberaciones con frecuencias de vibración de las que son armónicamente simpáticas a la original. Este es el proceso de resonancia. Cuando la onda sonora sale del cuerpo, enriquecida de tal forma, hace reverberar el aire que nos rodea, y la calidad del sonido dependerá del tamaño y de la forma del espacio en que nos encontremos. (Mc. Callion. 1998, p. 111)”*

Los resonadores son como los salvavidas de la voz, si se les utiliza correctamente, no solo podremos ubicar distintas calidades de sonido variando sus cualidades acústicas, sino también nos librarán de un desgaste vocal cuando el empleo del aparato fonador sea excesivo, o cuando las condiciones del espacio en donde se trabaje, no sean las óptimas; espacios al aire libre o muy abiertos, con mala acústica o ruidosos, o con distractores cercanos, como la banda municipal del pueblo tocando tambora, por ejemplo.



La práctica de estos ejercicios ayudará a ubicar los distintos resonadores y a percibir las vibraciones en las distintas partes del cuerpo, para lograr una fonación sana y bien colocada.

#### **ALGUNAS RECOMENDACIONES SOBRE ESTOS EJERCICIOS**

- Realizar estos ejercicios lo más relajado posible. No introducir tensiones corporales, sobre todo en cuello y cintura escapular. Tratar que la respiración sea lo más relajada y profunda. Trabajarla desde el diafragma.
- Estar atento a las sensaciones que se producirán en las cavidades de resonancia y en el resto del cuerpo.
- La mayoría de estos ejercicios puede funcionar como calentamiento vocal, pero tendrán un mejor resultado si previamente se han trabajado secuencias de respiración y/o relajación.

#### **EJERCICIO 5.1**

##### **El zoológico**

##### **INSTRUCCIONES:**

- 1) Trabajo grupal.
- 2) Caminar libremente por el espacio.
- 3) A la indicación del instructor, realizar movimientos y sonidos de abejas. Congelar, relajar puntos de tensión sin modificar postura y emitir el sonido de zumbido de abeja. Neutralizar y caminar libremente.
- 4) Realizar la misma secuencia con: vacas, borregos, serpientes, gatos y monos. Es importante respetar este orden, ya que el esfuerzo vocal va de menos a más, llegando a su punto más alto con el sonido de los monos.
- 5) Al terminar la secuencia completa, sacudir el cuerpo.

##### **VARIACIÓN:**

La secuencia es la misma que el ejercicio 5.1, solo que al llegar al punto 3 cuando el alumno congela, después de emitir el sonido dice un trabalenguas. Aprovechando de esta manera la sonoridad y los armónicos. Neutralizar y caminar libremente. Realizar la misma secuencia con los demás animales. Al terminar la secuencia completa sacudir el cuerpo.

##### **Objetivos:**

Ubicar los diferentes tipos de resonadores, utilizando la imagen de distintos animales. Vencer la dificultad de las posturas o desplazamientos, para que la emisión a pesar del esfuerzo físico, sea suave y llena de armónicos.

##### **Observaciones:**

Es recomendable realizar este tipo de ejercicio durante las primeras sesiones de trabajo, ya que ayuda a liberar tensiones corporales y a ubicar los distintos tipos de resonadores, a través del juego y la creación de imágenes. Posteriormente funciona muy bien como calentamiento vocal.

#### **EJERCICIO 5.2**

##### **Zumbidos**

##### **INSTRUCCIONES:**

- 1) Individual. Para este ejercicio es recomendable realizar un calentamiento previo de gimnasia facial. (Tiempo libre)
- 2) Imitar el zumbido de una abeja o mosca utilizando las siguientes consonantes: **“LL”, “S”, “D”, “B”**.
- 3) Ejecutarlo en el orden señalado.
- 4) Realizar el ejercicio con el orden invertido: **“B”, “D”, “S”, “LL”**.
- 5) Percibir las distintas sensaciones entre una secuencia y la otra.

##### **Objetivos:**

Ubicar los distintos puntos de articulación y resonancia de las consonantes señaladas.

##### **Observaciones:**

Es importante realizar estas secuencias para sentir los distintos resonadores desde el punto de articulación donde son producidos. Comenzando por la “LL” ubicada en el paladar, la “S” que se forma en los alvéolos, pasando por la “D” que es dental y la “B” que se produce en los labios. Llevando la sonoridad desde el punto más trasero al más delantero, percibiendo los distintos puntos de articulación y comparando como se modifica la sensación cuando la secuencia se realiza a la inversa.

**EJERCICIO 5.3****M y N**

## INSTRUCCIONES:

- 1) Individual. (5 a 8 minutos)
- 2) Alargar el sonido de la consonante “M”, imaginando que se tiene una pelotita de pin- pon dentro de la boca o conservando una posición de bostezo interna. Esto para ampliar la cavidad de resonancia. Mantener los labios muy suaves. Repetir varias veces.
- 3) Alargar el sonido de la consonante “N”, sintiendo como la vibración se percibe principalmente en nariz. La punta de la lengua toca los alvéolos superiores. Repetir varias veces.
- 4) Alargar el sonido de la “M” y pasar a la “N”. Ir de una consonante a la otra en una sola emisión de aire. Repetir varias veces.
- 5) Alargar las cuatro letras de la palabra “MONO”. Repetir varias veces.
- 6) Repetir aceleradamente la palabra “MONO” sin perder la dicción. Hacer lo mismo con la palabra “MOÑO”

*Objetivos:*

Este ejercicio ayuda a percibir más fácilmente la producción de armónicos, a encontrar ese sonido ligeramente metálico que acompaña a la voz como un colchoncito, así como permite ubicar claramente la vibración en máscara facial.

*Observaciones:*

Es muy común que al iniciar la práctica de estos ejercicios, la persona tense el cuello y la vibración sea muy pobre y por supuesto la emisión de la voz se quede en garganta. Hay que ayudar al alumno a que perciba la sonoridad auditivamente, para que internamente pueda modificarla.

*VARIACIÓN:*

- 1) Parejas. (8 a 10 minutos)
- 2) “A” va a colocar su mano en distintas partes del cuerpo de “B” (la coronilla, la frente, las mejillas, el pecho, la espalda, el estómago principalmente) “B” realizará los mismos ejercicios que en la secuencia 5.3 mandando la vibración a la parte del cuerpo que “A” le indique con su mano.
- 3) Cambiar de roles.

*Objetivos:*

Este ejercicio ayuda a ubicar los distintos resonadores, (en este caso cabeza, pecho y espalda) así como a explorar diversas gamas tonales.

**EJERCICIO 5.4****Bajo continuo**

## INSTRUCCIONES:

- 1) Individual. (8 a 10 minutos)
- 2) Emitir una “M” alargándola en forma de bajo continuo, insertar vocales como estacatos. **MAMMEMMIMMOMMUM**. Repetir hasta que se agote emisión de aire. Repetir varias veces la secuencia. Utilizar tono y volumen medio.
- 3) Realizar lo mismo con “N”.

*Objetivos:*

Encontrar la sonoridad y la vibración de ambas consonantes, empleando un bajo continuo.

*Observaciones:*

Este ejercicio también fortalece el trabajo de diafragma. Y es muy recomendable como calentamiento vocal.

**EJERCICIO 5.5****Tabla de resonadores**

## INSTRUCCIONES:

- 1) Individual. (Tiempo libre)
- 2) Alargar el sonido de cada consonante del siguiente grupo de vocales y consonantes.

|    |    |    |    |    |
|----|----|----|----|----|
| la | le | li | lo | lu |
| al | el | il | ol | ul |
| ya | ye | yi | yo | yu |
| ay | ey | iy | oy | uy |
| ma | me | mi | mo | mu |
| am | em | im | om | um |

**VARIACIÓN:**

- 1) Parejas. (Tiempo libre)
- 2) De pie. Colocarse frente a frente a un metro de distancia.
- 3) Ambos alargaran el sonido de cada consonante del cuadro del ejercicio anterior.
- 4) “A” funcionará como espejo de “B” y viceversa.
- 5) Trabajar el ejercicio con distintos volúmenes.
- 6) Otra variación es que “A” emita la primer hilera horizontal de sonidos, siempre alargando solamente la consonante. “B” mientras tanto, corrige la colocación y los puntos de tensión en “A”. Al terminar sucede el cambio con “B”. Hacer lo mismo con cada hilera.

**Objetivos:**

Encontrar la colocación y sonoridad de consonantes en máscara facial. Trabajar distintos volúmenes.

**Observaciones:**

Por lo general con unas consonantes sentimos mayor vibración que con otras. Las que nos proporcionen una mayor sonoridad y por lo tanto una mayor vibración, son las que nos pueden dar una idea muy clara de cómo utilizar y modificar tanto la calidad como las cualidades del sonido, percibiendo el punto y modo de articulación a través de la emisión de las consonantes.

**EJERCICIO 5.5****Fonemas**

*Material de apoyo:* Fonemas (ver anexo, página 89)

**INSTRUCCIONES:**

- 1) Individual. (Tiempo libre)
- 2) Alargar la consonante señalada de cada grupo de palabras.
- 3) Si la consonante aparece varias veces en una palabra, alargar el sonido cada vez que aparezca la letra señalada. Por ejemplo: **LibéLuLa** tiene tres “eles” señaladas, las tres deberán alargarse.
- 4) Es importante que sólo se alargue el sonido de la consonante y no el de las vocales.
- 5) Repetir las consonantes de los grupos de palabras donde más sonoridad y vibración se haya sentido.

**Objetivos:**

Encontrar la colocación y sonoridad de consonantes en máscara facial.

**EJERCICIO 5.6****La campana****INSTRUCCIONES:**

- 1) Individual. (8 a 10 minutos)
- 2) Caminar en el espacio muy lentamente, mientras reproduce el sonido de una campana con las letras “TAN”. Alargando solamente la consonante “ene”.
- 3) A cada paso corresponde un “TAN” y se realiza en una sola emisión de aire. De tal manera que el ritmo corporal es casi una cámara lenta.
- 4) Mantener la vista al frente y los hombros relajados.

**VARIACIÓN:**

Emitir el mismo sonido, realizando péndulos con la cabeza, yendo de derecha a izquierda, muy suavemente y con lentitud. El ejercicio también se puede realizar con movimientos y desplazamientos libres y suaves, imitando el movimiento de una campana.

**Objetivos:**

Acompañar la vibración que produce el resonador con movimientos corporales y desplazamientos.

**Observaciones:**

El hecho de involucrar el cuerpo con la emisión vocal, ayuda a que ésta sea mucho más relajada. Aún así, es importante que durante la caminata el alumno mantenga su columna alineada y sus brazos y hombros relajados, que pise correctamente apoyando el talón, arco externo, metatarso y dedos.

**EJERCICIO 5.7****El rezo****INSTRUCCIONES:**

- 1) Parejas. (5 a 10 minutos)
- 2) Sentarse en el piso, espalda contra espalda, haciendo contacto desde la zona sacra. Es importante que ambas espaldas queden totalmente juntas.

- 3) Cerrar los ojos y respirar profundamente, sentir la respiración del compañero, a través del contacto de las espaldas. Unificar el ritmo respiratorio con el del compañero.
- 4) "A" emite la palabra "AMO", a manera de rezo, alargando el sonido de cada letra. "B" se incorpora al sonido de "A" tratando de reproducirlo. A la indicación cambio de roles. Jugar con distintos ritmos, tonos y volúmenes.
- 5) Los dos deberán escucharse y tratar de seguirse durante el ejercicio.

**VARIACIÓN:**

El ejercicio se puede realizar, también, emitiendo y alargando las letras "OM", imitando un rezo oriental.

**Objetivos:**

Sentir la vibración de los resonadores en la espalda. Aprender a escuchar para poder desarrollar y ampliar la sonoridad, contando con el apoyo del compañero de trabajo. Trabajar la creatividad vocal.

**Observaciones:**

Es común que durante este ejercicio, los alumnos comiencen a cerrar cintura escapular y se encorven. Revisar que las espaldas permanezcan siempre en contacto, sobre todo la parte sacra.

**EJERCICIO 5.8****Palabras y movimiento****INSTRUCCIONES:**

- 1) Individual. (Tiempo libre) Se recomienda realizar un calentamiento físico previo.
- 2) Ejecutar movimientos libres redondos y suaves por todo el espacio. Utilizando distintas cadencias, ritmos y niveles corporales. Alargar todas las letras de las siguientes palabras: "OLA" "LOLA", "LALO", "LAMELOM".
- 3) No necesariamente se tienen que incluir todas las palabras en el ejercicio.
- 4) El ejercicio también se puede desarrollar en parejas.

**Objetivos:**

Sentir la vibración de los distintos resonadores, mientras se realizan movimientos corporales. Vencer el esfuerzo físico tratar que la voz no tiemble mientras sucede la emisión.

## Sexta Unidad: Entonación-matiz

**LA MUSICALIDAD DE LAS PALABRAS**

*"La puntuación de un texto nos explica con claridad qué dice ese texto. Una coma cambiada de lugar puede expresar algo completamente distinto. Por eso es tan importante respetar la puntuación de un texto y darle la entonación correspondiente. La voz expresa también los signos de puntuación. Cada signo de puntuación en un texto determinado implica unos cambios tonales que nos puede ser muy útil conocer. No es lo mismo un punto y seguido a nivel expresivo, y tampoco es lo mismo a escala tonal. La claridad en la puntuación también aporta una claridad a lo que se está diciendo". (Bustos Sánchez. 2003, p. 199)*

De acuerdo a los signos de puntuación y el sentido de lo que se está diciendo, encontraremos distintas inflexiones al final de las unidades melódicas, estas inflexiones o entonaciones se dividen de la siguiente manera:

- I) Anticadencia (A): Dentro de una oración, es la parte tensiva y termina en un tono más alto que el inicial, casi como una interrogación. Es el punto más alto de la frase enunciativa.
- II) Cadencia (C): En una oración es la parte distensiva, final, la que satisface el interés suscitado por la parte tensiva o anticadencia. Su terminación es grave y absoluta y su entonación es descendente: *"En casa del Jacinto hay un sillón para morir"*. En esta oración podemos distinguir dos partes: **En casa del Jacinto (A) / hay un sillón para morir (C)**. La primera despierta curiosidad, plantea una incógnita: ¿quién es Jacinto? La segunda completa el pensamiento, resuelve y satisface la curiosidad despertada por (A). En frases u oraciones simples, esta división resulta muy clara, pero cuando son más extensas y complejas hay un mayor número de grupos y cambios de entonación que oscilan entre el punto más alto marcado al final de la anticadencia (A) y el más bajo marcado por la cadencia (C).
- III) Semianticadencia (a): Tiene una terminación menos alta que la anticadencia (A) y es la que da a la frase un sentido de continuidad y se presenta comúnmente en la parte distensiva: *"En los lugares deshabitados ↗ (A), cada piedra ↗ (a) y cada hierba ↗ (a) se confunden ante mis ojos ↗ (a) con todas las piedras ↗ (a) y las hierbas ↘ (C)"*.

IV) Semicadencia (c): También se le conoce como terminación descendente, es menos grave que la cadencia (C). Podemos encontrar semicadencias, cuando enumeramos; “Uno, dos, tres, cuatro, etc.” También ocurre cuando nos encontramos antes de un paréntesis: “*El mayor poeta portugués del siglo XX, Fernando Pessoa (1888-1935) es todo un enigma de la literatura.*”

V) Suspensión (s): Es la invariabilidad del tono. Su terminación se encuentra en el mismo nivel que el cuerpo del grupo e indica que la frase tiene un sentido incompleto: -“*Te han herido... (s) ¿no miras? ¿Qué no ves esta sangre?*” -“*Nada importa... (s) oye... (s) ¿escuchas?*”

Recuerdo la primera clase que tuve sobre entonación en la Universidad, mi maestra de voz, que en ese entonces era Marcela Ruiz Lugo, nos había pedido que lleváramos algunas notas de periódico para trabajarlas en clase. La primera nota que escogimos decía mas o menos así: “*La Senadora Moreno, mujer proba, declaró ayer ante la cámara de diputados... etc.*”, el resto no lo recuerdo. Comenzamos a jugar con la frase, cambiando y exagerando las entonaciones ascendentes, pero respetando los signos de puntuación, quedando de la siguiente manera:

- a) “La Senadora Moreno, mujer proba **↗** (utilizando una semianticadencia) declaró ayer ante la cámara de diputados...”
- b) “La Senadora Moreno, mujer proba **↑** (utilizando una anticadencia) declaró ayer ante la cámara de diputados....”

En el primer inciso, estamos utilizando una semianticadencia (a) la cual termina en un tono ligeramente alto, la entonación ascendente en la palabra “*proba*”, nos indica una cualidad del sujeto en la que se da por hecho que; “la Senadora Moreno”, es una mujer honrada. Cuando en el segundo inciso exageramos la entonación utilizando una anticadencia (A), ésta nos eleva el tono como si fuera una pregunta; “*¿mujer proba?*” es decir, colocamos en tela de juicio la honradez o probidad de “la Senadora”.

De esta manera existen dos elementos fundamentales para entender lo que estamos llamando “entonación-matiz”. Por un lado nos encontramos el contenido formal del discurso, “lo que se dice”, pero también está el objetivo de comunicar de quien habla, en otras palabras, “el cómo se dice”. Por lo tanto podríamos definir entonación como:

*“inflexión de la voz según el sentido de lo que se dice, la emoción que se expresa y el estilo o acento en que se habla” (Ruiz Lugo / Monroy Bautista. 1994, p. 109)*

Los seres humanos somos seres musicales, tenemos distintos ritmos y cadencias y los ejecutamos todo el tiempo, al caminar, al respirar, al movernos, mientras cocinamos o dormimos, pero principalmente al hablar. Cuando utilizamos nuestra voz para comunicarnos, hacemos uso de distintos matices y variaciones tonales, distintos ritmos, pero sobretodo, expresamos nuestros pensamientos y emociones, nuestros estados de ánimo y nuestra personalidad. Conocer nuestros rangos tonales, nos ayudará a darle un sentido a la interpretación de un texto, poniendo atención en lo que se quiere decir (vinculado con el análisis del texto que se interpreta) a través de la forma, es decir el “cómo se dice”.

### Algunas recomendaciones sobre estos ejercicios:

- Trabajar relajado, evitando inhibiciones, trabajar con confianza.
- Realizar un calentamiento vocal previo.

### EJERCICIO 6.1

#### El perro y variaciones

#### INSTRUCCIONES:

- 1) Individual. (Tiempo libre)
- 2) Pasa una persona al frente del grupo y se le pide que hable como si le estuviera hablando a su perro. Después utilizando los mismos gestos y el mismo tono de voz, contará una historia de amor.
- 3) Una variación de este mismo ejercicio es contar una historia de terror como si le hablaran a un bebé.
- 4) Cada persona pasará al frente a realizar el ejercicio.

#### VARIACIONES:

#### A) EL “QUE” Y EL “NO”

- 1) Parejas. (8 a 10 minutos)
- 2) Frente a frente y sentados, “A” le cuenta una historia fantástica a “B”, con una duración entre dos y tres minutos.
- 3) A la instrucción, “A” concluye la historia y ambos se colocan espalda contra

espalda. Ahora “B” contará la misma historia de “A” pero sólo podrá utilizar la palabra “QUE” para hacerlo. La duración será no mayor a 2 minutos.

- 4) A la instrucción, ambos se colocan frente a frente y ahora “B” cuenta una historia fantástica, que “A” tratará de reproducir solamente utilizando la palabra “NO”. Siguiendo los procedimientos del punto 3.

#### B) EL APUNTADOR

- 1) Parejas. (8 a 10 minutos)
- 2) Ambos sentados en el piso y espalda contra espalda. “A” hablará en volumen bajo y “B” reproducirá el discurso de “A”. A la indicación cambio de roles.
- 3) Los temas a desarrollar pueden ser, un desfile de modas, una crónica deportiva, un noticiero, una receta de cocina, un discurso político, la escena de una tele-novela, etc.
- 4) Repetir el ejercicio varias veces, buscando siempre temas distintos para desarrollar.

#### Objetivos:

El ejecutante a través de las imágenes propuestas, explorará distintas inflexiones y matices con su voz, encontrando distintos significados al contenido del discurso que está articulando. Tomando en cuenta que no solamente es importante el contenido; “lo que se dice” sino la forma, es decir; “el cómo se dice”.

#### Observaciones:

Es importante que la persona se sienta con toda la libertad y la confianza de entrar al juego que se ha planteado, para eliminar el juicio y enriquecer su trabajo ampliando sus medios expresivos y estableciendo comunicación con su compañero.

#### EJERCICIO 6.2

##### **Texto con palitos de maqueta.**

*Material de apoyo:* Palitos de maqueta y textos diversos (poemas, trabalenguas, frases cortas, etc.)

#### INSTRUCCIONES:

- 1) Proporcionar a cada participante un palito de maqueta. (de 30 centímetros aproximadamente)
- 2) Sobre la palma de la mano sostener un palito de madera. Tratar de mantenerlo erguido, buscando el equilibrio para que no se caiga.

- 3) Mientras se realiza la acción anterior, emitir un texto; tratando de no tirar el palito. (Puede ser un poema, trabalenguas, frases cortas, la letra de una canción etc.)

#### VARIACIÓN:

- 1) Colocarse por parejas de estaturas y pesos similares.
- 2) Sostener los palitos de madera colocándolos en el dedo medio de cada mano. Ejecutar movimientos libres con todo el cuerpo, sin perder el contacto de los palitos.
- 3) Ya que se haya establecido una comunicación corporal, realizar un diálogo utilizando el texto. (Se puede trabajar con cualquier texto, sea poema, canción o trabalenguas. La condición es que ambos lo sepan)
- 4) Mostrar al grupo las parejas más creativas y que lograron mejor comunicación en el ejercicio.

#### Objetivos:

El ejecutante deberá relacionarse con el objeto, para establecer un dominio de éste y de su cuerpo. El movimiento del objeto, en ambos casos, determinará la calidad de movimiento y la intención vocal. Así mismo alcanzará a percibir distintas variaciones tonales en su voz, determinadas por el tipo de movimiento que realice.

En la variación por parejas, se trabajará la integración del objeto a un trabajo de equipo en el que se pretende se establezcan lazos de relación y confianza. Así mismo se trabajará la concentración de la atención, teniendo como reto, realizar dos tareas simultáneas y lograr articular el trabajo corporal con el vocal.

#### EJERCICIO 6.3

##### **La mariposa**

*Material de apoyo:* Poemas.

#### INSTRUCCIONES:

- 1) Parejas. (Tiempo libre)
- 2) Se colocan las parejas frente a frente y a dos o tres metros de distancia. “A” agitará su mano como si tuviera una mariposa y la lanzará a “B”. “A” y “B” jugarán a lanzarse la mariposa de diversas formas, utilizando distintos niveles y cadencias corporales.

- 3) “A” y “B” integran un texto (poema preferentemente) al movimiento, pueden comenzar mandando palabra por palabra, verso a verso, razonamiento a razonamiento y después hacerlo de manera libre. Lo importante es que el cuerpo y el movimiento determinan el manejo vocal y que ambos deberán responder a la lógica del texto, de acuerdo a la intención y cadencia que maneje su compañero.
- 4) Ya que se ha comprendido la mecánica del ejercicio, éste puede realizarse con cualquier texto, la condición es que ambos se sepan.
- 5) “La mariposa” también puede trabajarse en equipos o tríos si el número de participantes es muy extenso.

**VARIACIÓN:****LECTURA DE UN POEMA**

- 1) Parejas. (Tiempo libre)
- 2) “A” y “B” caminan mientras leen un poema.
- 3) “A” lee la primer línea o verso con una intención y “B” lee la segunda tratando de reproducir la intención de “A”, ahora “A” lee la tercer línea y “B” reproduce nuevamente con la cuarta línea lo que “A” hizo en la tercera y así sucesivamente hasta terminar el poema.
- 4) Cambio de roles.
- 5) Repetir varias veces, alternando los papeles constantemente.

**Objetivos:**

Aprender a escuchar para poder reproducir la intención, la cadencia y el ritmo de un texto. Articular el trabajo vocal al movimiento corporal, que la voz se convierta en una extensión del cuerpo que funcione de manera integral con éste.

**Observaciones:**

El ejercicio también puede realizarse lanzándose un objeto, como pelotas de distintos tamaños y materiales (de playa, plástico, tenis, etc.) un muñeco de trapo, un sombrero, etc.

**EJERCICIO 6.4****JA JO JU****INSTRUCCIONES:**

- 1) Individual. (10 minutos)
- 2) De pie, en posición neutral, flexionar ligeramente las rodillas, mantener la vista al frente y llevar las manos al pecho. Emitir en tono medio el sonido “JA” alargando la vocal “A”, mientras los brazos se van abriendo y quedan a la altura de los hombros. Cuidar que los brazos nunca salgan del campo visual. Mientras los brazos se abren hacia los lados, la apertura de la boca va creciendo, permitiendo mayor sonoridad con la vocal. Repetir el ejercicio tres veces, realizando respiraciones profundas en cada corte.
- 3) Manteniendo la misma posición, pero ahora llevando los brazos al frente y hacia abajo como si tuvieran unos senos inmensos y los recorrieran con los brazos, emitir un “JO”, alargando la vocal “O”, cuando lleguen los brazos a la altura del sexo, sacudir el cuerpo ejerciendo un ligero rebote sobre las rodillas, para exagerar la vibración de la voz, volviendo la emisión muy suave y relajada. Este ejercicio se trabaja en tono grave, imaginando sonidos profundos como si éstos invadieran todo el tamaño del tórax. Repetir tres veces realizando respiraciones profundas en cada corte.
- 4) Finalmente, conservando la posición neutral, llevar la mano derecha al pecho y emitir una “JU”, alargando la vocal “U” mientras la mano y el brazo se extienden en una diagonal ubicando un punto lejano. A diferencia de los ejercicios anteriores, en éste trabajamos con un tono agudo. Repetir tres veces cada lado (izquierdo y derecho) realizando respiraciones profundas en cada corte.

**Objetivos:**

La persona trabajará, con tres registros tonales; medio, grave y agudo, encontrando la colocación y la resonancia de las vocales en la bóveda palatina.

**Observaciones:**

Utilizar una imagen generalmente ayuda a que el trabajo vocal sea por lo general más relajado, por eso es muy importante que la postura y el movimiento se articulen con la emisión, eliminando tensiones corporales, se logrará un trabajo vocal más pleno y la sonoridad será mucho mayor.

## Séptima Unidad: Tiempo-Ritmo

### TIC-TAC, NO ES UN JUEGO DE VELOCIDAD.

*Tumbao:*  
*Golpeteo que se da con la palma extendida sobre el contrabajo,*  
*para marcar los acentos en la rumba.*

Luis Ángel Silva “Melón”

Azul y burbujas, brazada, pataleo, respiro, **cambio**, cabeza al agua, azul y burbujas; el ritmo de la respiración se hace presente. Mis pensamientos pasan como nubes y observo mi sombra reflejada en el fondo de la alberca, **cambio**, brazada, pataleo, asomo la cabeza a un costado, jalo aire, sumerjo cabeza y expulso el aire por mi nariz en forma de burbujas, **cambio**, brazada, pataleo, respiro, cabeza al agua, azul y burbujas y el brazo toca la orilla. **Cambio**, me detengo... me sostengo con los brazos... descanso... respiro... enjuago mis ojos, **cambio**, nado de dorso. **Cambio**, respiro, pataleo, brazada, pataleo, respiro, el ritmo de la respiración se hace presente, **cambio**, me entra agua en la nariz, me detengo, **cambio**, tomo una boya, un calambre, **¡cambio!**, nado a la orilla, **cambio** descanso... el ritmo de la respiración se hace presente.

*“Nuestro cuerpo tiene ritmos individuales, personalizados: son los ritmos incesantes de la vida. Algunos son de tipo biológico, también llamados circadianos: nuestro corazón late, nuestros pulmones respiran, la sangre fluye en nuestras venas, tenemos sueños y nos despertamos, tenemos hambre y comemos, cuando es posible a intervalos regulares... Los ritmos circadianos (del latín circa día, en torno al día) son ritmos relacionados con el día y la interacción del medio ambiente. Otros ritmos están intensamente marcados por nuestra manera de hablar, de prestar atención, de comer, de hacer el amor, etc. Los seres humanos son seres con ritmos. Tenemos igualmente el ritmo psíquico de recibir y procesar informaciones (sensoriales y racionales), y el de hacer, actuar, responder a esas informaciones. Cuando momentáneamente suspendemos nuestra necesidad de acción –como sucede al volvernos espectadores de un teatro o cualquier otro acontecimiento-, transportamos al ámbito de nuestra atención –el escenario y otro lugar- toda esa energía creadora, dinámica, y creamos así el “espacio estético” (Boal.2001, p. 204)*

Para encontrar el ritmo dentro de una obra o el ritmo de un personaje, primero es necesario encontrar el ritmo vital del actor, el que tenemos como seres humanos, al hablar, al respirar, al caminar, al realizar algún deporte, etc. Un actor deberá trabajar arduamente para sentir su ritmo vital y poder otorgarle otro al personaje que interpreta. Es como ponerse en la situación del músico que maneja e interpreta maravillosamente bien su instrumento, pero que no puede coordinar sus pies para bailar una rumba, entenderá y podrá definir los compases, las cadencias, explicará lo que en una síncopa o anacrusa, pero si no siente el tumbao de la música integrándose al ritmo de los latidos de su corazón, es decir, dentro de sí, difícilmente podrá coordinar los pasos, no entrará a tiempo con la música, bailará atravesado y bueno, ni hablar de llevar a su pareja. Así como el músico con dos pies izquierdos el actor tendrá que buscar su propia cadencia, su ritmo personal, para poder modificarlo y adaptarse a cualquier otro, sintiendo el tumbao interno y particular de cada personaje que ejecute.

Cuando hablamos de ritmo en un trabajo vocal, debemos tener en cuenta muchos factores, como son el entender el valor pausal de los signos de puntuación, diferenciar las pausas lógicas y las pausas psicológicas. El actor deberá atender la respiración de su personaje y la velocidad en el habla, sus emociones y por supuesto los cambios que se presenten dentro de cada periodo rítmico.

Con esto podríamos decir que el ritmo en la voz hablada corresponderá:

*“A una serie de experiencias que forman una determinada sucesión de contrastes que se logran en el ámbito de un método preciso, que se regula de manera tal que el final de un ciclo es el estadio antecedente adecuado para la iniciación de otro similar” (Ruíz Lugo/Monroy Bautista.1994. p.100)*

Los ejercicios a continuación descritos, le permitirán a la persona establecer su ritmo interno, así como la integración de distintos ritmos y cadencias, tanto corporales como vocales.

### Algunas recomendaciones sobre estos ejercicios

- No acelerarse ni correr con los ejercicios. Cuando el habla sea acelerada, no perder la dicción.
- Sentir el espacio en el que se está trabajando y la relación con éste y los compañeros que se encuentran en él.



- En los ejercicios que lo requieran, estar atento a los cambios y variaciones de volúmenes, tono e intención, como a la integración de elementos (en este caso las pelotas o tejas)

### EJERCICIO 7.1

#### **Caminatas y lanzamiento de teja**

*Material de apoyo:* Varias tejas o pelotas (aproximadamente del tamaño de una pelota de tenis) y grabaciones de música.

#### INSTRUCCIONES:

- 1) Para este ejercicio se recomienda un calentamiento físico previo de 10 a 15 minutos.
- 2) Trabajo colectivo. (15 a 20 minutos)
- 3) Caminar libremente por el espacio sin seguir un ritmo en particular, pero cuidando puntos finos de la caminata; actitud corporal, vista al frente, espalda erguida, cuello relajado, medida correcta del paso, no subir ni bajar de nivel mientras se camina, apoyar talón, metatarso y dedos.
- 4) Después de unos minutos, todo el grupo deberá llevar el mismo paso, sin ponerse de acuerdo, solamente sintiéndose. Mismo paso, mismo pie de ser posible.
- 5) Logrado el punto anterior y sin perder el paso, ahora se les pide que establezcan contacto visual con cada compañero.
- 6) Establecido el contacto visual, cada vez que pasen junto a un compañero chocarán sus palmas por abajo, estableciendo un contacto a la vez con una sola persona. Llegado a este punto, acelerar o alentar el paso de manera individual, sin perder contacto físico y visual. A la indicación del instructor retomar el mismo paso y poco a poco eliminar tanto el contacto físico como el visual.
- 7) Caminar libremente por el espacio. Mientras esto sucede, el instructor reparte a algunos participantes las pelotas o tejas (la mitad de acuerdo a la cantidad de participantes, si son veinte, repartirá 10) a la indicación se les pide que retomen el paso grupal y establezcan contacto visual. Cuando el instructor lo indique comenzarán a lanzarse las pelotas, sin perder el paso y estableciendo siempre el contacto visual antes de lanzar la pelota. Es importante señalar que de aquí en adelante no deben detenerse, ni para lanzar ni para recibir la pelota o teja. Permanecer en continuo movimiento y no perder el contacto visual.
- 8) Mismas indicaciones que en el punto anterior, pero ahora siguiendo el pulso del ritmo de la música que escuchan, todos al mismo tiempo. (Se pueden utilizar

distintas grabaciones de música, incluso ritmos sincopados para hacerlo más complejo).

- 9) Mismas indicaciones que en el punto anterior, pero ahora cada alumno marca un tiempo distinto de acuerdo a la música que escucha (puede desplazarse libremente, utilizando distintos niveles y cadencias corporales, siempre y cuando siga el ritmo de la música) El contacto visual permanece.
- 10) Se divide al grupo en dos, una mitad realiza el ejercicio como en el punto 8 y la otra mitad lo observa. A la indicación cambio de roles.
- 11) Desplazarse bailando de manera individual mientras establecen contacto visual y lanzan las pelotas o tejas.
- 12) Sacudimientos y comentarios sobre el ejercicio.

#### *Objetivos:*

Sentir el ritmo del otro estableciendo contacto visual y físico, ubicar al compañero espacialmente. Percibir el ritmo interno y el ritmo grupal en la caminata. Aprender a ceder y no imponer el paso individual sobre los demás.

Coordinar los distintos elementos en juego, de acuerdo al estímulo auditivo, incorporando los ritmos y cadencias corporales.

A través del contacto visual, establecer una forma de comunicación y un deseo de percibir “*lo que la mirada del otro provoca en mí*” y permitirse reaccionar a cada mirada y a cada estímulo o sensación de una manera distinta con cada compañero.

#### *Observaciones:*

Es común que durante los primeros contactos visuales las personas se muestran reticentes y poco perceptivas, como experimentando un temor a ser descubiertos o desnudados por la mirada del otro. Sucede lo mismo al inicio de aventar las pelotas, no se ocupan en establecer un contacto previo, sino que lanzan la bola sin tener la seguridad de que el otro va a recibirla, pues no existió un contacto visual real. Por eso es importante durante todo el ejercicio hacer mucho énfasis en que deben verse realmente a los ojos, no hacer como que se ven.

Poco a poco el instructor verá como hacia la parte final del ejercicio los participantes se encuentran mucho más relajados, alertas y dispuestos al contacto.

**EJERCICIO 7.2****La ruta**

*Material de apoyo:* Una teja o pelota (aproximadamente del tamaño de una pelota de tenis) y grabaciones de música.

**INSTRUCCIONES:**

- 1) Trabajo colectivo. (20 a 25 minutos)
- 2) Cada participante se coloca en un lugar en el espacio. A partir de ese punto realizar una ruta de movimiento utilizando distintas maneras de desplazarse, para llegar a 4 lugares distintos en el espacio, siendo el quinto su posición de inicio.
- 3) A cada participante se le asignará un número, que será el orden en que cada uno realizará su secuencia de movimiento. De menor a mayor, es decir, si resultaran ser 10 participantes, comenzaría el 1 y terminaría el 10. El compañero "A" inicia el juego lanzando la teja o pelota a otro compañero e iniciando un conteo con el número "UNO". "A" realiza su secuencia de movimientos, mientras los demás compañeros se lanzan la bola, emitiendo números y llevando el conteo en cada lanzamiento de bola y en orden ascendente, la meta es que todos los participantes realicen su secuencia en el menor tiempo posible, con el menor número de lanzamientos. Cuando "A" regresa nuevamente a su lugar dice; "BASTA", entonces la persona que tenga en su poder la teja, la lanzará al compañero al que le corresponde salir, que en este caso será el que tenga el número "DOS" y así sucesivamente hasta que todos hayan terminado su secuencia.
- 4) Si la teja o pelota se llegará a caer el juego vuelve a empezar.
- 5) Antes de lanzar la teja se debe establecer contacto visual.
- 6) El ejercicio también puede manejarse con música, en cuyo caso, los alumnos deberán marcar el pulso corporalmente desde su lugar y con un muelleo de rodillas, sin dejar que esto afecte el trabajo vocal en la emisión de los números, es decir, el cuerpo tiene una cadencia determinada por el estímulo auditivo y la voz tiene otra determinada por la necesidad de comunicar y llevar una cuenta en común.
- 7) Cuando se haya dominado esta parte del ejercicio, se puede incorporar otra teja, que corresponderá a la emisión de un texto (canción, poema, cuento, etc.) Por ejemplo; mientras con una teja se emiten números, (que llevan la cuenta de los lanzamientos) con la otra se dice un poema, esto permite mucho juego, ya que se puede emitir palabra por palabra o verso por verso o razonamiento por razonamiento e incluso jugar libremente según el deseo de cada alumno.
- 8) Si cualquiera de las dos tejas se cae, el juego comienza nuevamente.

**Objetivos:**

El ejecutante establecerá distintas dinámicas de juego involucrando distintos ritmos, tanto corporales como vocales. La voz y el cuerpo están disociados, por lo que se necesita permanecer constantemente en estado de alerta, para poder continuar con la lógica y la secuencia de cada uno de los estímulos.

**Observaciones:**

Es muy importante que al momento de lanzar la teja se establezca primero el contacto visual, para que la atención no se disperse y la comunicación sea más efectiva.

**EJERCICIO 7.3****Juego de palmadas****INSTRUCCIONES:**

- 1) Colectivo. (15 minutos)
- 2) Formar un círculo y permanecer de pie, todos mirando al centro del mismo.
- 3) Todos los participantes al mismo ritmo y tiempo: dan dos palmadas, luego dan un golpe en el pecho y otro golpe en los muslos, con las palmas de ambas manos; repetir las dos palmadas e invertir el orden, ahora se da un golpe primero en muslos y otro en el pecho (con ambas manos). Repetir el ejercicio hasta que todos entren a ritmo.
- 4) Seguir con el juego de las palmadas y empezar a contar una historia utilizando cada uno una palabra (*ver Sexta Unidad, Juego e improvisación, ejercicio 6.4.*)
- 5) Se hace lo mismo que en el punto anterior, pero se entra en las segundas palmadas del compañero de al lado. De tal forma que van intercalados los tiempos. Mientras unos pegan en el pecho, otros lo hacen en muslos.
- 6) Entran todos al mismo tiempo con el juego de palmadas e intentan nuevamente contar la historia.
- 7) Entran todos al mismo tiempo cantando cada uno la canción que más le guste.
- 8) Todos entran al mismo ritmo y cantan la misma canción.
- 9) El juego de las palmadas se repite varias veces hasta que la coordinación se vuelve mecánica. Las variaciones intermedias que se realizan nos ayudan a mantener el estado de alerta y a ir comprendiendo mejor la rutina, hasta volverla orgánica.

*Objetivos:*

Coordinación de varios elementos para generar la concentración de la atención y la exploración de los medios expresivos de los participantes, desarrollando la percepción para acoplar el trabajo individual con el trabajo de grupo, el trabajo rítmico con la improvisación del texto.

*Observaciones:*

El ejecutante desarrolla su concentración tratando de mecanizar la coordinación de las palmadas poniendo su atención en la historia que se está contando, tratando que el movimiento de las palmadas sea orgánico y no interfiera en la construcción de la historia.

Cuando un actor se encuentra en escena, tiene que estar alerta a todas las cosas que suceden a su alrededor, debe tener en cuenta todos los elementos que intervienen en su trabajo y aún así permanecer dentro de la ficción, integrando todos los círculos de atención. Esta rutina nos obliga a percibir algunos de los elementos que están involucrados dentro de un trabajo creativo.

**EJERCICIO 7.4*****Bailando y hablando***

*Material de apoyo:* Grabaciones de música (son, danzón, tango, salsa, fox trot, swing etc.) y textos literarios (de preferencia verso o diálogos).

**INSTRUCCIONES:**

- 1) Parejas. (15 a 20 minutos)
- 2) Se hacen distintas parejas (hombre y mujer de ser posible) se les pide que bailen de acuerdo al ritmo que escuchan, este puede variar las veces que sea necesario.
- 3) Mientras bailan un ritmo determinado cada pareja emite su texto, sin perder el ritmo en la música y sin dejar que éste entorpezca o delimite la emisión vocal.
- 4) Cambiar de ritmo y de parejas.
- 5) Muestreo de parejas.

*Objetivos:*

Conjuntar dos estímulos que aparentemente están dissociados. Mantener el ritmo al bailar y aprovechar este estímulo para encontrarle distintas posibilidades de interpretación en el texto, poniendo atención en las pausas, y en las distintas cadencias, tanto corporales como vocales. El movimiento y la música determinan el trabajo en la emisión, como el apoyo, la respiración, la proyección y la resistencia vocal, así como la creatividad y el trabajo de entonación. Lo único que no puede suceder es que se cante el texto.



Foto 42 | ▲

Ejercicio 7.4, bailando y hablando.

*Observaciones:*

Este es un ejercicio que ayuda a articular distintos elementos. Es un buen ejercicio sobre todo para trabajar verso, ya que ayuda a encontrar distintas interpretaciones a través de un trabajo orgánico y rítmico como lo es el baile.

**EJERCICIO 7.5****Trabalenguas**

*Material de apoyo:* Trabalenguas.

**INSTRUCCIONES:**

- 1) Grupal (equipos de 5 a 8 integrantes)
- 2) Decir un trabalenguas a ritmo de rap, cumbia, canción ranchera, salsa, reagge-tón etc. El instructor puede proponerlo o los participantes escogerlo.
- 3) Tiempo: 3 a 5 minutos de preparación.
- 4) Muestreo por equipos.
- 5) Agregar una secuencia corporal al trabajo anterior.
- 6) Tiempo: 3 a 5 minutos de preparación.
- 7) Muestreo por equipos y comentarios.
- 8) Una variación de este ejercicio puede realizarse cambiando los equipos y trabalenguas utilizando distintos ritmos.

*Objetivos:*

Incorporar distintos ritmos y estilos de música a un texto (en este caso trabalenguas) utilizando las características propias del género elegido.

*Observaciones:*

Pueden utilizarse también frases cortas, poemas, fragmentos de escenas dialogadas, noticias periodísticas (deporte, sociales, nota roja) recetas de cocina etc. Y observar cómo modificando el ritmo, se modifican los contenidos de los textos.

## Octava Unidad: Apoyo

**¿DÓNDE ESTÁ LA FUERZA?**

Hablar desde el centro de nuestra voz, es imaginar el nacimiento del sonido desde el centro del diafragma, para proporcionarle a nuestras cuerdas vocales toda la libertad para poder vibrar a sus anchas, pues el soporte de la voz, el pedestal donde reposa y se sostiene nuestra columna de aire está trabajando y nuestra respiración se encuentra despejada.

*“Soporte para la voz significa fuerza con dirección, condición que se da cuando los músculos de la respiración trabajan en un estado de coordinación con una buena relación cabeza/cuello/espalda. Dicho de forma más sencilla, es negarse a sufrir un colapso y poner en acción los medios físicos a través de los cuales es posible hacer durar el aire cuanto se quiera con la presión necesaria para hacer el sonido deseado y con el volumen, la altura y la resonancia exigidos. ( Mc. Callion.1999, p.73)*

El diafragma es un músculo que ocupa toda la circunferencia de nuestro cuerpo y como hemos visto anteriormente separa la cavidad torácica de la cavidad abdominal, además de realizar una labor fundamental durante la respiración. El trabajo que ejerce el diafragma funciona para la emisión y proyección de la voz, de una manera similar en que lo hace una cama elástica para un acróbata, la cual tiene que estar lo suficientemente tensa para sostener al ejecutante o gimnasta (*en el caso del diafragma sostener la columna de aire*) y al mismo tiempo flexible y dúctil para que pueda elevarse y rebotar libremente sobre ella. El diafragma, de manera similar a la cama elástica, ayudado por los músculos abdominales y pélvicos, proporciona el apoyo o soporte para que la voz pueda sostenerse y dar maromas y piruetas, brincar y elevarse tan alto como se desee.

Una de las sensaciones más difíciles de ubicar en el trabajo vocal, es encontrar el lugar en el que reside la fuerza para poder sostener tanto la respiración, como la emisión, sin llegar a lastimar o tensar el aparato fonador.

Parte de ese sostén se encuentra localizado en el centro de nuestro cuerpo y en los órganos y músculos que se hallan en él: la pelvis, el sacro, el perineo, los músculos abdominales, el diafragma principalmente, entre otros. Cada profesional de la voz (principalmente actores y cantantes) debe estar conciente de dónde se encuentra su centro corporal y cómo debe trabajarlo, ya que representa el sostén o pedestal del

cuerpo, el equilibrio y la fuerza para llevar a cabo un trabajo vocal eficiente. Además este trabajo resulta fundamental para realizar los ejercicios que veremos más adelante en esta unidad.

Es importante que el ejecutante haga conciencia del manejo de su respiración y que ubique los cambios que se presentan y requiere para cada uno de los ejercicios.

Sin duda es esencial saber en que momento se debe liberar alguna articulación o músculo y cuando es necesario contraer el centro para lograr controlar el cuerpo y dominarlo como una herramienta de trabajo y no un estorbo. Es fundamental respirar para relajar y obtener este control. Mientras más relajado, más control.

Los ejercicios de esta unidad tienen como finalidad fortalecer los músculos que intervienen en el soporte o apoyo vocal, así como liberar al aparato fonador de tensiones innecesarias para lograr una emisión clara, libre y bien colocada.

### **Algunas recomendaciones sobre estos ejercicios**

- Hacer un calentamiento físico previo.
- Durante la emisión vocal, no tensar los músculos, mantener la respiración diafragmática. Utilizar solamente la fuerza necesaria para controlar el aire y la emisión vocal.
- Tener cuidado de no botar el abdomen hacia fuera, encontrando la respiración a cada movimiento.
- No tensar cuello ni otras partes del cuerpo.
- No pujar, ni dejar de respirar, sobretodo cuando hay emisión vocal.
- Cuando se elevan piernas en las abdominales, procurar mantener las rodillas estiradas, las piernas juntas y los pies puntados (a menos que se indique lo contrario).
- No padecer el ejercicio.

### **EJERCICIO 8.1**

#### **Abdominales**

INSTRUCCIONES:

#### *A) LAS DE RIGOR*

- 1) Individual.
- 2) Realizar series de 25 a 30 abdominales en las siguientes posturas:
  - A.- Acostados boca arriba con las piernas estiradas, elevar cabeza lentamente y observarse el ombligo.
  - B.- Acostados boca arriba con las piernas estiradas, subir y bajar las piernas.
  - C.- Acostados boca arriba con las piernas juntas y estiradas en un ángulo de 90 grados, elevar y bajar la cabeza, con las manos detrás de la nuca.
  - D.- Acostados boca arriba con las piernas en un ángulo de 45 grados elevar y bajar la cabeza, con las manos detrás de la nuca.
  - F.- Acostados boca arriba con las piernas abiertas y colocadas en un ángulo de 90 grados, elevar y bajar la cabeza con las manos detrás de la nuca.
  - G.- Acostados boca arriba subir y bajar alternadamente las piernas, como si se realizaran cortes en el aire.
  - H.- Acostados boca arriba abrir y cerrar piernas al mismo tiempo, subirlas lentamente con este movimiento y bajarlas de igual forma, como si fueran unas tijeras.

#### *VARIACIÓN:*

Contar en voz alta el número de abdominales realizadas.

#### *B) PAREJAS*

- 1) “A” se coloca de pie con las piernas abiertas y “B” acostado en el piso se toma de los talones de “A”. “B” sube ambas piernas totalmente estiradas y con los pies puntados y “A” se las empuja variando la dirección, al frente o los lados. “B” no debe dejar que sus piernas toquen el piso. Se repite está dinámica hasta completar un ciclo de 25 o 30 abdominales.
- 2) Cambio de rol.
- 3) Repetir la secuencia una vez más.



Foto 43 | ▲

Ejercicio 8.1, abdominales (parejas).

## C) CHAC MOOL

- 1) Individual.
- 2) Colocarse en posición de chac mool.
- 3) Estirar y elevar las piernas unos centímetros, como si apenas pudiera pasar una hoja de papel entre las piernas y el piso. Sostener unos segundos.
- 4) Elevar poco a poco hasta llegar a un ángulo de 45 grados y sostener, continuar hasta llegar a 90 grados, sostener. Bajar lentamente sin que las piernas toquen el piso.
- 5) Llegar a la misma postura del punto 3. Emitir un trabalenguas sin que la voz salga apretada. Relajar.
- 6) Elevar piernas apenas a unos centímetros del piso, doblar rodillas, estirar piernas hasta llegar a un ángulo de 90 grados y bajar. Repetir esta mecánica varias veces, acompañar el movimiento con la voz diciendo: "Dobla, estira y baja".
- 7) Elevar piernas hasta llegar a un ángulo de 90 grados, doblar las piernas y estirar dejándolas en esta posición a unos centímetros del piso. Repetir la mecánica varias veces acompañando el movimiento con la voz y diciendo; "Eleva, dobla y estira"



Fotos 44, 45 y 46 | ▲◀▼

Ejercicio 8.1, abdominales (Chac mool).



## D) NÚMEROS

- 1) Individual.
- 2) Acostados boca arriba elevar las piernas dibujando números con ellas. El movimiento tiene que ser muy amplio y las piernas nunca tocan el piso hasta que se termina la serie.
- 3) Dibujar números del 1 al 10 en números arábigos y romanos.

## E) CÁMARA LENTA

- 1) Parejas.
- 2) Realizar abdominales en cámara lenta, ya sea elevando el tronco o las piernas, su compañero le ayudara a sostenerle las rodillas o los brazos, según sea el caso.
- 3) Realizar series de 10 a 15 abdominales.
- 4) Cambio de rol.
- 5) Repetir la secuencia.

## Objetivos:

Fortalecer y tonificar los músculos abdominales.

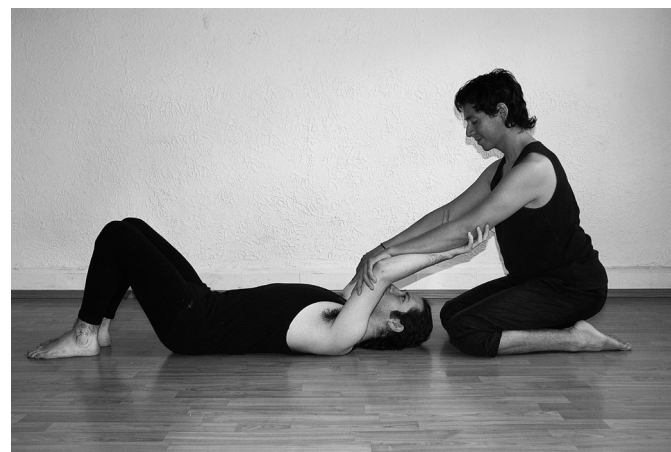


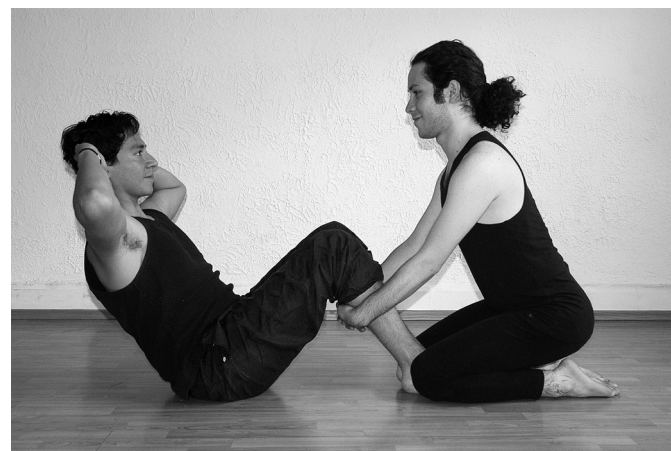
Foto 47 | ▲

Ejercicio 8.1, abdominales (números).



Fotos 48, 49 y 50 | ◀

Ejercicio 8.1, abdominales (cámara lenta).



**EJERCICIO 8.2****Aerobacia y voz**

*Material de apoyo:* Colchones como los que se usan en gimnasia.

**INSTRUCCIONES:**

- 1) Individual (Tiempo libre)
- 2) Colocar una hilera de colchones a lo largo del espacio de trabajo.
- 3) Los participantes forman una fila y cada uno realizara una serie de rodadas al frente sobre la hilera de colchones y de un extremo al otro de la misma.
- 4) Repetir el ejercicio pero ahora emitiendo un texto o cantando una canción.
- 5) Realizar varias veces este ejercicio utilizando distintos elementos acrobáticos, rodadas hacia atrás, parada de manos sencilla, parada de manos con rodada al frente, etc. Incorporando un texto o canción.
- 6) Si el grupo es muy numeroso se pueden hacer dos hileras.



Fotos 51 y 52 | ◀◀

Ejercicio 8.2, acrobacia y voz (parejas).



**VARIACIONES:**

- 1) En parejas (tiempo libre)
- 2) "A" ayudará a "B" a realizar distintas posturas y movimientos acrobáticos, parada de manos, de cabeza, arco, parada de manos y arco al frente, gallo, parada de hombros, etc. "B" emite un texto, mientras realiza los distintos elementos acrobáticos. Cambio de rol. El ejercicio también se puede hacer de forma individual, dependiendo de las capacidades y control físico del alumno.
- 3) También pueden realizar otro tipo de rutinas acrobáticas como saltar al burro o realizar distintas cargadas. Siempre incluyendo la emisión de algún texto, canción, frases cortas o trabalenguas.

**Objetivos:**

Vencer la dificultad y el riesgo físico de las posturas o elementos acrobáticos, para lograr una emisión clara y relajada. Desarrollar comunicación y confianza cuando el trabajo se realiza en parejas. Fortalecer el trabajo de respiración a través de un intenso esfuerzo físico.

**Observaciones:**

Estos ejercicios son muy recomendables tanto para trabajar apoyo como proyección vocal. Si el ejecutante logra una buena emisión a pesar de la intensidad o complejidad de las distintas acrobacias y posturas que ejecuta, es de esperarse que con un esfuerzo físico menor, su trabajo vocal será igual de eficiente o superior.

Es importante que antes de ejecutar estos ejercicios, se realice un calentamiento físico previo, trabajando sobre todo articulaciones y estiramientos, para evitar que se presente cualquier tipo de lesión.



Foto 53 | ▲

Ejercicio 8.2, acrobacia y voz (parejas).

**EJERCICIO 8.3*****Para sentir el diafragma***

## INSTRUCCIONES:

- 1) Individual. El siguiente ejercicio se realizará tanto acostados boca arriba, como de pie, en posición neutral.
- 2) Realizar una inhalación profunda, lenta y silenciosa, sostener el aire unos segundos. En una sola emisión de aire y sin tensar el cuello, sacar el sonido con pequeños golpes utilizando las consonantes “FT” procurando sentir el trabajo del diafragma. Repetir varias veces.
- 3) Realizar el mismo trabajo que en el punto anterior pero ahora con la consonante “S”. Repetir varias veces.
- 4) Realizar una inhalación profunda, lenta y silenciosa, sostener el aire unos segundos. En una sola emisión de aire y sin tensar el cuello, alargar el sonido de la consonante “S” comenzando con un volumen bajo apenas audible y elevándolo paulatinamente hasta llegar a una explosión. Repetir varias veces.
- 5) Realizar la misma respiración que en el punto anterior, sólo que con la emisión a la inversa, de la explosión ir disminuyendo el volumen hasta llegar a casi un murmullo lejano. Repetir varias veces.

*Objetivos:*

Sentir el trabajo del fuelle del diafragma.

*Observaciones:*

Según la posición del cuerpo, el trabajo muscular se puede sentir más en la zona pélvica, incluyendo el perineo, cuando se está acostado y en la zona abdominal cuando se está de pie.

## Novena Unidad: Juego e improvisación

**EL JUEGO COMO PUNTO DE PARTIDA**

*Juego: “Acción y efecto de jugar”*

*Jugar: “Hacer algo con alegría y con el solo fin de entretenerse o divertirse”*

La sola disposición a la ficción permite acceder a diversas sensaciones y emociones, ya que el ejecutante se encuentra en otro plano de realidad y hacerlo de una forma lúdica, no solamente resultará liberador, sino le facilitará a la persona el desarrollo sus medios expresivos (mente-cuerpo-voz).

Cuando se está iniciando un proceso de entrenamiento vocal, es importante que no entre la autocrítica y la censura antes de realizar el ejercicio, ya que si se está en contra de uno mismo, o de los demás, va a ser difícil entrar en la ficción. Partir de la aceptación de uno mismo, va a permitir entrar al juego con más facilidad y menos prejuicios.

Experimentar lo técnico y lo emotivo va a conducir a formar parte del espacio que se está creando. Si se lanza el juicio sobre uno mismo y sobre los demás, se bloquea la experiencia de aprendizaje. De esta forma, podemos decir que se aprende de las inseguridades y/o la plenitud. (Entiéndase inseguridades como la preocupación de lograr o no el objetivo planteado.)

Es difícil romper con la autocrítica y finalmente el ejecutante participa y entra en el juego de acuerdo a su carácter y su personalidad. Cada uno posee una historia de vida y le preocupa cosas distintas sobre las tareas y los ejercicios que se realizan en las sesiones de trabajo. Todos tienen una historia personal que les facilita un mejor acceso a un tipo de ejercicio o a otro. Por eso, es importante ubicar las trabas y los conflictos que presentan los participantes para abordar el problema específico de cada uno (inseguridad, desconfianza, miedo, timidez, tensiones corporales, etc.) para corregirlo, superarlo o al menos concientizarlo.

En esta unidad, el ejecutante a través de sus medios expresivos, aprenderá a ceder y formar parte de una actividad en equipo, a no imponer ideas para lograr unión y armonía en el trabajo. Pero lo más importante, realizará su trabajo divirtiéndose, tratando de eliminar sus policías y evitando, en la medida de lo posible, la autocensura.

**ALGUNAS RECOMENDACIONES SOBRE ESTOS EJERCICIOS.**

- Realizar los ejercicios en un espacio amplio y ventilado.
- Estos ejercicios deben partir de un calentamiento físico y vocal previo.
- Con la práctica de los ejercicios se fomenta la creatividad vocal, la cual ayuda a descubrir y desarrollar las capacidades vocales, fomenta la concentración y la disciplina y contribuye a los procesos de desinhibición y confianza actorales.
- Para la práctica de estos ejercicios es indispensable el compromiso de quienes lo realizan, dejando a un lado el miedo al ridículo y la censura.

**EJERCICIO 9.1****El cuento**

## INSTRUCCIONES:

- 1) Se forman grupos de 3 y 4 integrantes. (15 a 20 minutos)
- 2) "A" contará una historia, tendrá dos minutos para hacerlo, tomando en cuenta que debe tener inicio, desarrollo y un final.
- 3) Cuando "A" termina su historia, el compañero que esté sentado a la derecha "B", reproducirá la misma historia sin palabras, utilizando solamente sonidos. Cuando "B" comience a contar la historia, el resto del equipo permanecerá con los ojos cerrados. El tiempo no debe pasar de 2 minutos.
- 4) Cuando "B" termine, contará una nueva historia que otro compañero "C" reproducirá solo con sonidos. Y así sucesivamente con cada uno de los integrantes del equipo, de tal manera que cada uno pueda contar una historia verbalmente y reproducir otra solo a través de sonidos.
- 5) Los integrantes del equipo evaluarán si el compañero que cuenta la historia sin palabras, sigue la lógica de esta misma.

## VARIACIONES:

Este ejercicio lo podemos trabajar con algunas variantes, de acuerdo al número de participantes que estén en los equipos.

La historia puede ser contada de las siguientes maneras:

- Dos o tres integrantes cuentan la historia y el resto del grupo la reproduce.
- Un participante cuenta la historia y entre todo el grupo la reproducen.
- Entre todo el equipo cuentan la historia y un solo miembro la realiza.
- El mismo participante cuenta una historia con palabras y la reproduce en sonidos.

*Objetivos:*

El ejecutante se enfrentará al conflicto de tener que atener su expresividad a un solo lenguaje, en este caso a través de sonidos.

Trabjará su creatividad vocal explorando diferentes ritmos, sonidos, tonos, volúmenes, etc.

Aprenderá a escuchar para poder reproducir la historia, así como retener la información necesaria para poder hacerlo y por lo cual necesitará poner toda su atención en esto.

*Observaciones:*

En este ejercicio un factor importante que debemos tomar en cuenta, es la eliminación del juicio, el participante se encuentra más preocupado sobre cómo va a utilizar sus recursos vocales para poder contar la historia, que en lo que estén pensando o diciendo de él. El tiempo que tiene es tan limitado que no alcanza a elaborar juicios sobre su trabajo que le impidan el desarrollo del mismo.

**EJERCICIO 9.2****La historia con una palabra y variaciones**

## INSTRUCCIONES:

- 1) El grupo se coloca formando un círculo, pueden estar de pie o sentados. (Tiempo libre)
- 2) Entre todos contarán una historia utilizando una palabra cada uno, siendo congruente con la palabra anterior y con el sentido de lo que se está contando. Es importante aclarar que solo podrán decir una palabra, así sea un artículo o preposición. Que la historia por más descabellada que se esté volviendo, mantenga un orden lógico en cuanto a la construcción. El instructor dará la indicación para concluir.
- 3) El instructor puede sugerir los temas y lugares donde se desarrollará la improvisación por ejemplo: "El estrangulador del metro", "La tía cachonda", "Fraude en el mercado de Jamaica", "Lo que Dios te dio, San Pedro te lo bendiga", "Encontré a mi amor en el departamento de carnes frías" etc.

*Objetivos:*

Desarrollar la concentración de la atención. Mantener el estado de alerta y aprender a escuchar atentamente las palabras que dicen los demás compañeros, para poder continuar de manera lógica, la historia que se está planteando. Aprender a trabajar en equipo, sin imponer ideas y cediendo ante las propuestas de los compañeros.

**EJERCICIO 9.3****Articulando palabras**

## INSTRUCCIONES:

- 1) Formar grupos de 6 o 7 integrantes. (Tiempo libre)
- 2) Cada equipo ocupa un área del espacio y forma un círculo.
- 3) Un integrante del equipo pasa al centro del círculo. El resto le dirá una palabra diferente al compañero del centro, y éste tendrá que articular una historia incluyendo todas las palabras.
- 4) La historia debe llevar una lógica, por absurda o fantástica que pueda resultar, deberá tener un planteamiento un desarrollo y un final y no durar menos de un minuto ni más de tres.
- 5) Repetir el procedimiento con cada integrante del equipo.

*Objetivos:*

Desarrollo de la concentración de la atención para articular de manera lógica una narración.

**EJERCICIO 9.4****Improvisación con frases imaginativas**

## INSTRUCCIONES:

- 1) Formar tres equipos.
- 2) A cada equipo se le asigna una frase.
- 3) Las frases se dan de una forma aleatoria y se puede hacer de la siguiente manera: el equipo uno trabaja con “El esfuerzo de un campeón”, el equipo dos con “Encajes para tu boda” y el equipo tres con “El parto de las estrellas”.
- 4) Asignadas las frases, se pide a los participantes que realicen una partitura vocal, con la cual van a crear el ambiente sonoro de cada título. No podrán utilizar palabras, solo sonidos. (De 7 a 8 minutos)

- 5) Después del tiempo dado, se hará una revisión de los trabajos.
- 6) Después de la revisión, se les pide que agreguen movimiento a la partitura vocal que construyeron. El movimiento tiene que ser congruente con la situación planteada y debe servir como un apoyo al trabajo vocal. Nunca se debe perder de vista el título con el que están trabajando y la historia que con sonidos han logrado contar. (15 minutos)
- 7) Mostrar el trabajo final por equipos.
- 8) Los participantes realizarán comentarios sobre los trabajos más creativos, sobre la forma en la que articularon los distintos elementos y sobre lo que desarrollaron los demás equipos.

*Objetivos:*

El ejecutante aprenderá a desarrollar la creatividad vocal, explorando sus medios expresivos, utilizando las frases asignadas por equipo. Así mismo deberá mantenerse atento y no perder su concentración, para poder integrar el elemento de la partitura de movimiento a la partitura vocal. Aprenderá a trabajar en equipo a proponer elementos y a ceder con las ideas de los demás compañeros.

*Observaciones:*

Es interesante notar que en la primera parte del ejercicio, cuando se revisa el trabajo vocal, por lo general, la integración de los elementos es muy buena en cada uno de los equipos. El conflicto viene cuando hay que integrar el otro elemento. No sólo tienen que convivir ambos trabajos, sino que hay que ser eficientes, discutir menos y hacer más, ya que existe una limitante de tiempo.

Es importante que las personas aprendan a evaluar de una forma objetiva el trabajo de los demás compañeros y que en sus comentarios empiecen a desarrollar e introducir la terminología que se ha manejado a lo largo de las sesiones de trabajo. Por esto se les pide sus opiniones antes que el instructor dé las suyas. Siempre es necesario hacer comentarios al final de cada sesión o al término de algunos ejercicios, de esta manera podemos hacer un registro sobre cómo el grupo está articulando los conceptos.

Este ejercicio se puede trabajar con cualquier tipo de frases, ya sean creadas por el instructor o sacadas de algún libro, poema, canción, anuncio, refrán etc.

**EJERCICIO 9.5****Improvisación con pelotas de tenis**

Material de apoyo: Pelotas de tenis.

## INSTRUCCIONES:

- 1) Colocarse por parejas de pesos y estaturas similares. (20 a 25 minutos)
- 2) A cada pareja se le entrega una pelota de tenis.
- 3) Ambos se colocan la pelota de tenis entre la nariz y la frente. Ejerciendo la presión necesaria para no tirar la pelota, buscar posibilidades de movimiento con la pareja y emitir sonidos, ya establecido el contacto y movimiento.
- 4) Colocar la pelota en la espalda y seguir la misma indicación del punto 3.
- 5) Colocar la pelota en el esternón y repetir las indicaciones del punto 3.
- 6) Hacer un muestreo de los ejercicios más creativos.
- 7) Cada ejercicio en el que se ubican los tres tipos de contacto, podrá repetirse las veces que el instructor o maestro crea necesarias, realizando o no intercambios de parejas.

## VARIACIONES:

Los ejecutantes de acuerdo a la posición, a la relación con la pelota y a la sensación que el contacto visual o corporal produce, improvisarán un texto, de acuerdo a la situación que pueda establecerse entre ellos. No podrán moverse durante la improvisación.

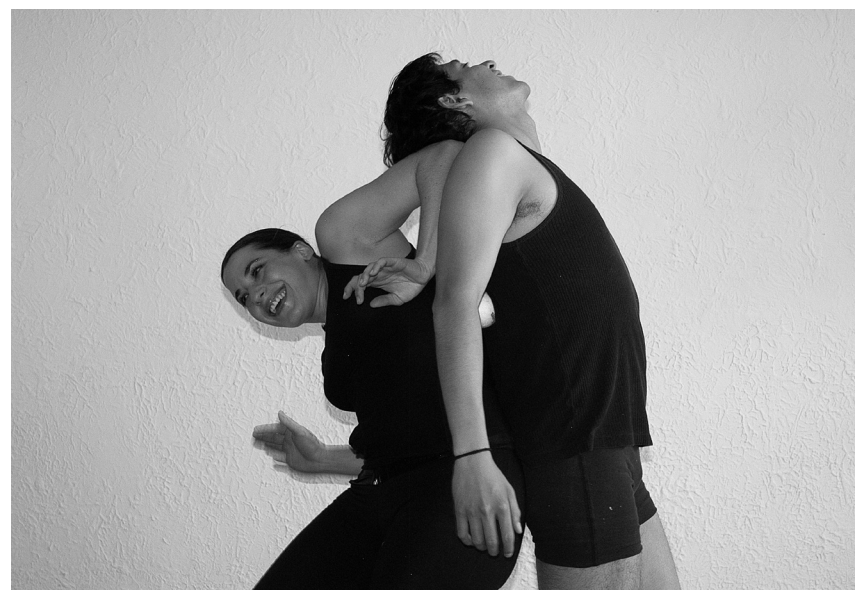
Este trabajo también se puede manejar con una situación establecida. Dando frases a los participantes para que trabajen con ellas y sirvan de apoyo como imágenes con las que pueden trabajar la relación de las pelotas.

La improvisación del texto puede ir en cualquiera de los tres contactos y podrán realizarse en movimiento o congelados. El orden de la colocación de las pelotas se realizará siempre de acuerdo a iniciativa del instructor.



Foto 54 y 55 | ▲▼

Ejercicio 9.5. improvisación con pelotas de tenis.



*Objetivos:*

Explorar la creatividad vocal a partir de las situaciones que se generan a través del contacto físico con la pelota.

*Observaciones:*

Es importante detectar como los tres tipos de contacto generan sensaciones distintas, tanto en el trabajo corporal como vocal, así como en la relación que establece la pareja. No solamente tienen que integrar el objeto a su trabajo, sino percibir qué es lo que hace el compañero y seguir el juego que entre los dos proponen. Es importante que desarrollen un diálogo, que sientan lo que hace su cuerpo y el contacto con el otro.

En este ejercicio se deben dejar de lado las inhibiciones, de lo contrario nunca lograrán controlar la pelota, ya que los cuerpos tienen que permanecer muy juntos. De esta forma la atención deberá concentrarse en la pelota y en las sensaciones, no en el pudor, así, la experiencia que se obtenga del ejercicio será siempre mucho más disfrutable.

**EJERCICIO 9.6****Los guerreros**

## INSTRUCCIONES:

- 1) Por parejas formarse en dos filas y quedar frente a frente, con un metro de distancia entre cada uno.
- 2) Colocarse en posición de guerreros: “Piernas ligeramente abiertas, rodillas flexionadas, pelvis al centro. En la mano izquierda imaginar que cargan un escudo y en la derecha una lanza. El escudo y la lanza no deben quedar al mismo nivel”.
- 3) Trabajar posición de ataque: “Se establece contacto visual con el compañero que se encuentra enfrente, comenzar a sacudir las piernas sobre los metatarsos, simulando una carrera y a la indicación ejecutar un brinco y caen con una rodilla al piso y la otra en ángulo de 90 grados, sin soltar la fuerza en brazos y sin perder la imagen de la lanza y el escudo”. Es importante dejar muy claro que nunca se establece el contacto físico.
- 4) Recuperar postura inicial y repetir el ataque, según lo vaya indicando el instructor.
- 5) Crear poco a poco, más distancia entre las parejas y repetir el ataque. Cada uno de los participantes debe trabajar la imagen del guerrero, tratando de derribar con la mirada y con la actitud corporal, al compañero que tienen enfrente.



Foto 56 | ▲

Ejercicio 9.5, improvisación con pelotas de tenis.

- 6) Quedando lo más lejos que se pueda del contrincante, preparar posición de ataque y a la indicación, utilizando el sacudimiento de piernas anteriormente trabajado, avanzar hasta donde se encuentra el compañero y ya que hayan quedado casi juntos realizar la caída. Nunca establecer contacto físico. Repetir el ejercicio las veces que se consideren necesarias.
- 7) Ahora sigue la parte más compleja del ejercicio y se divide en varias etapas que son: “la selva”, “el encuentro”, “los viejos”, “la procesión” y “el canto de la tribu”. Las cuatro primeras se trabajan con música africana (cantos y percusiones). Se sugiere utilizar una o dos canciones por cada fase. Las secuencias en los incisos 8, 9, 10, 11 y 12, pueden realizarse a manera de narración y en tercera persona, para facilitar la ejecución de las mismas.



Fotos 57, 58 y 59 | ◀▶

Ejercicio 9,6, los guerreros.

## 8) LA SELVA:

Narrador: *“Colócate lo más lejos posible de tu pareja, utiliza todo el espacio. No pierdas la postura de guerrero que has estado manejando, sobretodo no abandones la fuerza que has conseguido en el manejo de tu lanza y escudo. Cierra los ojos y concéntrate en tu respiración. Estás en una selva espesa, imagina el espacio, la densidad del aire, las plantas, los insectos que habitan en ella, el calor, la humedad. Incorpora al movimiento los sonidos que el cuerpo te vaya pidiendo. En este lugar se esconde tu enemigo, tienes la consigna de encontrarlo y derrotarlo en una lucha cuerpo a cuerpo. Recuerda que no puedes establecer contacto físico y que derribarás al oponente con tu mirada y tu actitud corporal. Cuando escuches la música abre los ojos y busca a tu oponente en medio de la selva, trata de ubicar dónde se encuentra, cuáles son sus movimientos. Obsérvalo a distancia. Utiliza distintas formas de desplazamiento, experimenta distintas posiciones con tus objetos, nunca pierdas de vista que tienes dos armas, una en cada mano, juega con ellas. Reacciona ante la presencia de los demás, pero no pierdas de vista tu objetivo, no te acerques a tu oponente todavía. Estúdialo.”*

## 9) EL ENCUENTRO: (Cambio de música)

Narrador: *“Acércate a tu oponente y rétalo con el ataque de guerrero. Utiliza sacudimiento de piernas y caída, repite continuamente este ataque, es lo que te ayudará a derribarlo, no establezcas contacto físico. Recuerda que tu objetivo es acorralar y no ser acorralado. Derriba al contrario con tu voz, con tu mirada. Congela en la caída, sostén tu escudo y lanza. No pierdas el contacto visual (en este momento se puede suspender la música para dar la indicación).”*

## 10) LOS VIEJOS: (Cambio de música).

Narrador: *“No te muevas. Mira fijamente a tu oponente, rétalo con la mirada, que no note tu cansancio, trata de permanecer firme. El otro guerrero ha luchado bien, con valentía, al igual que tú. Parece que son años los que has estado combatiendo, el cuerpo te comienza a pesar, cada vez se hace más pesado, apenas si puedes sostenerte. No permitas que el otro se de cuenta de tu fatiga. Ambos han envejecido, no tienen las mismas fuerzas que antes para luchar. Casi no puedes sostener tu lanza y tu escudo, cada segundo frente a él parece que son años. Te estás volviendo viejo, muy viejo. Te preguntas si tiene sentido esta lucha. Estás cansado, pero no puedes permitir que el otro te vea derrotado. No puedes luchar contra el paso del tiempo. Sólo queda reconocer el valor en el otro y despedirse de esta guerra. Si existe alguna sensación que*

*quieras expresar a través de sonidos, hazlo... deposita tus armas en el suelo e incorpórate, recuerda que eres un viejo y que ya no tienes la misma agilidad para desplazarte. Mira por última vez al otro, despídete con la mirada y toma el camino de regreso a casa.”*

## 11) LA PROCESIÓN: (Cambio de música)

Narrador: *“Desplázate por el espacio, buscando el camino a casa y el reencuentro con la tribu. Sin ponerte de acuerdo con los demás, ve formando un círculo y sigue caminando. Camina despacio, recuerda que eres un guerrero viejo. Formado el círculo, busca apoyo en el compañero de enfrente, deposita tu mano derecha en su hombro derecho y trata de ir al mismo paso que él. Siente cómo camina y acóplate a su ritmo. Observa sus pies y trata de ir con el mismo pie, al mismo ritmo. Acompaña con tu voz el ritmo de las pisadas.”*

## 12) EL CANTO DE LA TRIBU: (No se utiliza música en esta parte del ejercicio)

Narrador: *“Al terminar la música, detente. Gira tu cuerpo al centro del círculo. Reduce el espacio quedando al lado de tu compañero hombro con hombro. Cierra los ojos y concéntrate en tu respiración. A la indicación comenzamos “el canto de la tribu” (Tercera Unidad, Calentamiento físico y vocal. Ejercicio 3.6)*

## 13) Cuando el canto concluya. Realizar una inhalación en cuatro tiempos, sostener el aire a pulmón lleno en dos tiempos y sacar el aire en una sola exhalación con un suspiro. Repetimos la misma operación sacando el aire con quejido y realizamos una última con un suspiro. Abrir los ojos y sacudir el cuerpo.

*Objetivos:*

El ejecutante desarrollará su creatividad vocal y corporal, de acuerdo a las imágenes y sensaciones que ocurran durante el ejercicio. Trabajará el control y coordinación corporal y sedará cuenta de que tan importante es ubicar su centro, ya que éste es el eje de su cuerpo y del movimiento.

*Observaciones:*

Este ejercicio está diseñado para que la persona experimente distintas sensaciones, que van desde la euforia, el enojo, la agresión, la decepción, el cansancio, la tranquilidad y la armonía. La emisión vocal corresponderá por un lado a las sensaciones y a la creación de imágenes y por el otro, al trabajo corporal y la respiración, que será modificada de acuerdo al esfuerzo realizado. El esfuerzo físico se ve menos afectado cuando existe un objetivo específico que cumplir, cuando la atención se encuentra en el otro y no en el cansancio o el agotamiento.



Es básico que el ejecutante perciba las sensaciones que la postura, el agotamiento físico y la imagen del guerrero le evocan, para que paulatinamente vaya desarrollando la creación de un personaje a través del juego, pasando por varias etapas; desde el entrenamiento del guerrero, la confrontación, la guerra, el paso del tiempo y la vejez, hasta la procesión y el canto ritual de la tribu.

Es importante recordar a lo largo del ejercicio que no se debe establecer el contacto físico. Si esto llegara a pasar, podría provocar accidentes, pues el estado emotivo que llega a generarse suele ser intenso en algunas ocasiones.

## Décima Unidad: Liberación

Como hemos visto a lo largo de los ejercicios, al menos en este tipo de entrenamiento, cuando el ejecutante trabaja con su voz está involucrando también emociones, actividad y desgaste físico y mental, por lo cual es importante cerrar cada sesión con ejercicios de liberación, que permitan concluir el trabajo para continuar con otras actividades cotidianas o laborales, eliminando cualquier residuo de malestar, incomodidad, tensión o energía acumulada.

### **Algunas recomendaciones sobre estos ejercicios**

- Se recomienda realizar estos ejercicios de manera vigorosa y continua.

#### **EJERCICIO 10.1**

##### ***Liberación con vocales***

INSTRUCCIONES:

- 1) Colocarse de pie con las piernas abiertas y los brazos extendidos y hacia arriba. Realizar un movimiento hacia abajo y tocar el piso con las manos y delante de los pies mientras se emite en volumen bajo la vocal "A", regresar rápidamente y con energía a la posición inicial, emitiendo la misma vocal en volumen bajo. Repetir el ejercicio con cada vocal.
- 2) Repetir la secuencia en volumen medio y alto. (Realizar la secuencia dos veces en cada volumen).

#### **EJERCICIO 10.2**

##### ***Brincos***

INSTRUCCIONES:

- 1) Realizar 10 brincos distintos contando cada uno en volumen alto.

#### **Ejercicio 10.3**

Los cuatro puntos

Instrucciones:

- 1) Ubicar los cuatro puntos cardinales en el salón. Todos los alumnos se colocan mirando a un mismo frente y dan 8 brincos con ambos pies y flexionando las

rodillas, en cada punto de manera continua y vigorosa contando en volumen medio cada salto. Hacer lo mismo dando 4, 2 y un brinco en cada punto cardinal, elevando el volumen en las dos últimas series (cuando son dos brincos y uno por cada dirección)

**EJERCICIO 10.4****Baila mi corazón**

## INSTRUCCIONES:

- 1) Por parejas bailar una canción. El ritmo debe ser muy movido, alegre, acelerado, rítmico o percutido. Puede utilizarse una salsa o cumbia, un rock o la canción de moda.

**EJERCICIO 10.5****Sacudimientos**

## INSTRUCCIONES:

- 1) Realizar una serie de sacudimientos de manera vigorosa y continua, durante uno o dos minutos, mientras se emite un sonido. (El que el cuerpo pida)

**EJERCICIO 10.6****Can can**

## INSTRUCCIONES:

- 1) Trabajo colectivo, realizando tres series de 16 tiempos cada uno utilizando volumen bajo en la primera, medio en la segunda y alto en la tercera. Colocarse por estaturas y en dos o tres equipos (según la cantidad de alumnos). Tomarse por los hombros todos con el mismo frente y elevar las piernas como si se bailara can can. Comenzar con el pie derecho y cruzarlo al lado izquierdo, de tal manera que el pie izquierdo hará lo mismo hacia el lado derecho. Acompañar el movimiento con voz contando 16 tiempos o saltos en cada serie. Elevar la pierna paulatinamente en cada serie, a más volumen más altura.

**EJERCICIO 10.7****El tío**

## INSTRUCCIONES:

- 1) El instructor cantará la canción que a continuación aparecerá, mimando las acciones que se van nombrando. A cada acción que se suma, las demás continúan. Por ejemplo: Si la mano derecha simula unas tijeras y la siguiente acción es un abanico, ambas se realizan simultáneamente hasta que aparece la siguiente que es marchar con los pies, las tres acciones continuarán mientras una nueva aparece y así sucesivamente. Los alumnos tienen que repetir y copiar todo lo que haga el instructor.

## CANCIÓN DE "EL TÍO":

*(Las pausas que aparecen a continuación es el momento en que el maestro se detiene para que los alumnos repitan la frase)*

Mi tío llegó *(pausa)* de tierra extranjera *(pausa)* y me trajo para mi *(pausa)* estas lindas tijeras *(pausa y con la mano derecha se hace la mímica de las tijeras)*

Mi tío llegó *(pausa)* de Puerto Rico *(pausa)* y me trajo para mi *(pausa)* este lindo abanico *(pausa y con la mano izquierda se hace la mímica del abanico)*

Mi tío llegó *(pausa)* desde Marruecos *(pausa)* y me trajo para mi *(pausa)* este lindo par de suecos *(pausa y marchar en el lugar sin desplazarse)*

Mi tío llegó *(pausa)* desde Pekín *(pausa)* y me trajo para mi *(pausa)* este lindo balancín *(pausa e inclinar el tronco hacia delante y hacia atrás)*

Mi tío llegó *(pausa)* desde Honk Kong *(pausa)* y me trajo para mi *(pausa)* una mesa de ping pong *(pausa y la cabeza se mueve de derecha a izquierda)*

Mi tío llegó *(pausa)* de Barranquilla *(pausa)* y me trajo para mi *(pausa)* esta cómoda silla *(pausa, mientras se dice esta última parte, se suspenden las demás acciones y se realenta el ritmo colocándose muy lentamente en cuclillas y con los brazos cruzados al frente).*

# El Tío

Trad. Colombia

The musical score for 'El Tío' is presented in two staves of music. The first staff begins with a treble clef, a common time signature (C), and a key signature of one flat (Bb). The melody consists of a sequence of notes: a quarter note G4, a quarter note F4, a quarter note E4, a quarter note D4, a half note C4, a quarter rest, a quarter note G4, a quarter note F4, a quarter note E4, a quarter note D4, a half note C4, a quarter rest, and a quarter note G4. The second staff starts with a measure rest labeled '5', followed by a quarter note G4, a quarter note F4, a quarter note E4, a quarter note D4, a half note C4, a quarter rest, a quarter note G4, a quarter note F4, a quarter note E4, a quarter note D4, a half note C4, a quarter rest, and a quarter note G4. The piece concludes with a double bar line and repeat dots. The word 'Fin' is written below the second staff.

# BITÁCORA

**E**s recomendable que cada participante lleve un registro personal o bitácora de las actividades que se realizan durante las sesiones. Cada persona, de acuerdo a su sensibilidad, escribirá lo que le resulte más significativo de las sesiones de trabajo. Además de enumerar o redactar los ejercicios vistos en clase, es importante que cada participante hable de su experiencia personal, planteando y exponiendo dudas y/o descubrimientos, ideas, sensaciones, molestias, en fin, todo lo que pueda surgir dentro de una sesión de voz, ya que periódicamente se realizará una lectura de bitácoras, para intercambiar experiencias y plantear dudas y aciertos. Es decir, la importancia de llevar una bitácora, radica en la importancia del monitoreo personal durante el proceso de trabajo.

Cuando revisamos la bitácora, es fundamental estar atento a los comentarios de los compañeros, ya que de esta manera se comparten ideas. Tomar una reflexión o comentario de alguien más y robar ideas resulta muy válido, ya que es una manera de obtener un autoconocimiento a través de la experiencia del otro, el comentario se puede tomar y transformar para convertirlo en una experiencia personal o en algunos casos, una herramienta más de trabajo dentro del proceso creativo.

Es importante después de cada sesión, tener tiempo para realizar los comentarios de la misma y si es posible, para hacer las anotaciones en la bitácora, este registro deberá versar sobre la experiencia personal y las vivencias desarrolladas durante el proceso de trabajo.

Los comentarios que se dan en las sesiones, nos ayudan a formar una terminología común. Con esto podemos saber, si interpretamos lo mismo como individuos el trabajo que expresamos, que como grupo el que realizamos.

# CONCLUSIONES

*...el cuerpo vive, la voz vive, palpita, vibra como un rayo de sol que nace en nuestro cuerpo, iluminando y calentando todo el espacio.  
Si partimos de este modesto punto de partida, trabajando regularmente, con el transcurso de los años empezará a abrirse lo que es nuestra flora vocal cuyas raíces viven dentro de nuestro cuerpo, son nuestro cuerpo, con sus experiencias y sus aspiraciones.*

*Eugenio Barba*

**E**xisten muchas formas y métodos para entrenar la voz. En los años que tengo como docente y como actriz, he descubierto que los que más me han funcionado, son también los que más me divierten, los que me brindan la posibilidad de jugar, de encontrar un camino lúdico a través del laberinto de mi voz.

Hace poco me preguntaban sobre cuál era el método que usaba para enseñar voz. La verdad es que no lo sé, no sigo uno en particular. Lo que hasta ahora he descubierto de mi voz y lo que enseño, versa sobre mi experiencia en el aula cuando era estudiante, de los libros que he leído, de los cursos que he tomado, de las cosas que he visto en la calle e incluso en la televisión, de lo que he aprendido de mis compañeros actores y por supuesto, de lo que me han enseñado mis alumnos.

La voz para el actor es una de las herramientas más importantes que posee para realizar su trabajo y también la que más descuida. Hay una preocupación generalizada por entrenar el cuerpo y mantenerse en forma y pareciera que entrenar la voz deja de cobrar sentido en cuanto se abandona la escuela. Creo que todo aquel que se considere un profesional de la voz, debe continuar investigando, indagando dentro de sí mismo, dentro de los recovecos de sus cavidades sonoras, encontrando esa otra voz, que es la voz que comunica, que brinca, que usa tan intensamente tantas horas al día, con la que se expresa a través de las palabras y el lenguaje, la que espera encontrar un interlocutor con el cual intercambiar información, pensamientos, ideas y sensaciones.

Porque con el paso del tiempo, lo que permanece, lo que nos va a identificar dentro de la totalidad de nuestro ser, es la voz, esa voz que cae como quebrándose y se bifurca en la voz del personaje, en la voz que ya no es mía, que le pertenece a otro, que no soy yo y que sin embargo habita como una sombra del otro lado del espejo en el que cae mi voz.

La voz madura, quema, como un bosque encendido, se eleva como el humo, inunda la habitación, se agita, da sentido a la palabra, explota como un grito, canta, resuena en las paredes, se proyecta, vive, cobra sentido al ser expuesta, reverbera, conmueve, sacude, quema, la voz, como un bosque que madura.

# MATERIAL DE APOYO

## Articulación de vocales y consonantes

aba aca ada afa aga aja ala alla ama ana ña apa ara arra asa ata  
 eba eca eda efa ega eja ela ella ema ena eña epa era erra esa eta  
 iba ica ida ifa iga ija ila illa ima ina iña ipa ira irra isa ita  
 oba oca oda ofa oga oja ola olla oma ona oña opa ora orra osa ota  
 uba uca uda ufa uga uja ula ulla uma una uña upa ura urra usa uta

ba ca da fa ga ja la lla ma na ña pa ra sa ta  
 be que de fe gue je le lle me ne ñe pe re se te  
 bi qui di fi gui ji li lli mi ni ñi pi ri si ti  
 bo co do fo go jo lo llo mo no ño po ro so to  
 bu cu du fu gu ju lu llu mu nu ñu pu ru su tu

## FONEMAS

### M

Mecha, mucha, mapa, mofa, moda, moro, armero, armiño, almorzar, mojado, comedor, Camelia, caramelo, remendar, mariposa, embudo, ampolla, Amparo, ambición, almidón.

### N

Nata, vena, vino, lana, luna, lino, cuna, cono, nivel, nogal, normal, conejo, canino, dinero, enero, nieto, nieve, anuencia, andador, angina, banda, cancelar, canción, candado, encaje.

### Ñ

Añejo, uñero, otoño, engaño, mañana, pañoleta, pestaña, piñón, piñata, ponzoña, puñetazo, bañera, dueña, saña, señal, señora, señorita, riñón, ruiseñor, leña, caña, cañaveral, cañería, pezuña, cuña.

**L**

Lupa, loma, lobo, lava, lodo, lata, lira, loro, lana, lino, leña, lechuga, lengua, levantar, libélula, almidón, palmar, empalizada, paloma, anulado, calamar, calumnia, calmante, caliente, caldera.

**LL**

Llanura, llave, llaga, llorar, llano, llenar, llamarada, molleja, olla, falla, tallarín, callejón, escollo, puntillas, galleta, malla, polilla, bullicio, sellar, arrullo, pimpollo, gavilla, taller, pellizco, botella.

**R**

Par, por, mar, faro, arena, arenque, aroma, caridad, corona, garabato, heredero, furia, mariposa, marinero, nardo, mercurio, garbanzo, paraguas, martillo, cuerda, ordinario, barquero.

**RR**

Rol, red, rama, rema, reno, rizo, rollo, rosa, rusa, parra, barra, zorro, borrego, carreta, carril, carroña, cerrojo, cachiporra, correa, corral, chicharrón, barril, borrador, burra, guerra

**TRABALENGUAS**

- 1) Recia la rajada rueda, rueda rugiendo rudamente rauda: rauda rueda rugiendo rudamente la rajada rueda. Rueda rauda, recia rueda, rauda reciamente rueda. Rueda recia, rauda rueda, rugiente, rajada rueda.
- 2) Quinto tocaba el requinto en su quinta, pues la quinta en que estaba Quinto, tenía varios requintos entre los quintos: porque era una quinta la de Quinto en la que entre los quintos había requintos que otras quintas no tenían quintos como Quinto.
- 3) Abad y abadesa no son abaditas, sino abadiatos de una abadía; pues abad de abadía sería abadita si fuese de musulmana dinastía, como la abadesa de una abadía sería abadiato de la misma abadía.
- 4) Barro hay bituminoso. ¿Quién lo desbituminizará? El desbituminizador que lo desbituminice buen desbituminizador será.

- 5) Yo tengo una muñeca pezcuecipelicrespa, el que la dezpescuecipelicrespara, buen dezpescuecipelicrespador será.
- 6) Fábulas fabulosas hay en fabulosos fabularios, fabuladores y fabulistas hacen fábulas fabulosas; pero la fabulosidad de las fábulas del fabulista no son fabulosas, si no hace un fabulario de fábulas.
- 7) Yo tengo una gallina pinta piripinta, gorda pirigorda, piripintiba y sorda; si la gallina pinta piripinta, gorda pirigorda, piripintiba y sorda se muriera; ¿qué harían los pollitos, pintos piripintos, gordos pirigordos, piripintibos y sordos?
- 8) Ojeras tiene el ojeroso en el ojo, ojos que ojean de una ojeada; ojeador que ojea con ojeras en el ojo, ojea ojeroso con ojeras de una ojeada.
- 9) Sobre la giba gigante de la garifa jirafa, Jimena la jacarera, la gitana jaranera, jubilosa jugueteaba gorjeando la jácara, jamando la jícama, juergueando la jícara, jalando la jáquima: jalaba, gorjeaba, juergueaba, jamaba, jáquima, jícara, jácara y jícama.
- 10) Sobre el triple trapecio de trípoli trabajaban, trigonométricamente trastocados, tres triunviros trogloditas, tropezando atribulados con el trípode, triclino y otros trastos triturados por el tremendo tetrarca trapense.
- 11) Tres tristes tigres tragaban trigo en tres tristes trastos trozados en un trigal, en un trigal tragaban trigo tres tristes tigres en tres tristes trastos trozados, tigre tras tigre, tigre tras tigre, tigre tras tigre.
- 12) Don Tristras tenía tristezas pero las perdía en un tris tras. Por eso las tristezas de don Tristras no eran tristes por sus tristezas, sino que sus tristezas eran tristes por un tris tras de don Tristras.
- 13) En un santiamén os santiguásteis los seis. ¿Quiénes sois los seis? Los seis sois, seis saineteros sucios que osáis saciar vuestra sevicia zahiriendo a quienes a su vez no osan zaheriros. Eso es lo que solo sois los seis.
- 14) No cesa de sisar la zonza Zita y su soso cese Sussy susurra, Sussy susurra el soso cese de Zita que no cesa de sisar.
- 15) Saciando sus ansias sinceras de sustos, Susana azuzaba en el sésamo santo al sucio asesino del zurdo Zozaya.



## TEXTOS LITERARIOS

CUENTO Y NARRACIONES

### **Historia de los dos que soñaron**

**C**uentan los hombres dignos de fe, que hubo en El Cairo un hombre poseedor de riquezas, pero tan liberal, que todas las perdió, menos la casa de su padre y que se vio forzado a trabajar para ganarse el pan. Trabajó tanto que el sueño le rindió una noche debajo de una higuera de su jardín y vio en el sueño un hombre empapado que se sacó de la boca una moneda de oro y le dijo: “Tu fortuna está en Persia, en Isfaján; vete a buscarla”.

A la madrugada siguiente se despertó y emprendió el largo viaje y afrontó los peligros de los desiertos, de las naves de los piratas, de los idólatras, de los ríos, de las fieras y de los hombres. Llegó al fin a Isfaján, pero en el recinto de esa ciudad le sorprendió la noche y se tendió a dormir en el patio de una mezquita. Había junto a esta una casa, y por el decreto de Dios, una pandilla de ladrones atravesó la mezquita se metió en la casa, y las personas que dormían se despertaron con el escándalo de los ladrones y pidieron socorro hasta que los vecinos empezaron a gritar y el capitán del distrito acudió con sus hombres y los bandoleros huyeron por la azotea. El capitán lo mando buscar y le dijo: “¿Quién eres y cuál es tu patria?” y el otro declaró: “Soy de la famosa ciudad de El Cairo y mi nombre es Mahomed el Magrebi”. El capitán le preguntó que lo había traído a Persia y Mahomed optó por la verdad y le dijo: “Un hombre me ordenó en un sueño que viniera a Isfaján, porque ahí estaba mi fortuna. Ya estoy en Isfaján y veo que esa fortuna que prometió deben ser los azotes que tan generosamente me diste”.

Ante semejantes palabras, el capitán se rió hasta descubrir las muelas del juicio y acabó por decirle: “Hombre desatinado y crédulo, tres veces he soñado con una casa en la ciudad de El Cairo en cuyo fondo hay un jardín, y en ese jardín un reloj de sol y después del reloj de sol una higuera y luego de la higuera una fuente, y bajo la fuente un tesoro. No he dado el menor crédito a esa mentira. Tú, sin embargo, engendro de una mula con un demonio, has ido errando de ciudad en ciudad bajo la sola fe de tu sueño. Que no te vuelva a ver en Isfaján. Toma estas monedas y vete”

El hombre las tomó y regresó a la patria. Debajo de la fuente de su jardín (que era la del sueño del capitán) desenterró el tesoro. Así Dios le dio bendición y le recompensó.

**Jorge Luis Borges.**

### **Corrido**

Hay en Zapotlán una plaza que le dicen de Ameca, quién sabe por qué. Una calle ancha y empedrada se da contra un testerazo, partiéndose en dos. Por allí desemboca el pueblo en sus campos de maíz.

Así es la Plazuela de Ameca, con su esquina ochavada y sus casas de grandes portones. Y en ella se encontraron una tarde, hace mucho, dos rivales de ocasión. Pero hubo una muchacha de por medio.

La plazuela de Ameca es tránsito de carretas. Y las ruedas muelen la tierra de los baches, hasta hacerla finita, finita. Un polvo de tepetate que arde en los ojos, cuando el viento sopla. Y allí había, hasta hace poco, un hidrante. Un caño de agua de dos pajas, con su llave de bronce y su pileta de piedra.

La que primero llegó fue la muchacha con su cántaro rojo, por la ancha calle que se parte en dos. Los rivales caminaban frente a ella, por las calles de los lados, sin saber que se darían un tope en el testerazo. Ellos y la muchacha parecían que iban de acuerdo con el destino, cada uno por su calle.

La muchacha iba por agua y abrió la llave. En ese momento los dos hombres quedaron al descubierto, sabiéndose interesados en lo mismo. Allí se acabó la calle de cada quien, y ninguno quiso dar paso adelante. La mirada que se echaron fue poniéndose tirante, y ninguno bajaba la vista.

-Oiga amigo, qué me mira.

-La vista es muy natural.

Tal parece que así se dijeron, sin hablar. La mirada lo estaba diciendo todo. Y ni a un ai te va, ni un ai te viene. En la plaza que los vecinos dejaron desierta como adrede, la cosa iba a comenzar.

El chorro de agua, al mismo tiempo que el cántaro, los estaba llenando de ganas de pelear. Era lo único que estorbaba aquel silencio tan entero. La muchacha cerró la llave dándose cuenta cuando ya el agua se derramaba. Se echó el cántaro al hombro, casi corriendo con susto.

Los que la quisieron estaban en el último suspenso, como los gallos todavía sin soltar, embebidos uno y otro en los puntos negros de sus ojos. Al subir la banqueta del otro lado, la muchacha dio un mal paso y el cántaro y el agua se hicieron trizas en el suelo.

Ésa fue la merita señal. Uno con daga, pero así de grande, y otro con machete costeño. Y se dieron en la madre. En aquella tarde que se iba y se detuvo. Los dos se quedaron allí bocarriba, quién degollado y quién con la cabeza partida. Como los gallos buenos, que nomás a uno le queda tantito resuello.

Muchas gentes vinieron después, a la nohecita. Mujeres que se pusieron a rezar, y hombres que dizque iban a dar parte. Uno de los muertos todavía alcanzó a decir algo: preguntó que si también al otro se lo había llevado la tiznada.

Después se supo que hubo una muchacha de por medio. Y la del cántaro quebrado se quedó con la mala fama del pleito. Dicen que ni siquiera se casó. Aunque se hubiera ido hasta Jijotlán de los Dolores, allá habría llegado con ella, a lo mejor antes que ella, su mal nombre de mancornadora.

**Juan José Arreola**

#### **Las ciudades continuas. 4**

En las calles de Cecilia, ciudad ilustre, encontré una vez a un cabrero que azuzaba, rozando las paredes, un rebaño tintineante.

-Hombre bendecido por el cielo –se detuvo a preguntarme-, ¿sabes decirme el nombre de la ciudad donde nos encontramos?

-¡Los dioses sean contigo! –exclamé-. ¿Cómo puedes no reconocer la muy ilustre ciudad de Cecilia?

-Compadéceme –repuso-, soy un pastor trashumante. Mis cabras y yo a veces atravesamos ciudades pero no sabemos distinguirlas. Pregúntame el nombre de los pastizales: los conozco todos, el Prado entre las Rocas, la Cuesta Verde, la Hierba a la sombra. Las ciudades para mí no tienen nombre; son lugares sin hojas que separan un pastizal de otro y donde las cabras se espantan en los cruces y se desbandan. El perro y yo corremos para mantener junto el rebaño.

-Al contrario de ti –afirmé-, yo sólo reconozco las ciudades y no distingo lo que está fuera. En los lugares deshabitados, cada piedra y cada hierba se confunden ante mis ojos con todas las piedras y las hierbas.

Muchos años pasaron desde entonces; conocí muchas otras ciudades y recorrí corrientes. Un día andaba entre esquinas de casas todas iguales: me había perdido. Pregunté a un traseúnte:

-Los inmortales te protejan, ¿sabes decirme dónde estamos?

-¡En Cecilia, y así no fuera! –me respondió-. Hace tanto que andamos por sus calles, mis cabras y yo, y no conseguimos salir...

Lo reconocí a pesar de su larga barba blanca: era el pastor de aquella vez. Lo seguían unas pocas cabras peladas que ya ni siquiera hedían, tan reducidas estaban a la piel y los huesos. Mascaban papeles sucios en los contenedores de basura.

-¡No puede ser! –grité-. Yo también, no sé cuándo, entré por sus calles. ¿Pero cómo hice para llegar donde tú dices, si me encontraba en otra ciudad, muy lejos de Cecilia, y todavía no he salido de ella?

-Los lugares se han mezclado –dijo el cabrero-. Cecilia está en todas partes; en otro tiempo aquí debía de estar el Prado de la Salvia Baja. Mis cabras reconocen las hierbas que crecen en la mediana de las avenidas.

**Italo Calvino**

*Las ciudades invisibles*

**Acefalia**

A un señor le cortaron la cabeza, pero como después estalló una huelga y no pudieron enterrarlo, este señor tuvo que seguir viviendo sin cabeza y arreglárselas bien o mal.

En seguida notó que cuatro de los cinco sentidos se le habían ido con la cabeza. Dotado solamente de tacto, pero lleno de buena voluntad, el señor se sentó en un banco de la plaza Lavalle y tocaba las hojas de los árboles una por una, tratando de distinguirlas y nombrarlas. Así, al cabo de varios días pudo tener la certeza de que había juntado sobre sus rodillas una hoja de eucalipto, una de plátano, una de magnolia foscata y una piedrita verde.

Cuando el señor advirtió que esto último era una piedra verde, pasó un par de días muy perplejo. Piedra era correcto y posible, pero no verde. Para probar imaginó que la piedra era roja, y en el mismo momento sintió como una profunda repulsión, un rechazo de esa mentira flagrante, de una piedra roja absolutamente falsa, ya que la piedra era por completo verde y en forma de disco, muy dulce al tacto.

Cuando se dió cuenta de que además la piedra era dulce, el señor pasó cierto tiempo atacado de gran sorpresa. Después optó por la alegría, lo que siempre es preferible, pues se veía que, a semejanza de ciertos insectos que regeneran sus partes cortadas, era capaz de sentir diversamente. Estimulado por el hecho abandonó el banco de la plaza y bajó por la calle Libertad hasta la avenida de Mayo, donde como es sabido proliferan las frituras originadas en los restaurantes españoles. Enterado de este detalle que le restituía un nuevo sentido, el señor encaminó vagamente hacia el este o hacia el oeste, pues de eso no estaba seguro, y anduvo infatigable, esperando de un momento a otro oír alguna cosa, ya que el oído era lo único que le faltaba. En efecto veía un cielo pálido como de amanecer, tocaba sus propias manos con dedos húmedos y uñas que se hincaban en la piel, olía como a sudor y en la boca tenía gusto a metal y a coñac.

Solo le faltaba oír, y justamente entonces oyó, y fue como un recuerdo, porque lo que oía era otra vez las palabras del capellán de la cárcel, palabras de consuelo y esperanza muy hermosas en sí, lástima que con cierto aire de usadas, de dichas muchas veces, de gastadas a fuerza de sonar y sonar.

**Julio Cortázar**

*Historia de cronopios y de famas*

**Propiedades de un sillón**

En casa del Jacinto hay un sillón para morirse.

Cuando la gente se pone vieja, un día la invitan a sentarse en el sillón que es un sillón como todos, pero con una estrellita plateada en el centro del respaldo. La persona invitada suspira, mueve un poco las manos como si quisiera alejar la invitación y después va a sentarse en el sillón y se muere.

Los chicos, siempre traviesos, se divierten en engañar a las visitas en ausencia de la madre, y las invitan a sentarse en el sillón.

Como las visitas están enteradas pero saben que de eso no se debe hablar, miran a los chicos con gran confusión y se excusan con palabras que nunca se emplean cuando se habla con los chicos, cosa que a éstos los regocija extraordinariamente. Al final las visitas se valen de cualquier pretexto para no sentarse, pero más tarde la madre se da cuenta de lo sucedido y a la hora de acostarse hay palizas terribles. No por eso escarmentan, de cuando en cuando consiguen engañar a alguna visita cándida y la hacen sentarse en el sillón. En esos casos los padres disimulan, pues temen que los vecinos lleguen a enterarse de las propiedades del sillón y vengán a pedirlo prestado para hacer sentar a una u otra persona de su familia o amistad.

Entretanto los chicos van creciendo y llega un día en que sin saber por qué dejan de interesarse por el sillón y las visitas. Más bien evitan entrar en la sala, hacen un rodeo por el patio, y los padres, que ya están muy viejos, cierran con llave la puerta de la sala y miran atentamente a sus hijos como queriendo leer-su-pensamiento. Los hijos desvían la mirada y dicen que ya es hora de comer o de acostarse. Por las mañanas el padre se levanta primero y va siempre a mirar si la puerta de la sala sigue cerrada o con llave, o si alguno de los hijos no ha abierto la puerta para que se vea el sillón desde el comedor, porque la estrellita de plata brilla hasta en la oscuridad y se la ve perfectamente desde cualquier parte del comedor.

**Julio Cortázar**

*Historia de cronopios y de famas*

**Instrucciones para llorar**

Dejando de lado los motivos, atengámonos a la manera correcta de llorar, entendiendo por esto un llanto que no ingrese en el escándalo, ni que insulte a la sonrisa con su paralela y torpe semejanza. El llanto medio u ordinario consiste en una contracción general del rostro y un sonido final, pues el llanto se acaba en el momento en que uno se suena enérgicamente.

Para llorar, dirija la imaginación hacia usted mismo, y si esto le resulta imposible por haber contraído el hábito de creer en el mundo exterior, piense en un pato cubierto de hormigas o en esos golfos del estrecho de Magallanes en los que no entra nadie, nunca.

Llegado el llanto, se tapaná con decoro el rostro usando ambas manos con la palma hacia adentro. Los niños llorarán con la manga del saco contra la cara, y de preferencia en un rincón del cuarto. Duración media del llanto, tres minutos.

**Julio Cortázar**

*Historia de Cronopios y de Famas*

**POESÍA****A tu voz**

Erítese tu voz en mis sentidos  
tornándose en mi cuerpo sueño helado,  
y me miro entre espejos congelado,  
y mis labios en sombra doloridos.

Cuando hablo, mi dolor a ti se vierte,  
cálida flor de ceniciento aroma,  
y tu voz a mis labios ya no asoma  
sino en duro temor de viva muerte.

Porque tu sueño en mí su voz levanta,  
y enemigo de luz y de sonido  
destroza la palabra en mi garganta;

así al fin en tinieblas alojado,  
ciego de ti, tal un árbol vencido  
flota mi cuerpo entre tu voz ahogado.

**Alí Chumacero**

*Páramo de Sueños*

**Todas las cartas de amor son...**

Todas las cartas de amor son  
ridículas.  
No serían cartas de amor si no fuesen  
ridículas.

También escribí en mi momento cartas de amor,  
como las demás,  
ridículas.

Las cartas de amor, si hay amor,  
tienen que ser  
ridículas.  
Pero, al fin y al cabo,  
sólo las criaturas que nunca escribieron  
cartas de amor  
son las  
ridículas.

Quién me diera el tiempo en que escribía  
sin darme cuenta  
cartas de amor  
ridículas.

La verdad es que hoy  
mis memorias  
de esas cartas de amor  
son las  
ridículas.

(Todas las palabras esdrújulas  
como los sentimientos esdrújulos,  
son naturalmente  
ridículas.)

**Fernando Pessoa** / *Poemas*

**Nocturno de la estatua**  
*a Agustín Lazo.*

Soñar, soñar la noche, la calle, la escalera  
y el grito de la estatua desdoblado la esquina.  
Correr hacia la estatua y encontrar sólo el grito,  
querer tocar el grito y sólo hallar el eco,  
querer asir el eco y encontrar sólo el muro  
y correr hacia el muro y tocar un espejo.  
Hallar en el espejo la estatua asesinada,  
sacarla de la sangre de su sombra,  
vestirla en un cerrar de ojos,  
acariciarla como a una hermana imprevista  
y jugar con las fichas de sus dedos  
y contar a su oreja cien veces cien cien veces  
hasta oírla decir: "estoy muerta de sueño."

**Xavier Villaurrutia**

*Nostalgia de la Muerte.*  
*Poemas y Teatro*

## V

Aunque presumes, Nise, que soy tosco  
 Y que, cual palomilla, me chamusco,  
 yo te aseguro que tu luz no busco,  
 porque ya tus engaños reconozco.

Y así, aunque en tus enredos más me embosco,  
 muy poco viene a ser lo que me ofusco,  
 porque si en el color soy algo fusco  
 soy en la condición mucho más hosco.

Lo que es de tus picones, no me rasco;  
 antes estoy con ellos ya tan fresco,  
 que te puedo servir de helar un frasco:

que a darte nieve sólo me enternezco;  
 y así, Nise, no pienses darme chasco,  
 porque yo sé muy bien lo que me pesco.

**Sor Juana Inés de la Cruz**

*Sonetos Satírico-Burlescos*

## ¡Qué Pena!

¡Qué pena si este camino fuera de muchísimas leguas  
 y siempre se repitieran  
 los mismos pueblos, las mismas ventas  
 los mismos rebaños, las mismas recuas!

¡Qué pena si esta vida tuviera  
 -esta vida nuestra-  
 mil años de existencia!

¿Quién la haría hasta el fin llevadera?

¿Quién la soportaría toda sin protesta?

¿Quién lee diez siglos en la Historia y no la cierra  
 al ver las mismas cosas siempre con distinta fecha?

Los mismos hombres, las mismas guerras,

Los mismos tiranos, las mismas cadenas,

Los mismos farsantes, las mismas sectas

¡y los mismos, los mismos poetas!

¡Qué pena,

que sea así todo siempre, siempre de la misma manera!

**León Felipe**

**Metamorfosis**

Era un cautivo beso enamorado  
de una mano de nieve que tenía  
la apariencia de un lirio desmayado  
y el palpar de un ave en agonía.

Y sucedió que un día,  
aquella mano suave  
de palidez de cirio,  
de languidez de lirio,  
de palpar de ave,  
se acercó tanto a la prisión del beso,  
que ya no pudo más el pobre preso  
y se escapó; mas, con voluble giro,  
huyó la mano hasta el confín lejano,  
y el beso, que volaba tras la mano,  
rompiendo el aire, se volvió suspiro.

**Luis G. Urbina****Por la patria  
(fragmento)**

Fue terrible el combate; cual leones reñían  
nuestros viejos soldados... De improviso por tierra  
rueda el portaestandarte, y en un grito angustioso,  
“Mi bandera”, nos dijo, “Rescatad mi bandera”.  
Sin temor a la muerte, se adelanta un anciano  
y cogiendo aquel lábaro de las manos del muerto  
vuelve al campo, y un joven, en efebo, su hijo,  
le interroga: ¿Qué tienes? –No lo sé- dijo el viejo.  
-Te han herido... ¿no miras? ¿Qué no ves esta sangre?  
-Nada importa... oye... ¿escuchas?  
¡Es la patria que canta!

**Marcelino Dávalos.**

**Mujer Nueva**

Con el círculo ecuatorial  
ceñido a la cintura como a un pequeño mundo,  
la negra, mujer nueva,  
avanza en su ligera bata de serpiente.

Coronada de palmas  
como una diosa recién llegada,  
ella trae la palabra inédita,  
el anca fuerte,  
la voz, el diente, la mañana y el salto.

Chorro de sangre joven  
bajo un pedazo de piel fresca,  
y el pie incansable  
para la pista profunda del tambor.

**Nicolás Guillén.***Sóngoro Cosongo 1931***Canción del pirata**

Con diez cañones por banda,  
viento en popa a toda vela,  
no corta el mar, sino vuela  
un velero bergantín:  
bajel pirata que llaman,  
por su bravura el Temido,  
en todo mar conocido  
del uno al otro confín.

La luna en el mar riela,  
en lona gime el viento,  
y alza en blando movimiento  
olas de plata y azul;  
y ve el capitán pirata,  
cantando alegre en la popa,  
Asia a un lado, al otro Europa,  
y allá a su frente Estambul.

“Navega, velero mío,  
sin temor;  
que ni enemigo navío,  
ni tormenta, ni bonanza  
tu rumbo a torcer alcanza,  
ni a sujetar tu valor.

“Veinte presas  
hemos hecho  
a despecho  
del inglés,  
y han rendido  
sus pendones  
cien naciones  
a mis pies”.



*Que es mi barco mi tesoro  
que es mi Dios la libertad,  
mi ley la fuerza y el viento,  
mi única patria la mar.*

“Allá muevan feroz guerra  
ciegos reyes  
por un palmo más de tierra  
que yo tengo aquí por mío  
cuanto abarca el mar bravío,  
a quien nadie impuso leyes”.

“Y no hay playa  
sea cualquiera,  
mi bandera  
de esplendor,  
que no sienta  
y dé pecho  
a mi valor”.

*Que es mi barco mi tesoro  
que es mi Dios la libertad,  
mi ley la fuerza y el viento,  
mi única patria la mar.*

“A la voz de ¡barco viene!,  
es de ver  
cómo vira y se previene  
a todo trapo escapar;  
que yo soy el rey del mar,  
y mi furia es de temer”.

“En las presas  
yo divido  
lo cogido  
por igual:  
sólo quiero

por riqueza  
la belleza  
sin rival”.

*Que es mi barco mi tesoro  
que es mi Dios la libertad,  
mi ley la fuerza y el viento,  
mi única patria la mar.*

“¡Sentenciado estoy a muerte!  
Yo me río:  
no me abandona la suerte  
y al mismo que me condena,  
colgaré de alguna antena,  
quizá en su propio navío”.

“Y si caigo,  
¿qué es la vida?  
Por perdida  
yo la di,  
cuando el yugo  
del esclavo,  
como un bravo,  
sacudí”.

*Que es mi barco mi tesoro  
que es mi Dios la libertad,  
mi ley la fuerza y el viento,  
mi única patria la mar.*

“Son mi música mejor  
aquilones;  
el estrépito y temblar,  
de los cables sacudidos,  
del negro mar los bramidos  
y el rugir de mis cañones”.

“Y del trueno  
al son violento  
y del viento  
al rebramar  
yo me duermo  
sosegado,  
arrullado  
por el mar”.

*Que es mi barco mi tesoro  
que es mi Dios la libertad,  
mi ley la fuerza y el viento,  
mi única patria la mar.*

**José de Espronceda.**

# BIBLIOGRAFÍA

- Autores Varios*, Poesía popular mexicana, Selección y Prólogo, Luis Miguel Aguilar, Ediciones Cal y Arena, México, 1999. pp.499
- A. Calle, Ramiro*, El libro de la relajación, la respiración y el estiramiento, Alianza Editorial, Madrid, 1992. pp.222
- Arreola, Juan José*, Obras. Colección Tierra Firme / Fondo de Cultura Económica, México, 1996. pp.719
- Boal, Augusto*, Juegos para actores y no actores, ALBA EDITORIAL, Barcelona, 2001. pp.422
- Bustos Sánchez, Inés*, LA VOZ, la técnica y la expresión, EDITORIAL PAIDOTRIBO, Barcelona, 2003. pp.426
- Caballero, Cristián*, Cómo educar la voz hablada y cantada, EDAMEX, México, 2001. pp.257
- Calvino, Italo*, Las ciudades invisibles, Siruela, España, 1999. pp.183
- Cortázar Julio*, Historias de Cronopios y de Famas, Sudamericana – Planeta, Argentina, 1991. pp.159
- Chávez Novelo, Artús*, Propuesta de actividades para realizar un taller de aprendizaje de la técnica del clown, México, 2003. Tesis de Titulación. pp.44
- Chia, Mantak*, Chi Kung Camisa de Hierro, Editorial Sirio, s.a., Barcelona, 2001. pp.357
- Chumacero, Ali*, Páramo de sueños seguido de Imágenes Desterradas, Universidad Nacional Autónoma de México, México, 1960. pp.107
- De la Cruz, Sor Juana Inés*, Obras completas, Porrúa, col. Sepan Cuántos, México, 2004. pp.941
- Diderot, Denis*, La paradoja del comediante, Ediciones Coyoacán, México, 1994. pp.87
- Quillén, Nicolás*, Donde nacen las aguas, antología, Fondo de Cultura Económica. México 2002. pp.573
- Mc Callion, Michael*, El libro de la VOZ, URANO, Barcelona, 1998. pp.324
- Mc. Cracken, Thomas / Walker, Richard*, Nuevo Atlas del Cuerpo Humano, Tomo I, VISOR, Argentina, 2003. Pp.12-81
- Mc. Cracken, Thomas / Walker, Richard*, Nuevo Atlas del Cuerpo Humano, Tomo II, VISOR, Argentina, 2003. Pp.82-157
- Mc. Cracken, Thomas / Walker, Richard*, Nuevo Atlas del Cuerpo Humano, Tomo III, VISOR, Argentina, 2003. Pp.158-234
- Muñoz, Ana María / Hoppe-Lammer, Christine*, Bases orgánicas para la educación de la voz, escenología a.c., México, 1999. pp.127
- Pessoa, Fernando*, Poemas, Losada, OCEANO, México, 1998. pp.178
- Ruiz Lugo, Marcela / Monroy Bautista, Fidel*, Desarrollo profesional de LA VOZ, México, Grupo Editorial Gaceta, S.A., 1994. pp.567
- Ruiz Lugo, Marcela / Contreras, Ariel*, Glosario de términos del arte teatral, Trillas, México, 1983. pp.254
- Sacks, Oliver*, El hombre que confundió a su mujer con un sombrero, OCEANO, México, 2005. pp.302
- Villaurrutia, Xavier*, Nostalgia de la muerte / poemas y teatro, Fondo de Cultura Económica, México, 1992. pp.195
- Wilfart, Serge*, Encuentra tu propia VOZ, URANO, Barcelona, 1999. pp.181