



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
 FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS
 COLEGIO DE LITERATURA DRAMÁTICA Y TEATRO



**Asignaturas de Expresión Verbal I y II
 en la Licenciatura de Literatura Dramática
 y Teatro. UNAM.**



FILOSOFÍA
 Y LETRAS

**Informe Académico de Actividad Profesional
 QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
 Licenciada en Literatura Dramática y Teatro**

PRESENTA:

Maria Elisa Mass Zuñiga

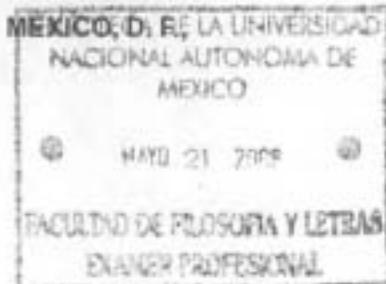
Asesor: Lic. Fidel Monroy Bautista.



COORDINACIÓN DE LITERATURA
 DRAMÁTICA Y TEATRO



2008



MEXICO, D. F. DE LA UNIVERSIDAD
 NACIONAL AUTÓNOMA DE
 MEXICO

MAYO 21 2008

FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS
 EXAMEN PROFESIONAL



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.

ÍNDICE

Prólogo.....	3
Introducción.....	4
1.- Ubicación de las asignaturas de Expresión verbal I y II dentro del Plan de Estudios instrumentado en 1985 en la carrera de Literatura Dramática y Teatro.....	5
1.2.- Objetivos de las materias Expresión Verbal I y II de acuerdo al Plan de Estudios.....	7
1.3.- Contenidos o temas de las asignaturas de Expresión Verbal I y II.....	7
1.3.1.- Aparatos y sistemas que intervienen en la emisión vocal.....	8
1.3.2.- Funcionamiento.....	9
1.3.3.- Aspectos que intervienen en la emisión vocal.....	11
2.- Planeación del curso de acuerdo al plan de estudios (un año de proceso).....	14
2.1.- Actividades.....	14
2.1.1.- Ejemplos de sesiones.....	15
2.3.- Evaluación.....	51
2.3.1.- Evaluación Final.....	52
3.- Reflexión sobre el entrenamiento.....	56
Conclusiones.....	61
Bibliografía.....	62
Anexos.....	64

"Un cuerpo sin entrenar es como un instrumento musical desafinado, donde la caja de resonancia está llena de una algarabía confusa y desagradable de sonidos insólitos que impiden escuchar la auténtica melodía. Cuando el instrumento del actor, su cuerpo, se afina mediante ejercicios, las tensiones y costumbres perniciosas desaparecen. Entonces está preparado para abrirse a las posibilidades ilimitadas del vacío."

Peter Brook

Prólogo

La elección de este tema surge a partir de la experiencia primero como alumna del Colegio de Literatura Dramática y Teatro y después como adjunta del profesor Fidel Monroy. Las asignaturas objeto de este informe son Expresión Verbal I y II, éstas brindan la base de un entrenamiento físico-vocal completo para el desempeño profesional del actor con una metodología accesible y coherente, de ahí la inquietud de incorporarme como docente con el propósito de fomentar en los alumnos conciencia, valor e interés por el entrenamiento, actividad cotidiana y necesaria para la creación escénica del actor.

Otra de las intenciones al realizar este informe es de proponer una visión general del entrenamiento físico-vocal para las asignaturas de Expresión Verbal I y II, otorgando una guía de contenidos y ejemplos de cómo impartirlas.

Introducción

El objeto de este trabajo consiste en informar las características del entrenamiento físico-vocal que se lleva a cabo en el marco del desarrollo de las actividades de las asignaturas Expresión verbal I y II del Colegio de Literatura Dramática y Teatro en la Facultad de Filosofía y Letras de la UNAM, conducido por el profesor Fidel Monroy.

Inicialmente ubicaré ambas materias en el Plan de Estudios vigente y su íntima relación con otras materias, destacando su importancia. Más adelante me referiré a los objetivos y contenidos temáticos conforme al Plan de Estudios (Documento Oficial de 1985). Y continuo exponiendo los aparatos, sistemas y aspectos que participan en la emisión vocal.

Incluyo una muestra de diez sesiones de entrenamiento físico vocal, haciendo énfasis en los aspectos que siempre se deben trabajar dependiendo del objetivo de la clase.

Ejemplifico la forma de evaluación de un ejercicio final con observaciones y recomendaciones específicas para cada alumno.

Finalmente, realizo una reflexión sobre el entrenamiento del actor y la importancia de incorporar a su vida cotidiana esta necesaria disciplina.

1.- Ubicación de las asignaturas de Expresión verbal I y II dentro del Plan de Estudios de la Carrera de Literatura Dramática y Teatro. UNAM.

Para dar a conocer la ubicación de estas materias, realicé esta tabla agrupando las materias correspondientes a cada año de la carrera, las asignaturas que se encuentran en cursivas son las materias que se relacionan directamente con éstas a lo largo de la carrera.

AÑO	Asignaturas
Primer Año	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Actuación I y II</i> • Expresión Verbal I y II • Introducción a la música I y II • Introducción a las teorías dramáticas I y II • Comentario de textos. Morfosintaxis I y II • Iniciación a las técnicas de investigación documental I y II • Historia del teatro I Grecolatino y II Medieval y Renacentista
Segundo Año	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Actuación III y IV</i> • <i>Dirección I y II</i> • Introducción a la escenografía y producción I y II • Teorías Dramáticas I y II • Psicología del Teatro I y II • Teatro y sociedad I y II • Historia del teatro III y IV, Español de los siglos de oro e Isabelino
Tercer Año	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Actuación V y VI</i> • <i>Interpretación Verbal I Prosa y II Verso</i> • <i>Canto I y II</i> • <i>Acondicionamiento físico para actores I y II Danza</i> • Taller de Producción I y II • Dirección de actores I y II • Espacio escénico I y II • Teorías escénicas I y II • Movimiento en la literatura dramática I y II

	<ul style="list-style-type: none"> • Teoría y composición dramática I y II • Historia de la crítica dramática I y II • Literatura dramática comparada I y II • Teatro mexicano I y II • Teatro Iberoamericano I y II • Historia del Teatro V Clásico francés y VI Romántico
Cuarto Año	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Actuación VII y VIII</i> • <i>Taller de Actuación. Teatro I y II</i> • <i>Taller de Actuación T.V. y cine I y II</i> • <i>Acondicionamiento físico para actores III y IV. Acrobacia</i> • Dirección III • Taller de dirección de teatro I y II • Taller de dirección T, V • Taller de dirección Cine • Taller de guión para radio, T.V., y cine I y II • Taller de composición dramática I y II • Taller de crítica dramática I y II • Seminario de investigación y tesis I y II • Didáctica del teatro I y II • Historia del teatro VII. Moderno y VIII Contemporáneo

El ciclo escolar es de cuatro años, los cuales están divididos en dos partes: tronco común y especialidad. El tronco común abarca los dos primeros años de la carrera, donde están colocadas las materias de Expresión Verbal I y II. En esta etapa los alumnos accederán al conocimiento de la actuación, dirección, investigación y dramaturgia, inician el aprendizaje de elementos fundamentales para el trabajo profesional. En este contexto las materias de Expresión verbal I y II constituyen el primer acercamiento a una técnica de entrenamiento físico-vocal, puesto que los

objetivos del plan de estudios plantean que el alumno utilizará artísticamente la voz en la puesta en escena, a partir de la ejercitación de los órganos del aparato fonador y del uso armónico de los componentes de la voz, así como el tono correspondiente a géneros y estilos teatrales.

En el tercer y cuarto año de la carrera se selecciona un área de especialización como actuación, dirección o dramaturgia en donde el trabajo es enfocado a esa área.

1.2.-Objetivos de los cursos Expresión Verbal I y II.

Los objetivos a desarrollar según el plan de trabajo y temario otorgado por parte del profesor a los alumnos de estas asignaturas son los siguientes:

- Apreciar la importancia del manejo adecuado de la voz.
- Otorgar un valor y justificación al entrenamiento físico-vocal.
- Superar dificultades particulares en su emisión.
- Aplicar en el escenario los conocimientos teórico-práctico adquiridos.

1.3.-Contenidos.

Para el logro de los objetivos antes mencionados hacemos una selección de contenidos temáticos básicos necesarios en el proceso enseñanza-aprendizaje de la técnica vocal, por lo que más adelante proporcionaré una breve descripción de los sistemas y/o aparatos que intervienen en la emisión vocal: sistema respiratorio, sistema circulatorio, laringe, traquea, cuerdas vocales, diafragma; también definiré los aspectos y/o elementos principales que intervienen en el entrenamiento de la emisión vocal: relajación, respiración, columna de aire, articulación, dicción, apoyo, proyección, entonación-matiz, resonancia, tiempo-ritmo y liberación.

1.3.1.-Aparatos y sistemas que intervienen en la emisión vocal.

Describiré de manera sintética los órganos, sistemas y aparatos que intervienen en la producción de la voz. Comenzaré con la parte superior del sistema respiratorio que está conformado por las fosas nasales u orificios nasales que toman el aire entibiándolo y humedeciéndolo. Los cilios son los pequeños vellos que protegen los conductos nasales y otras partes del tracto respiratorio, filtrando el polvo y partículas que entran a la nariz.

El aire se inhala indistintamente por la nariz y por la boca. Ambas aberturas de la vía respiratoria (la cavidad nasal y la boca) se unen en la faringe que está ubicada en la parte posterior de la nariz y la boca.

La faringe es un tubo situado en el cuello; conecta la nariz y la boca con la tráquea y el esófago. Por la faringe pasan tanto el aire como los alimentos, por lo que forma parte del aparato digestivo como del aparato respiratorio.

La base de éste se divide en dos conductos uno que se convierte en esófago y va directo al estómago, transportando los alimentos y el conducto del aire, la laringe, es cubierta por una pequeña lengüeta de tejido llamada epiglotis cuando tragamos o deglutamos alimentos, evitando que la comida y el líquido se vaya a los pulmones.

La laringe es la parte superior del conducto del aire y se ubica en la región media del cuello, se conecta en la parte inferior con la tráquea, en la parte superior con la hipofaringe, por detrás con la entrada del esófago y por delante con la base de la lengua. La laringe está compuesta por el cartilago tiroides que junto con el cricoides se hallan

debajo, en la parte de adelante y arriba con la epiglotis y en los lados con los cartílagos aritenoides, que en conjunto forman el esqueleto de este órgano.

La base de la laringe está conectada con la tráquea que por medio de cilios elimina fluidos y partículas extrañas que hay en las vías respiratorias evitando el paso a los pulmones. La tráquea se divide en dos conductos de aire denominados bronquios que a su vez se ramifican en pequeños conductos llamados bronquiolos y estos terminan en minúsculas bolsas de aire denominados alvéolos, donde tiene lugar el intercambio de oxígeno y dióxido de carbono.

La oxigenación está a cargo del aparato circulatorio que es un sistema de bombeo continuo, conformado por el corazón (motor), arterias, venas y capilares (conductos o vasos sanguíneos) y la sangre (fluido) por medio de la cual se oxigena el organismo. Este sistema funciona de la siguiente manera: las arterias transportan la sangre rica en oxígeno (O_2) a todo el organismo proveniente del corazón, mientras las venas son las encargadas de recoger la sangre con dióxido de carbono (CO_2) y llevarla nuevamente al corazón. Los capilares realizan el intercambio entre la sangre y las células.

1.3.2.-Funcionamiento de los aparatos y sistemas que intervienen en la emisión vocal.

Los pulmones surgen a partir de la necesidad de sobrevivir de algunos animales fuera del agua, pues debido al sobrecalentamiento de la tierra ríos, lagos y charcas comenzaron a desecarse provocando así, que la naturaleza de estos animales se adaptará

y evolucionará para crear una pequeña bolsa o "vesícula" encargada de almacenar aire, dando origen a los pulmones.¹

Los pulmones son los principales órganos que conforman el sistema o aparato respiratorio además de las fosas nasales, faringe, laringe, traquea, bronquios, cartílagos, huesos y tejidos que en conjunto realizan la tarea de oxigenar y purificar al organismo eliminando el dióxido de carbono de la sangre.

El aire que respiramos está compuesto de varios gases. El oxígeno es el más importante para vivir; las células del cuerpo lo necesitan para obtener energía y crecer. Sin oxígeno las células morirían. El dióxido de carbono es el gas residual que se genera durante los procesos corporales de producción de energía, al combinar el carbono y el oxígeno.

El ciclo respiratorio consta de dos momentos: entrada de aire (inhalación-inspiración) y expulsión de aire (exhalación-espирación). La inspiración se realiza con la entrada de aire por las fosas nasales o por la boca hasta llegar a los pulmones, provocando aumento de tamaño en los pulmones por la retención de aire inhalado, las costillas se expanden hacia arriba y hacia afuera, mientras que el diafragma realiza un movimiento descendente; durante la espiración o expulsión de aire el diafragma asciende, las costillas caen hacia abajo y hacia adentro.²

El aire proveniente de los pulmones atraviesa la laringe antes de ser expulsado al exterior. En el área de la epiglotis se encuentran las cuerdas vocales, dos pequeños

¹ Barragán Torru, Alfonso, del Huevo del Campo, José A., Gutiérrez Fernández, José N., *El juego vocal para prevenir problemas de voz*, Ediciones Aljibe, Málaga, 1999. P. 15.

² Bustos Sánchez, Irés, *Tratamiento de la voz en edad escolar*, Ediciones Aljibe, Málaga, 2000. p. 45

pliegues similares a dos labios horizontales –cuerda falsa y cuerda verdadera o vocal- de color blancosudas, en la parte delantera se encuentran unidas a la comisura anterior junto a la epiglotis, en la comisura posterior o parte trasera tienen la cualidad de aproximarse o unirse como consecuencia del aire expulsado de los pulmones provocando pequeñas vibraciones entre ellas, transformando el aire en sonido. Depende de la presión del aire proveniente de los pulmones las cuerdas vocales se juntan o separan, cuando se hallan juntas se produce la fonación.

Se denomina ataque vocal al inicio de la fonación, primer movimiento efectuado por las cuerdas vocales, produciendo sonido. En este momento la laringe deja de ser una válvula respiratoria y se convierte en una fuente sonora.¹

1.3.3.- Aspectos que intervienen en la emisión vocal

Para tener una mejor comprensión del entrenamiento que se realiza en las asignaturas de Expresión Verbal I y II, definiré los factores y/o elementos que intervienen en la emisión vocal según el libro *Desarrollo profesional de la voz de Fidel Mourry Bautista y Marcela Ruiz Lago* y otras fuentes.

Relajación, del latín *relaxere*, aflojar, descansar, esparcirse. Disminuir la tensión.² Relajar es un proceso físico y mental con la acción y efecto de aflojar y abandonar, en otras palabras es dejar atrás un estado de esfuerzo o tensiones innecesarias y pasar a un estado de laxitud, obteniendo equilibrio y disposición del cuerpo-mente para emprender una nueva actividad.

¹ Rivas Torres, Rosa María y Fuza Asorey, María José. *La voz y las disfonías disfuncionales: prevención y tratamiento*, Ediciones Pirámide, España, 2002, p. 112.

² Gómez de Silva, Guido. *Breve diccionario etimológico de la lengua española*, México, Colegio de México y Fondo de cultura económica, Segunda impresión, 2001, p. 595.

Respiración. es un acto involuntario y automático que realizamos cotidianamente utilizando el aire necesario para sobrevivir. En la producción de la voz es la responsable de suministrar el aire adecuado para la emisión, así que su entrenamiento consiste en adquirir conciencia y aumentar la capacidad respiratoria del individuo.

Impulso espiratorio o columna de aire: Corresponde a la tercera fase de la respiración, la espiración la cual debe ser libre, regular, silencioso y con fuerza. Este elemento esta relacionado directamente con el apoyo, la resonancia y proyección de la voz.

Articulación-dicción. es el cómo pronunciar las palabras, a partir de la colocación y articulación de vocales y consonantes al momento de emitir, de él depende que se entienda que dice; su entrenamiento radica en ejercitar los músculos de la laringe, la faringe, de la boca y en particular de la lengua.

Apoyo o base de la columna de aire. se da a partir del apoyo ejercido por músculos abdominales y pélvicos sobre el diafragma provocando la expulsión y dosificación del aire con fuerza y continuidad e influyendo directamente en la proyección de la voz.

Proyección, es hacer viajar la voz con el esfuerzo necesario a través del espacio con una trayectoria o punto específico que puede ir desde volumen bajo, pasando por el medio hasta llegar al alto. Depende de ésta que se escuche lo que se dice.

Tiempo-Ritmo, este factor abarca desde el ritmo respiratorio hasta el ritmo que posee el propio texto en cada una de las frases que está dado por la métrica, puntuación y acentos de las palabras; también existe el tiempo-ritmo del habla, ataque o intercambio verbal de las réplicas. El tiempo es la velocidad y el ritmo es el pulso.

Entonación-Matiz, es la inflexión de la voz según el sentido de lo que se dice, la emoción que se expresa y estilo o acento que se habla, la voz de cada individuo está dotada de tonos agudos, medios y graves, que otorgan mayor riqueza a la interpretación del texto, por medio del entrenamiento se amplía esta gama tonal.

Resonancia, es el aire modificado y transformado en sonido por las cuerdas vocales y es amplificado y enriquecido por cámaras de resonancia fisiológicas como la faringe, cavidad bucal, fosas nasales y cavidad nasofaríngea. Las sensaciones vibratorias se pueden ubicar en la cabeza, el pecho, el estómago, la espalda, etcétera, dependiendo de cada persona.

Liberación, es la forma de concluir una sesión de entrenamiento, liberando y soltando energía excedente, es el término del trabajo vocal a través de la combinación del trabajo físico ligero y relajante con el factor dicción y volumen, logrando disponer el cuerpo y la mente para dar inicio a una actividad distinta. Es similar a la relajación. Estos aspectos en conjunto y/o combinación conforman la técnica vocal.

2.- Planeación del curso de acuerdo al plan de estudios (un año de proceso).

Se trata de dos asignaturas Expresión verbal I y II, que abarcan dos semestres, es decir el proceso de aprendizaje de un año, cada uno de los cursos se conforman por dos

aspectos, uno teórico y otro práctico. El aspecto teórico se basa en lecturas para un mejor entendimiento de conceptos y elementos trabajados en clase de manera práctica, para finalizar y conjugar ambos aspectos se llevan a cabo ejercicios de creación colectiva y de interpretación de un texto. En el aspecto práctico, el alumno desarrollará la técnica vocal por medio del entrenamiento - que está integrado por ejercicios físicos y vocales que en conjunto logran armonizar y unificar el cuerpo y la voz.

El primer semestre o curso se orienta a que el alumno adquiriera conciencia de su cuerpo. Mediante ejercicios de fuerza, resistencia, elasticidad y relajación, paralelamente se da inicio al trabajo de la técnica vocal. El segundo semestre perfila a la interpretación de textos, aplicando y perfeccionando la técnica vocal adquirida, además de incrementar la dificultad de los factores entrenados, obligando a mayor esfuerzo y compromiso.

2.1- Actividades

Las actividades o sesiones se apoyan en dos clases de monitoreo: monitor-muestra y monitor-personalizado. El monitor muestra se encarga, como su nombre lo dice, de ejemplificar el ejercicio, es el guía, da las indicaciones de cada ejercicio. Por otro lado, el monitor personalizado percibe e indica de manera física o verbal los aciertos y errores de cada alumno para ayudarlo a ser consciente de estos, logrando así un mejor aprendizaje.

Seleccionando diez de estas sesiones ejemplificaré el trabajo llevado a cabo en estas asignaturas. Es importante resaltar que el entrenamiento impartido es con dificultad progresiva y varía de acuerdo al grupo.

En todas las sesiones nos abocamos a cuatro aspectos indispensables para la correcta emisión vocal, los cuales son: relajación, respiración, calentamiento vocal o preparación del aparato fonador y liberación. Siempre comenzaremos con el factor relajación.

2.1.1.- Sesiones

Primer ejemplo.

Objetivo de la clase: Hacer consciente al alumno de su alineación.

Esta sesión inicia con un recorrido corporal imaginario, trabaja la concentración y la relajación a partir de la imagen de ir pintando el interior del cuerpo iniciando por los dedos del pie hasta la cabeza. Posteriormente pasa al calentamiento físico con una caminata simple, explicamos términos básicos – posición neutra y medida del paso – que se utilizarán durante el año de proceso. Tomamos la posición neutra a partir de la punta de un pie, colocando el talón perpendicularmente formando un ángulo de 90°, se gira el pie sobre punta y queda alineado con los pies paralelos. Explicamos que la alineación comienza en el dedo medio del pie, pasa a la rótula y a su vez ésta se alinea con las crestas ilíacas; pasando a la parte media del cuerpo,

El monitor personalizado hace consciente al alumno de su alineación girando la pelvis hacia abajo y adelante evitando la curvatura en la espalda coloquialmente llamada "cola de pato" o corrige la pelvis totalmente hacia delante "de borracho".

Hasta aquí se ha alineado la parte inferior del cuerpo, ahora pasamos a los hombros donde es muy común encontrar fuertes tensiones y es de las dificultades que cuestan mayor trabajo superar. Los hombros se alinean enterrando los omoplatos hacia abajo, por ende éstos caen – es un trabajo de conciencia y trabajo constante – liberando así el pecho y el plexo solar. Finalmente, pasamos a la alineación del cuello y cabeza, sugerimos la imagen de un hilo que nace en la coronilla el cual es jalado hacia arriba y otro hilo que nace en el coxis el cual jala hacia la tierra, logrando la alineación adecuada.

A partir de esta postura realizamos la medición del paso, la base es la posición neutra, se pasa el peso a una pierna y se saca la otra y donde cae el talón en el piso esa es la medida neutra del paso, se apoya talón, metatarso, dedos (ver figuras 1-4), siempre que se camine se trabajará la conciencia de esta alineación. Posteriormente damos inicio a una caminata por el espacio tomando en cuenta el trabajo previo. Continuamos con el trabajo físico realizando ejercicios básicos de fuerza como abdominales simples.

Finalmente pasamos al factor respiración, primero realizamos una prueba de ésta a los alumnos para ver cómo lleva a cabo su respiración y hacer indicaciones individuales para el futuro trabajo, posteriormente explicamos la técnica y algunas reglas de la respiración que trabajaremos durante el año de proceso como lo es evitar sonido al momento de inhalar, concientizar tensiones en cintura escapular, etc. Se concluye la sesión contando diez brincos distintos en volumen bajo que corresponden al factor liberación.



Fig. 1 Medida de la posición neutra

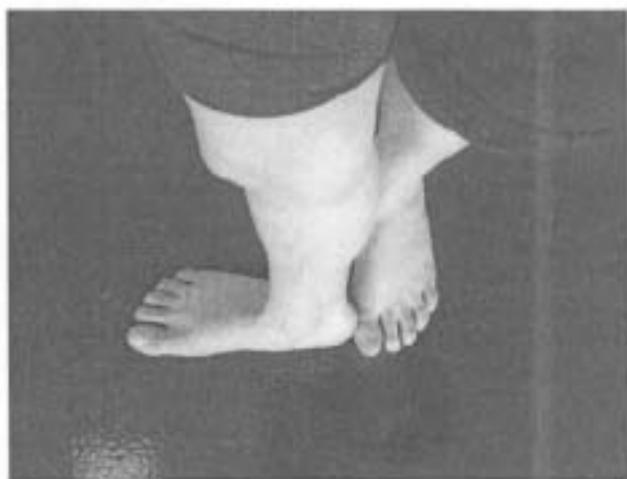


Fig. 2 Medida de la posición neutra



Fig. 3 Posición neutra



Fig. 4 Posición neutra

Segundo ejemplo.

Objetivo: Hacer consciente al alumno de la trayectoria de la columna de aire.

Al dar inicio esta clase, el factor relajación es trabajado por medio de sacudimientos simples al ritmo que se marque. A continuación comienza el calentamiento físico para evitar lesiones y preparar al cuerpo para enfrentar ejercicios de fuerza, resistencia y de expresión corporal.

El calentamiento consiste en realizar caminatas simples, caminar normalmente, con variación de apoyos como talón, metatarso, rodillas flexionadas, etc. Luego realizamos estiramientos básicos para calentar articulaciones como cuello, hombros, ingles, tobillos, cintura, etc. Proseguimos con ejercicios de fuerza, abdominales sencillas que se efectúan en posición boca arriba, flexionan rodillas a 45°, colocamos brazos a la altura de la nuca y se realiza una pequeña contracción levantando la cabeza diez o quince centímetros del piso. Este ejercicio fortalece evidentemente los músculos abdominales, los cuales ayudan a controlar la respiración y brindan la fuerza necesaria para el apoyo y proyección al momento de emitir.

El factor respiración será ejercitado en parejas para ayudar al compañero a ubicar físicamente la columna de aire. El ejercicio se denomina respiración asistida, el compañero A se encuentra acostado boca arriba con las rodillas flexionadas para depositar toda la espalda en el piso, el compañero B se colocará a un lado de éste colocando su codo a la altura del esternón de manera que la palma de su mano la coloque en el pubis, el compañero B irá indicando la trayectoria de la inhalación y la exhalación ejerciendo una ligera presión con su brazo.

Luego iniciaremos el calentamiento vocal por medio de la imitación de sonidos de olas de mar y viento de manera física y vocal, en volumen medio. Para pasar al siguiente factor articulación-dicción, que se ejercita silabeando tres trabalenguas distintos sin sonido y con sonido. Contar la historia de un campeón con sonidos, para ello el grupo se divide en tres y tiene diez minutos de preparación para presentar al grupo; aquí entrenan la creatividad vocal y corporal. Concluye la clase contando diez brincos distintos en volumen bajo para liberar.

Tercer ejemplo

Objetivo: Trabajo de respiración y colocación de vocales.

Iniciamos nuevamente con sacudimientos simples para soltar energía y tensiones. Procedemos al calentamiento físico con un ejercicio de atención y concentración el cual lo denominamos "toco y no dejo que me toquen", consiste en tocar al compañero, pero no dejarse tocar; posteriormente pasamos al juego de colores, trata de ponerle color a ciertas acciones y cuando el monitor diga el color que corresponde a la acción el alumno la ejecuta, las acciones son las siguientes: amarillo-gatear, rojo-caminar, azul-brincar y verde-congelar (se hacen variaciones); estos ejercicios además de ser de calentamiento y cardiovasculares, ponen el cuerpo en alerta y atento. Continúa el trabajo físico con una serie de abdominales, lagartijas y sentadillas para obtener fuerza y tonicidad en el cuerpo.

El elemento respiración, es trabajado con la imagen de tener un globo a la altura del pubis que por medio de la inhalación profunda se irá inflando y a la exhalación se desinflará, hacemos combinaciones de tiempo en inhalación, retención y exhalación

para controlar la columna de aire. Un ejemplo de estas combinaciones son: inhalar en 4 tiempos, retener en 2 y exhalar en 4, 4-2-4, 4-2-2, 4-2-4, 2-2-4, 2-2-2, etc.

Con este ejercicio alcanzamos una respiración amplia y profunda que ayuda al siguiente ejercicio de calentamiento vocal, el cual empieza con la emisión de la consonante “m”, su colocación es como si se introdujera una pelota de ping pong en la boca y juntando los labios con suavidad. Para evitar alguna lesión en cuerdas vocales producimos este ejercicio en volumen apenas audible.

Damos ahora inicio al factor articulación-dicción por medio de lo que denominamos “triángulo vocálico”: es la colocación de las vocales iniciando por la delantera hasta llegar a la trasera U, O, A, E, I. Emitimos las vocales con una H inicial en susurro (nunca rebasar el volumen del susurro) con movimientos libres y suaves por todo el espacio, este ejercicio es la base de futuros ejercicios de articulación-dicción. Para relajar un poco el trabajo técnico que se ha venido realizando durante la sesión y proponemos el ejercicio-juego de “Coro de Sapos y Ranas” para explorar y encontrar tonos vocales, este consiste en cantar una canción interpretada por sapos y ranas, el grupo se divide en dos y en diez minutos de preparación debe presentarla ante el grupo.

Para concluir liberamos con “vocales”, emisión de las vocales a partir de la Aa, Ee, Ii, Oo y Uu en volumen bajo y medio.

Cuarto ejemplo

Objetivo: Profundizar trabajo de respiración y articulación-dicción.

Comienza la sesión con un movimiento oscilatorio que surge a partir del centro del cuerpo- el alumno se acuesta boca arriba con los brazos ligeramente separados de los muslos- y poco a poco va incrementando hasta llegar a las extremidades y cabeza., se llega a la cúspide del movimiento y se va realentando hasta llegar a la posición inicial.

Vamos al calentamiento físico que es ligeramente más fuerte ya que aumenta la dificultad de caminatas a un trote ligero y un trote con rodillas al pecho, también incrementa la complejidad de las abdominales y ejercicios de fuerza. Por ejemplo las abdominales las denomino "mariposa" – acostados boca arriba, brazos extendidos arriba y con una contracción elevamos piernas y brazos al mismo tiempo formando una pequeña curva en la espalda., subimos en un tiempo y bajamos en ocho.

El trabajo respiratorio es auxiliado de un globo, este debe ser inflado mediante una espiración continua y con suavidad en cuello y labios, esta respiración ayuda a monitorear su capacidad respiratoria y al control dirigido de ésta. Realizamos serie de seis respiraciones profundas con combinación de inhalación, retención y exhalación: 4-2-4, 4-2-4, 4-2-1, 4-2-4 (golpes, soplos), 1-2-4, 1-2-1.

Terminando la serie de respiraciones iniciamos gimnasia facial para dar inicio al trabajo de articulación-dicción, que en esta ocasión es auxiliado de un espejo individual para automonitoreo., frente al espejo a la altura de la nariz se dibujan las vocales y trabalenguas sin sonido, apoyando el trabajo de articulación-dicción trabajado.

El calentamiento vocal lo hacemos con la construcción de una esfera imaginaria emitiendo vocales, este ejercicio se ejecuta de la siguiente manera: el alumno construye una esfera a su alrededor con un metro de diámetro a partir de emisión de vocales en volumen bajo y movimientos circulares diseñándola en el lugar, cuando está concluida comenzamos a trasladarnos por todo el espacio emitiendo en volumen medio y manteniendo los movimientos circulares y suaves.

Por equipos abordamos el trabajo de juego e improvisación vocal, crear con sonidos la historia "algo flota en el agua" y "solo de noche vienes". Para terminar la clase liberamos el cuerpo y la voz con el ejercicio de CAN CAN, el grupo es dividido en dos, formamos por estaturas, se abrazan y hacen una fila como coristas y sincronizan el volumen bajo los pies, se elevan poco, volumen medio los pies se elevan a la mitad del cuerpo y volumen alto se lanza el pie lo más alto posible, esto contando hasta el número diez.



Fig. 5 Abdominal de mariposa



Fig. 6 Abdominal de mariposa

Quinto ejemplo

Objetivo: Trabajar mayormente Apoyo-proyección

Comenzamos con sacudimientos simples al ritmo del tambor, luego al piso en posición boca arriba para iniciar otro ejercicio más de relajación que consiste en tensar lo más que se pueda el cuerpo por unos segundos y relajar, lo hacemos tres o cuatro veces.

El calentamiento físico es con caminatas simples, trote ligero, rodillas al pecho y concluimos con ejercicios propuestos por un compañero, hacemos un círculo y un compañero pasa al centro y propone un ejercicio y todo el grupo lo repite.

La respiración en esta ocasión se trabaja con saludo al sol, un tipo de respiración utilizada en la práctica del yoga, esta respiración es más complicada, por medio de movimientos específicos como subir brazos, flexionar rodillas, colocar la columna vertebral a 90°, realizamos la inhalación y exhalación continuamente logrando con estos movimientos una mayor capacidad respiratoria y un ritmo respiratorio – Para observar o indagar más sobre el tema consultar *Medicina natural. Yoga para un régimen de vida sano*³. El calentamiento vocal es ejecutado con la construcción de la esfera imaginaria, con vocales en volumen bajo y medio (como en la sesión anterior).

El calentamiento vocal combinado con la articulación-dicción y con la emisión de los fonemas OLA, LALO y MONO – alargando cada una de las letras el mismo tiempo y misma calidad. El trabajo de respiración profunda ayuda mucho a emitir envolviendo con aire cada uña de las letras. En esta ocasión el trabajo de apoyo y proyección lo producimos con la emisión de las letras FT (varias veces), después emitir las letras “S” y “B” imitando el sonido de una abeja con todo y movimiento; también llevamos a cabo la emisión de tres trabalenguas a tres distancias diferentes: la primera a una cuarta del muro, la segunda a un paso grande del muro y la tercera en el muro más lejano del lugar donde nos encontramos.

Para concluir la tarea de apoyo y proyección hacemos el juego del montañés, consiste en hacer viajar la voz por dos cerros, un lago y una montaña para pedir ayuda a las personas que viven del otro lado de la montaña, para este juego el grupo se divide en dos: los montañeses que piden ayuda y los que ayudan, la historia es inventada al momento. Finalmente, termina la clase contando diez brincos distintos.

³ Pérez, Lojox, Vitalia María. *Medicina natural. Yoga para un régimen de vida sano*. Editorial Científico-Técnica, La Habana, Cuba, 2004, p. 110.

Sexto ejemplo

Objetivo: Trabajo de entonación-matiz

Iniciamos con sacudimientos simples al ritmo del tambor. En esta sesión el calentamiento es un poco más pesado por la combinación de caminatas; comienza con una caminata sencilla por todo el espacio, apresuramos el paso hasta llegar a un trote ligero, mantenemos el trote y subimos rodillas al pecho, también hacemos caminatas en cuatro puntos "cangrejo" mirando al techo y "panadas" mirando al piso (pies y manos apoyados en el piso, sacro al techo, caminamos), "patito" (caminata en cuclillas manteniendo la espalda recta). Para concluir el trabajo físico realizamos los ejercicios de fuerza con mayor intensidad, abdominales en posición de chack moll (codos y antebrazo recargados en el piso, se sube y bajan piernas juntas y con tijeras (una arriba de la otra simulando el movimiento de una tijera), se realizan tres diferentes lagartijas, brazos abiertos, brazos pegados al cuerpo y normales.

Pasamos al factor respiración con imagen de globo y con las siguientes secuencias: 4-2-4, 4-2-4, 4-2-2, 4-2-4, 2-2-4, 2-2-2. La última exhalación debe ser sostenida sin respirar unos cuantos segundos, ejecutando tres golpes finales para eliminar el aire restante, sin inhalar nuevamente. A través de la emisión de las cinco vocales en volumen bajo continuo y con movimientos libres por todo el espacio, trabajamos el calentamiento vocal.

Se trabaja articulación-dicción con apoyo de un corcho el cual es sostenido con los dientes emitiendo trabalenguas librando el obstáculo y sobre articulando; también cuentan una historia de tres minutos sin sonido al compañero. Entonación-matiz, se trabaja en parejas, el ejercicio consiste en un pleito con números (no se puede utilizar

ninguna palabra o letra), después pasamos al ejercicio "seducción con colores" son dos amantes que seducen con colores (no se pueden decir palabras que no sean colores) y finalmente, emitimos de manera individual trabalenguas con distintas emociones como: odio, temor, ironía, etc. Para continuar el ejercicio anterior el grupo es dividido en tres equipos. Cada equipo interpretará un trabalenguas con tres versiones distintas: hip hop, ranchera o nortea y vals - se les da 5 minutos de preparación para cada tema y presentarlo ante el grupo- . Concluye la clase con la emisión de vocales en tres volúmenes.



Fig. 7 Caminata de patito.



Fig. 8 Caminata de patito.



Fig. 9 Caminata de Patito.

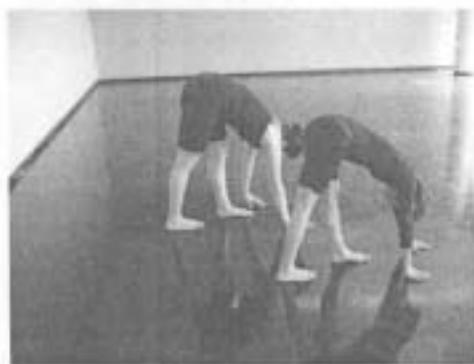


Fig. 10 Caminata de panda.



Fig.11 Caminata de panda.



Fig. 12 Caminata de panda.

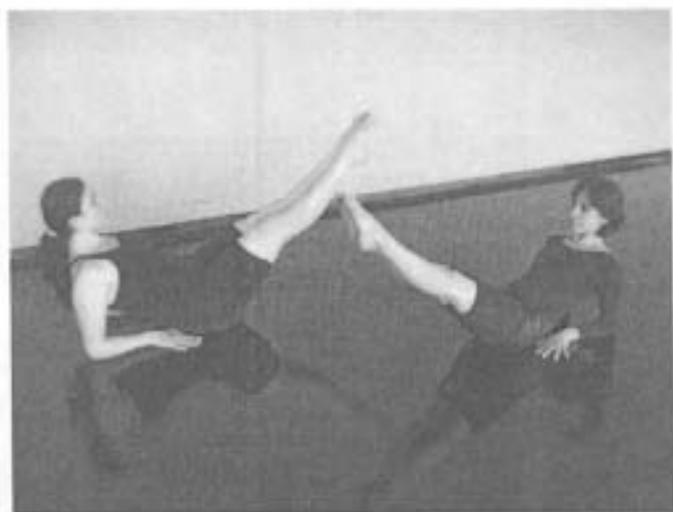


Fig. 13 Abdominales en posición de Chack moll.



Fig. 14 Abdominal chack moll.

Séptimo ejemplo

Objetivo: Trabajo de tiempo-ritmo.

Principia la clase con movimientos libres acompañados de música clásica para propiciar la relajación. El calentamiento físico es trabajado en conjunto con la respiración, con una secuencia de ejercicios de yoga, primero se realiza saludo al sol (trabajado en el ejemplo 5), posición del gato, consiste en apoyarse en cuatro puntos: rodillas y manos, la columna está alineada se saca un brazo hacia delante y quedamos apoyados en tres puntos, intercambiamos brazo, posteriormente se libera una pierna hacia atrás y quedamos apoyados en tres puntos, se invierte pierna; levantamos brazo y pierna contraria formando una línea recta desde la punta de los dedos de la mano hasta la punta de los dedos del pie, invertimos lados en dos ocasiones. Al momento de ejecutar estas posturas es importante mantener la respiración profunda y continua.

El calentamiento vocal parte de dibujar las vocales en un muro a tres distancias distintas. Continuando con articulación-dicción emitimos las letras PTK, LLQT y CIÑP incrementando velocidad.

Para trabajar apoyo y proyección: en parejas el compañero A se para frente al compañero B, el compañero A hace resistencia en el abdomen bajo del compañero cuando éste intente caminar hacia delante (El sujeto B no debe perder su alineación de la columna vertebral), mientras el compañero B emite un trabalenguas incrementando el volumen hasta proyectar en volumen alto (evitar gritar). Este ejercicio lo realiza seis veces cada compañero. El ejercicio anterior se liga con el texto de Rafael Obligado⁶ que nos ayuda al control del impulso espiratorio, se opera individualmente de la siguiente manera: una inhalación por frase, una inhalación cada dos frases y una inhalación emisión del texto completo (tres veces cada emisión). Por medio de este ejercicio trabajamos tiempo-ritmo, emitimos el texto jugando con la velocidad que va de lenta, medio a rápida. En parejas el compañero A debe imitar en volumen, intención y tiempo-ritmo la interpretación del texto al compañero B, intercambian papeles en tres ocasiones.

Para finalizar y percibir el tiempo-ritmo del grupo se hace un círculo, todos los integrantes de espaldas y a la indicación crearán un tiempo-ritmo vocal y corporal, a la señal todos voltean al centro y tienen que igualar el movimiento y sonido en el menor tiempo posible. Concluye la clase con el ejercicio de Can Can.

⁶ Texto de trabajo de Fernando Wagner en su *Teoría y técnica teatral*.

Octavo Ejemplo

Objetivo: Acrobacia básica y trabajo de apoyo vocal.

Empezamos con sacudimientos simples al ritmo del tambor. Con ojos cerrados y de pie hacemos un recorrido corporal y mental realizando las siguientes preguntas: ¿Cómo estoy, cómo está mi cuerpo? Este ejercicio contribuye a tomar conciencia de las tensiones físicas, mentales y emocionales que tenemos, y dejarlas a un lado durante el entrenamiento (esta revisión del "estar" es acompañada de música Instrumental).

El calentamiento físico es muy específico, se prepara el cuerpo para cargas y posturas no habituales. Primero calentamos el cuello haciendo pequeños movimientos diciendo que SÍ, que NO, hacia abajo y hacia arriba y haciendo círculos completos en ambas direcciones. Luego con los hombros hacemos círculos hacia delante, hacia atrás, arriba y abajo, hacemos círculos completos con los brazos hacia delante y hacia atrás con puños cerrados. Continuamos con el calentamiento de la columna vertebral mediante la ondulación de ésta, inicia en la cabeza como si se desplomara en el propio eje hasta caer abajo, las rodillas se flexionan y estiran al subir, la cabeza es lo primero que sube hasta llegar a la posición inicial, se repite seis veces y comenzamos el mecanismo inverso. Bajamos con rodillas estiradas pasando por una perpendicular de 90° hasta llegar al piso y subimos con una contracción abdominal, desenvolviendo vértebra por vértebra hasta llegar arriba. Al mismo tiempo respiramos profundo y continuamente.

Proseguimos con el calentamiento de las extremidades inferiores, en posición de caballo (rodillas flexionadas como si nos sentáramos en una silla) tratamos de bajar el sacro al piso y aplicamos fuerza con los brazos para abrir rodillas y estirar ingles (tres veces), continuamos con pequeños círculos de pelvis incrementando el movimiento

llevando la cadera y todo el cuerpo. Posteriormente acostados boca arriba hacemos una ligera torsión con una pierna sobre la otra, los brazos están en cruz y la cabeza mira hacia el lado opuesto de la pierna cruzada, invertimos lado. Finalmente, estando boca arriba llevamos las rodillas al lado de las orejas por medio de una contracción abdominal, y llegamos a la posición del "arado", en esta posición se estiran todas las vértebras y el cuello.

Iniciamos acrobacia básica y equilibrios, primero postura de la vela, después parado de hombro, gallito sencillo y lateral, parado de cabeza normal y de yoga, durante la ejecución de éstos ejercicios emitimos un trabalenguas o cantamos una canción (estando en la posición adecuada) y también durante las cargadas básicas como: la invertida, el superman, el chango y el gusanito. Estas posiciones apoyan varios factores de la emisión vocal como: la respiración (nos hace más ligeros en las cargadas), apoyo-proyección (mantener el apoyo en posiciones difíciles y proyectar la voz sin dificultad a pesar de lo complicado de la postura), concentración y atención pues la vida propia y la del compañero está en riesgo. Además de brindar nuevas posibilidades de exploración corporal y vocal que en un futuro ayuden o estén al servicio de la interpretación de texto. Liberamos con diez brincos distintos.

Fig.15 Gallitos.

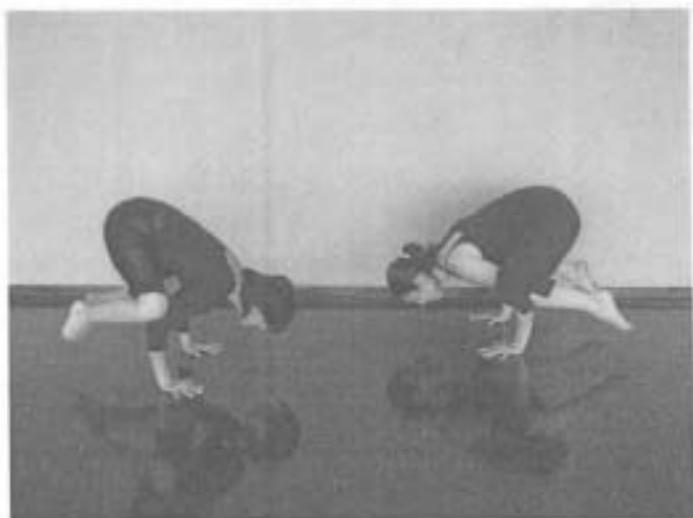


Fig. 16 Gallito de frente.



Fig.17 Gallito de frente.



Fig. 18 Agrupado de parado de hombro.



Fig. 19 Parado de hombro.



Fig. 20 Preparación para parado de cabeza.



Fig.21 Agrupado parado de cabeza.

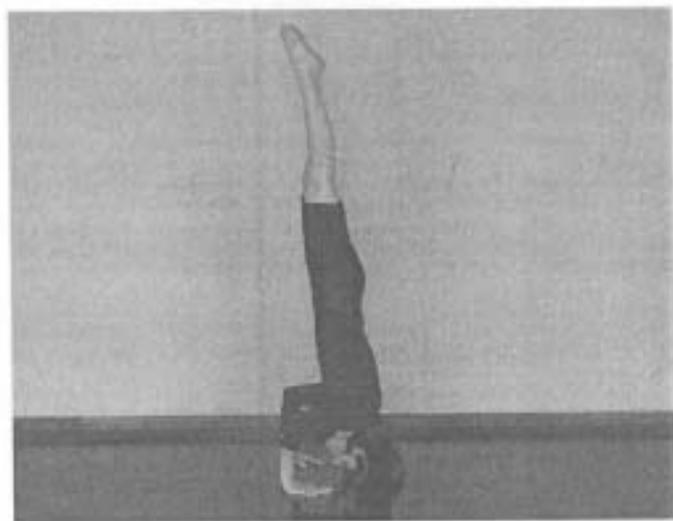


Fig. 22 Parado de cabeza.



Fig. 23 Parado de cabeza vista frontal.



Fig. 24 Colocación de manos en parado de Yoga.



Fig. 25 Agrupado pajarado de cabeza Yoga.

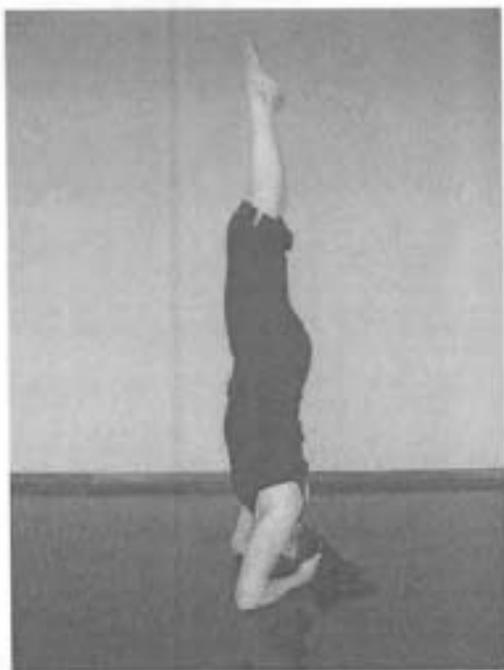


Fig. 26 y 27 Parado de cabeza Yoga.





Fig. 28 y 29 Arco atrás.





Fig. 30 La Vela

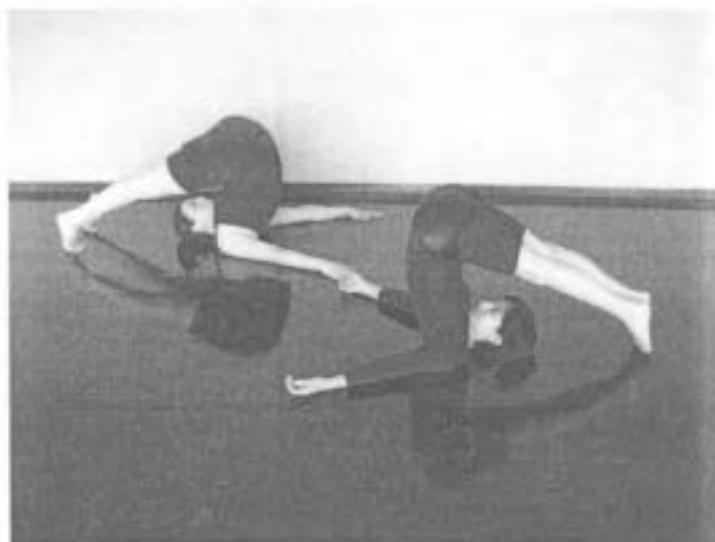


Fig. 31 Posición del arado piernas estiradas.



Fig. 32 Posición de Arado piernas estiradas.



Fig. 33 Cargada invertida o de centro.



Fig. 34 Cargada de chango. Vista lateral.



Fig. 35 Cargada de chango. Vista por atrás.



Fig. 36 Cargada de chango. Vista de frente.



Fig. 37 Cargada de superman.



Fig. 38 Cargada de superman.



Fig. 39 Cargada de superman.

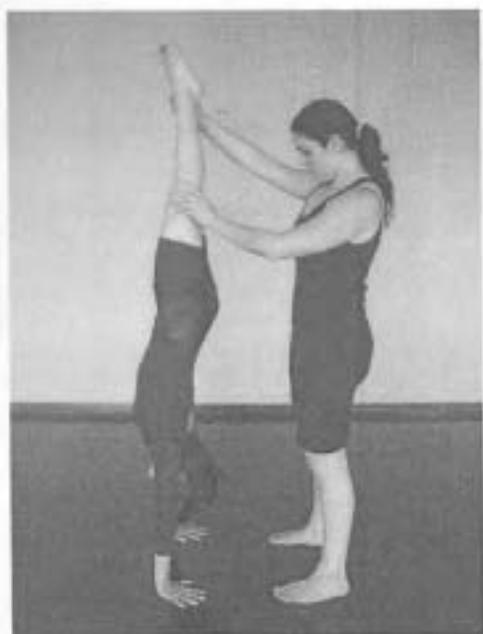


Fig. 40 Parado de manos asistido.



Fig. 41 Parado de manos asistido.



Fig. 43 Parado de manos en pared.



Fig. 44 Parado de manos en pared. Vista lateral.

Noveno Ejemplo

Objetivo: Interpretación de texto.

Nuevamente con sacudimientos simples al ritmo del tambor. El calentamiento físico es con toco y no dejo que me toquen (ejercicio explicado en sesiones anteriores), prosiguiendo con cinco minutos de ejercicios de fuerza, consiste en realizar la mayor cantidad posible de abdominales, lagartijas y sentadillas en treinta segundos. (repetir 3 veces cada elemento).

Respiración purificadora o alternada de la siguiente manera: se obstruye suavemente con el pulgar la fosa nasal derecha, el resto de los dedos van extendidos horizontalmente frente al rostro, se inhala por fosa izquierda contando mentalmente del 1 al 10, después obstruyen ambas fosas nasales formando un puño, se retiene la respiración 10 segundos y soltamos el pulgar para exhalar por fosa derecha contando 10 segundos, el resto de los dedos siguen obstruyendo la fosa nasal izquierda, ahora se inspira por fosa nasal derecha contando del 1 al 10, se tapan nuevamente ambas ventanas nasales formando un puño, se contiene la respiración diez segundos y se sueltan los demás dedos manteniendo el dedo pulgar contra la ventana nasal derecha y se espira por la fosa nasal izquierda en diez segundos. (Este ciclo respiratorio se realizan 15 respiraciones).⁷

Proseguimos con el calentamiento vocal alargando vocales en volumen bajo a medio con movimientos por todo el espacio, emitimos agregando la consonante "m" antes de cada vocal. El ejercicio anterior se vincula con el trabajo de articulación-dicción emitiendo las consonantes PTK, LLQT, CHNP y NADA. Continuamos el

⁷ Bulem, p.69

trabajo con la preparación del texto "Por la patria o Metamorfosis"⁸ para interpretar en grupo. En clases anteriores nos abocamos a la construcción de una secuencia de movimientos en equipo para finalmente insertar y armonizar el texto aprendido previamente, este ejercicio ayuda a percibir como las posturas ayudan a la interpretación y modifican la emoción, partir de una imagen para darle sentido al texto. (Tienen veinte minutos libres para trabajar y presentar ante el grupo). Para concluir la clase se libera con Can Can

Ejemplo décimo

Objetivo: Armonía cuerpo voz

Primero sacudimientos simples, de inmediato el calentamiento físico con círculo al centro y un compañero pasa al centro y propone un ejercicio de calentamiento (se van rotando), la respiración simple con el globo imaginario secuencia 3-3-3, 3-3-3, 4-3-1, 4-3-1, 1-3-4, 1-3-1. El calentamiento vocal lo hacemos dibujando vocales en muro a tres distancias diferentes.

En esta ocasión el trabajo de interpretación será en parejas. Previamente seleccionado un cuento corto para interpretar, las indicaciones son: poner en juego la técnica vocal adquirida y elementos acrobáticos para conjugar el cuerpo y la voz.

A lo largo de la descripción de estas sesiones se puede observar el orden del entrenamiento, para comenzar siempre iniciamos con sacudimiento simples al ritmo marcado ya sea con palmadas o con tambor, es decir, todas las clases comienzan con el factor relajación, para disponer el cuerpo y la mente a la clase. Se pasa al calentamiento

⁸ Fragmento de *Por la Patria* de Marcelino Dávalos. *Metamorfosis* de Luis G. Urbina.

físico para evitar lesiones y fortalecer el cuerpo. Iniciamos con gimnasia respiratoria que es la base de la técnica vocal, seguidamente del calentamiento vocal para evitar cualquier o alguna lesión en las cuerdas vocales.

Hasta aquí la secuencia es la misma durante todo el año de proceso, a partir de aquí los elementos a trabajar varían dependiendo del objetivo de la clase. Damos más peso al elemento que puede ser: articulación, dicción, apoyo, proyección, tiempo-ritmo, entonación-matiz, para desembocar con algún ejercicio de juego, improvisación y/o preparación de algún texto, donde ponemos en práctica los elementos trabajados durante la sesión. Todas las clases concluyen con algún ejercicio de liberación.

2.2.-Evaluación

Por la naturaleza de estas asignaturas la evaluación consiste en la medición del rendimiento y desempeño del alumno durante el curso. No se puede establecer una tabla de evaluación para el grupo; consideramos el proceso individual de cada alumno, es decir los avances logrados en cada factor de la emisión vocal, la disciplina, la actitud en clase, la puntualidad, su disponibilidad y entrega en el trabajo; esto es percibido como consecuencia de la observación en cada clase.

La evaluación está dividida en cuatro partes, la primera es la parte práctica de las sesiones seguidas con atención por los profesores, comentarios y críticas fundamentadas expresadas por el grupo, valoramos el desempeño del alumno de acuerdo a las reglas establecidas y trabajo personal. La segunda, es que, durante el curso o a su fin se preguntarán aspectos teóricos para atender los conceptos teórico-prácticos desarrollados durante el período de trabajo. La tercera parte está conformada por la presentación ante

el grupo de ejercicios determinados que en forma integral apliquen los contenidos obtenidos durante el curso, como la interpretación de un cuento corto utilizando elementos físicos de gran complejidad en la ejecución por el control y precisión del cuerpo y voz. Por último revisión de la bitácora personal del alumno, la cual nos brinda una retroalimentación.

Ejemplificaré alguna de las observaciones y recomendaciones otorgadas a algunos de los alumnos en la evaluación final del ejercicio de interpretación de un cuento.

2.2.1.- Evaluación Final

<i>Nombre</i>	<i>Observación</i>	<i>Recomendación</i>
1. Acosta Crespo Gye Christian Eder	En este semestre los avances son evidentes. Ha eliminado la tendencia a agudizar la emisión y su resonancia es muy buena.	Seguir trabajando resonador en pecho y su respiración.
2. Aguirre Rina	Buen trabajo durante el semestre. Ha dominado puntos de tensión, pero continua su tensión en cintura escapular por tanto mantiene respiración corta.	Hay que trabajar con el tiempo/ritmo, pues aún hay una tendencia a apresurarse en la emisión. Lectura en voz alta. Ejercicios de articulación. Trabajar respiración con imagen de globo.
3. Andrade Gómez Jessica	Se arriesgó más en su entrenamiento. Avance en el manejo de energía. Su respiración sigue siendo corta, sigue teniendo tensión escapular. Tiene problemas de articulación y dicción, por falta de fuerza en músculos faciales, no termina las últimas sílabas. Tiene seseo.	Entrenar la articulación-dicción. Trabajar gimnasia respiratoria cotidianamente. Hacer ejercicio de trabalenguas con s y agregarle una T al final ayuda a eliminar el seseo.
4. Baeza Miriam	Bien por su trabajo. Hay que continuar con su entrenamiento. Le falta tonicidad lo que provoca que	Entrenar respiración, tiempo/ritmo, ejercicios de articulación.

	se le vaya el tiempo-ritmo, tiende a trabajar con respiración en pecho.	
5. Chazarín Dominguez Pastora	Muy bien su entrega y dedicación al trabajo. Avances en todos los factores, a excepción de la articulación. Tiene una muletilla vocal ascendente y pequeños problemas de articulación.	Trabajar articulación/dicción y no abandonar esa entrega al trabajo.
6. De la Riva Xavier	Definitivamente han habido avances, sin embargo es necesario establecer una rutina de entrenamiento constante, pues queda mucho camino por recorrer. El ejercicio final fue su mejor trabajo.	Trabajar relajación y respiración como base constante. Lectura e interpretación en voz alta. No apresurarse en la emisión vocal.
7. Del Castillo Iván	Bien en el trabajo y en la disciplina. Es importante mencionar su capacidad de arriesgarse y probar. Ha superado puntos de tensión pero no debe dejar de trabajar este factor; relajación.	Hay que concentrarse. Cuidar gama tonal para evitar los agudos involuntarios.
8. Feller Enriquez Joelle Suzanne	Excelente actitud hacia el trabajo. Buenos recursos vocales y actorales en general. Excelente capacidad de concentración. Agudos, dicción, (Tiene una gama tonal amplia y solo utiliza agudos)	Cuidar de no trabajar en sus agudos que limitan su capacidad de matizar y, por lo tanto, de interpretación. Seguir trabajando bajo esa línea.
9. Flores Serrano Daniela	Excelente timbre y calidad vocal. Muy buena actitud hacia el trabajo. Seguir con esa entrega. Buen apoyo y proyección.	Cuidar más la dicción, realizar cotidianamente ejercicios de articulación y no dejar flojos los inicios de frases; tonicidad inicial.
10. García Ana Cecilia	Bien en ejercicio final, esa es la energía que debe de manejar siempre. Perderle miedo a la crítica exterior y concientizar más el trabajo propio. Tonicidad baja.	Trabajar articulación dicción. Realizar cotidianamente ejercicios de respiración y apoyo.
11. Hernández Ruiz Laura María	Muy bien en general. Excelente timbre y actitud hacia el trabajo. Muy buenos recursos actorales. Ya no hay	Seguir trabajando con la misma entrega. Cuidar la dicción y no tensar.

	tendencia hacia los agudos.	
12. Hilario Rodríguez Yasmin	Hay un gran avance en su manejo vocal y actoral. Excelente disposición al trabajo y disciplina.	No abandonar su entrenamiento y cuidar su tiempo/ritmo, pues tiende a acelerarse.
13. León Álvarez Denisee	Muy bien trabajado el semestre. Entrega, disposición y capacidad de arriesgarse. Felicidades. Tiene un ligero "S" (barre las s)	Seguir trabajando todos los factores, ha logrado un nivel pero si deja de entrenar lo perderá. Cuidar su seso haciendo repeticiones de trabalenguas con ésta consonante.
14. Mena López Evelyn Patricia	Buenos, muy buenos resultados. Excelente disposición al trabajo e integración de los factores de entrenamiento. Buena calidad vocal.	Seguir en la misma tónica de trabajo. Dicción, tonicidad, articulación, apoyo son los elementos que más trabajo le cuestan, por lo tanto debe poner mayor empeño en éstos y seguir trabajando continuamente.
15. Pérez Luis Daniel	Si bien hay avances, hay que poner especial atención en su tendencia a ahogar su voz, a retenerla en garganta, así que hay que liberar y dejar las tensiones a nivel escapular. Felicidades, ya no anula la emisión.	Trabajar todos los factores, especialmente relajación, respiración y articulación.
16. Reyes Ortiz Francisco	Hay avances notables, especialmente en los ejercicios finales, pues al fin la voz se liberó y fue colocada en máscara facial. Excelente timbre y resonancia. Falta suavidad vocal, tiene buena proyección.	Seguir un entrenamiento personal. Leer en voz alta. Interpretar, arriesgarse a jugar con su voz.
17. Salazar Moya Ma. Elena	Sus avances esenciales se encuentran en el manejo tonal, condición física y no subrayar las sílabas tónicas. Sin embargo la desconfianza en sus recursos es su gran enemigo. Sigue teniendo energía baja, su respiración es corta y tiene problemas de dicción.	Trabajar todos los factores, haciendo énfasis en respiración, articulación/dicción. Leer en voz alta cuidando la lógica del discurso enunciado, no romper las ideas. Arriesgarse.
18. Vera Alarcón Juan	Hay un gran avance, pues la voz está casi totalmente liberada y su manejo	Hay que relajarse más y aprender a disfrutar lo que haces por ti mismo, no por lo

	respiratorio es bien diferente a como inicio en el semestre anterior. Falta decisión y trabajar más en sus tonos medios.	que los otros puedan observar o valorar de ti. Entrenar todos los factores. Cuidar dicción y no golpear los finales de frases ni las sílabas tónicas.
--	--	---

3.- Reflexión sobre el entrenamiento.

Definir "entrenamiento" es complejo por las diferentes connotaciones que tiene esta palabra, trataré de expresar lo que es para mí el entrenamiento del actor basándome en afirmaciones, reflexiones y experiencias de gente de teatro como Eugenio Barba, Yoshi Oida y Peter Brook.

Para Eugenio Barba⁹, entrenamiento es un término fundamental que utilizan en algunos grupos de teatro y es muy semejante a la palabra disciplina –ciencia del aprendizaje continuo–, es la base de lo que finalmente se ve en escena. Es el medio para obtener una habilidad determinada, es un momento de libertad en donde se actúa sin juicio alguno, es decir, es el ensayo del ensayo.

"El espectáculo refleja el entrenamiento. Si tienes un entrenamiento que doma el cuerpo, esto se verá en el espectáculo. El entrenamiento... en realidad es un medio para colonizar el cuerpo, para darle una nueva forma de cultura dirigida desde fuera."¹⁰

Eugenio Barba trabaja con su grupo el Odin Theatre un tipo de entrenamiento que tiene sus principios en ejercicios de yoga, de artes marciales y gimnasia, los cuales en combinación crean una serie de rutinas de ejercicios, que por medio de la repetición se llega a su dominio. Estos ejercicios no son "enseñados" sino transmitidos por los actores más experimentados a los actores principiantes.

En uno de sus libros Barba narra como el grupo de trabajo se da cuenta que el entrenamiento debe ser individual; en un principio describe que el entrenamiento era

⁹ Barba, Eugenio. *Las vías flotantes*. UNAM, México, 1983, p.37.

¹⁰ *Ibidem*, p.39

colectivo y todos hacían los mismo ejercicios simultáneamente y de la misma forma, con el paso del tiempo percibieron que cada uno de los integrantes tenía su propio ritmo, unos eran más rápidos que otros, unos tenían más fuerza o flexibilidad, cada uno era distinto desde los latidos de su corazón hasta la intención y valor otorgado al entrenamiento.¹¹

También señala, que el entrenamiento es el encuentro con uno mismo, por ende la importancia y la necesidad de un entrenamiento individual, pues el valor e intención que se le otorgue depende de las motivaciones y necesidades de cada uno, o sea la justificación. Lo más importante de esta actividad cotidiana es la justificación, es decir, el sentido que se le da al entrenamiento, pues no es el ejercicio en sí lo que importa, sino la manera de apropiarse de él para que finalmente se convierta en algo natural.

Por otra parte, las reflexiones de Yoshi Oida indican otro concepto de "entrenamiento". Para él, entrenamiento es la forma que tiene el actor de liberarse de sus hábitos cotidianos y de adquirir plena conciencia corporal y mental.

El trabajo de Oida en sus talleres es sumamente corporal, se trabaja arduamente el físico mediante ejercicios de fuerza, flexibilidad, etc., pero lo más significativo del entrenamiento no son los ejercicios en sí o las cualidades físicas que se puedan adquirir sino lo realmente importante es que por medio de éste uno comprenda, asimile y entienda a partir del cuerpo mismo, es decir, adquiera una conciencia corporal y habite su cuerpo de tal forma que ubique perfectamente donde está cada parte de su cuerpo y

¹¹ Barba, Eugenio. *Mir allá de las más florentes*, Ed. Escenología, México, 1986, p. 73.

perciba como un movimiento o postura física interviene en su estado de ánimo o ser interno. En sus palabras:

"Escuchar al cuerpo requiere entrenamiento, ya que no es igual a hacer "In que venga en gana". Es algo específico y muy sutil. El cuerpo al que uno escuche debe estar vivo. Un cuerpo que no está vivo no puede decir qué es lo que quiere. La pregunta se le hace pero no hay respuesta. No sabe qué es lo que quiere, es un cuerpo "muerto"¹².

Con el entrenamiento existe precisión en las acciones, ya que se tiene una conciencia plena del cuerpo del actor u objeto para la actuación. Oida hace una diferencia entre el cuerpo cotidiano y el cuerpo del actor como objeto capaz de desarrollar un mayor alcance, mayor peso y repercusión al momento de expresar, por lo tanto cuando se entrena se debe tener presente que está trabajando el cuerpo del actor.

El entrenamiento no es la continuación de la vida cotidiana sino un proceso de aprendizaje de la libertad. Este proceso consiste en aprender una técnica como en el teatro Noh o Kabuki donde existen ejercicios y entonaciones vocales específicos, que el aprendiz debe copiar exactamente del maestro, debe aprender el "cómo" hasta dominarlo para después despojarse de él y ser libre en la ejecución y accionar naturalmente con limpieza y precisión.

"El entrenamiento técnico del actor no se utiliza directamente en el escenario. Es, simple y llanamente, parte de un proceso para aprender a actuar con

¹² Oida, Yoshi. *Lo arca invisible*. Traducción de Georgina Tábora. Ficciones el Milagro, México, 2005, p. 23

libertad. El actor se entrena con el fin de adquirir una técnica que se abandona para representar de un modo creativo.⁴³

De la misma manera para Peter Brook en el entrenamiento lo importante no son los ejercicios físicos en sí sino la sensibilidad que se obtiene al practicarlos. Brook hace una reflexión sobre los niños que pertenecen a una cultura oriental en donde por costumbre o tradición hacen uso de su cuerpo y son menos sedentarios que los niños occidentales que se sientan frente al televisor a jugar video juegos y con el paso del tiempo sus articulaciones se endurecen, su columna se vuelve rígida, su cuerpo se deforma y se atrofia, está dormido o muerto. Y nosotros como actores occidentales tenemos que recuperar esa sensibilidad mediante el entrenamiento. La sensibilidad o estado que el actor debe poseer es equivalente al estado que mantiene un animal cuando está al asecho de otro.

"El movimiento de los animales es hermoso pues sus cuerpos carecen de tensiones. Pero tampoco están relajados del todo. Están listos para moverse en cualquier momento, ya sea para escapar o saltar sobre una presa. Los animales mantienen al mismo tiempo dos estados físicos. El cuerpo está liberado y en su justo equilibrio y la mente está enfocada y alerta. En consecuencia, los animales pueden reaccionar rápidamente; pueden saltar hacia cualquier dirección; pueden emplear su fuerza y hacer uso de una fina precisión. Ese debería ser el estado fundamental de un actor sobre el escenario."⁴⁴

El entrenamiento como parte de la vida del actor, no importa si el actor es gordo, flaco, alto, chico, grande, bonito, feo o con todos los adjetivos calificativos que se

⁴³ Oida, Yoshi: *Un actor a la deriva*, Traducción de Rodolfo Obregón, Ficciones el Milagro, México, 2003, P. 69

⁴⁴ *Ibidem*, p. 64

puedan adjudicar a una persona, deben existir todo tipo de actores pero con la habilidad de tener un cuerpo sensible.

Finalmente, el entrenamiento consiste en una serie de ejercicios físicos y vocales que por medio de la repetición se llega al dominio, logrando una técnica que paradójicamente libera el cuerpo y la voz. Es una actividad cotidiana e individual en donde cada quien le brinda el valor y justificación de por qué, para qué y cómo. Por consecuencia se adquiere precisión, limpieza, grandeza y sensibilidad en el cuerpo, el estado ideal del cuerpo del actor. Analogía que hace Brook con un instrumento musical desafinado y el cuerpo del actor desentrenado, describe los atributos que brinda el entrenamiento al actor.

“Un cuerpo sin entrenar es como un instrumento musical desafinado, donde la caja de resonancia está llena de una algarabía confusa y desagradable de sonidos inútiles que impiden escuchar la auténtica melodía. Cuando el instrumento del actor, su cuerpo, se afina mediante ejercicios, las tensiones y costumbres perniciosas desaparecen. Entonces está preparado para abrirse a las posibilidades ilimitadas del vacío.”¹³

¹³ Brook, Peter, *La puerta abierta*. Editorial Alba, España, Barcelona, 4ª Edición, 1999. P. 31

CONCLUSIONES

- El plan de estudios de la carrera de Literatura Dramática y Teatro no brinda al alumnado un entrenamiento adecuado para más tarde afrontar el trabajo profesional escénico y por eso no impulsa continuidad al proceso de entrenamiento de la voz. En el primer año se imparten las materias de Expresión verbal I y II, en el segundo año se suspenden, se retoman en el tercero con Interpretación de Textos I y II; y en el último año nuevamente se suspende su impartición.
- En el Colegio de Literatura Dramática y Teatro el primer entrenamiento que el alumno recibe es en las asignaturas de Expresión verbal I y II, donde la técnica utilizada otorga las bases de una actividad que requiere, de acuerdo a las necesidades de cada individuo, de trabajo en equipo y también personalizado.
- Como consecuencia de la apreciación anterior, es que en mi paso por el Colegio en mi calidad de alumna primero y docente después, recurri a cursos y talleres para continuar mi entrenamiento y adquirir mayores herramientas para desarrollar en mejores condiciones mi actividad profesional y docente.
- El entrenamiento físico vocal debe ser constante durante el proceso de formación y posteriormente, a efectos de que contribuya a consolidar el desarrollo del trabajo creador del actor.

Bibliografía

- Barba, Eugenio. *Más allá de las islas flotantes*. México, Universidad Autónoma Metropolitana/ Grupo Editorial Gaceta, (Colección Escenología), 1986, 134 pp.
- Barba, Eugenio. *Las islas flotantes*. México, Universidad Nacional Autónoma de México, Dirección General de Publicación, 1983, 177 pp.
- Barba, Eugenio y Savarese, Incola. *Anatomía del actor. Diccionario de antropología teatral*. México, Universidad Veracruzana/INBA/SEP/Grupo Editorial Gaceta, (Colección Escenología), 1988, 252pp.
- Barragán Torre, Alfonso, et al. *El juego vocal para prevenir problemas de voz*. Málaga-España, Ediciones Aljibe, 1999, 97 pp.
- Brook, Peter. *La puerta abierta*. Barcelona-España, Editorial Alba, 4ª Edición, 1999, 143pp.
- Bustos, Sánchez. *Trastornos de la voz en edad escolar*. Málaga-España, Ediciones Aljibe, 2000, 153 pp.
- Dinville, Claire. *Los trastornos de la voz y su reeducación*. Barcelona-México, Masson Editores, 1978.
- Grotowski, Jerzy. *Hacia un teatro pobre*. México, Siglo XXI Editores. 1968, 233 pp.

Navarro Tomás, T. *La voz y la entonación en los personajes literarios*. 3ª.ed, México, (Colección Nobles temas y bellas artes), 1976.

Oida, Yoshi. *Un actor invisible*. Traduc.Georgina Tábora, México, Ediciones el Milagro, 2005, 197 pp.

Oida, Yoshi. *Un actor a la deriva*. Traduc. Rodolfo Obregón, México, Ediciones el Milagro, 2003, 255 pp.

Pérez Lojos, María Vitalia. *Yoga para un régimen sano*. Habana-Cuba, Editorial Científico-Técnica, 2004, 228 pp.

Rivas Torres, Rosa y Fiuza Asorey, María José. *La voz y las disfonías disfuncionales prevención y tratamiento*, Madrid-España, Ediciones Pirámide, 2002, 141 pp.

Rutz Lugo, Marcela y Monroy Bautista, Fidel. *Desarrollo profesional de la voz*. México, Grupo Editorial Gaceta, 1994, p.563

Anexos

Anexo I

UNAM

FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS
COLEGIO DE LITERATURA DRAMÁTICA Y TEATRO

CURSO: Expresión Verbal 1-1 y 1-2
PROFESOR: Fidel Monroy Bautista.
PROFESORA ADJUNTA: Ma. Elisa Mass Zúñiga

La presente cédula tiene como fin recopilar datos básicos para la adecuación del programa de **Expresión Verbal** a las características particulares del grupo; es pues indispensable que contestes con veracidad y concreción.

PERFIL

NOMBRE COMPLETO _____

ALUMNO Regular () Recursante () Artículo 19 () Oyente ()

Edad (años cumplidos) _____ Estado Civil _____

DOMICILIO: _____ Teléfonos: _____

Email: _____

ESCUELA DE PROCEDENCIA _____

Si has estudiado otra carrera, indica cuál y cuánto tiempo: _____

¿Trabajas? () Sí () No En caso afirmativo ¿Cuál es la actividad específica que desarrollas? _____

¿Has realizado estudios de teatro? () Sí () No En caso afirmativo ¿en dónde? _____

¿En qué área te desempeñaste? (Puedes marcar más de una opción)

() Actuación () Dramaturgia () Docencia
() Dirección () Escenografía () Otros específica: _____

¿Qué especialidad piensas seguir en la Facultad?

() Actuación () Dirección () Dramaturgia

¿Has realizado estudios en otras ramas artísticas? SI () NO ()

() Danza () Música () Artes Plásticas () Cine

¿Padeces alguna enfermedad crónica? () No () Sí
Indica _____ cuál: _____

De las obras de teatro que has leído y visto, enlista tus preferidas y su autor.

Leídas: _____

Vistas:

Si has participado en algún trabajo teatral, indica en cuál, qué especialidad desarrollaste y en dónde se realizó el montaje:

Título de la obra:

Especialidad:

Espacio Escénico:

<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>

E S T E N O E S U N E X A M E N

DIAGNÓSTICO

Define, de manera sucinta, los siguientes conceptos para el manejo de la voz:

APOYO

PROYECCION

RESONANCIA

TIEMPO-RITMO

¿Qué esperas de este curso?

Firma del alumno.

UNAM
FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS
COLEGIO DE LITERATURA DRAMÁTICA Y TEATRO

GUIA DE ESTUDIO

Expresión Verbal I.1 y I-2.

PROFESOR: Lic. Fidel Monroy Bautista.

PROFESORA ADJUNTA: Ma. Elisa Mass Zúñiga

OBJETIVOS GENERALES.

Al término del curso, el alumno:

- > Valorará la importancia del manejo adecuado de la voz en el trabajo del actor.
- > Aplicará en el escenario los principios teóricos y las técnicas de la expresión verbal.
- > Superará problemas particulares en el uso de la voz.

TEMÁTICA

- El aparato fonador y su funcionamiento
- Relajación
- Respiración
- Dicción
- Resonancia
- Apoyo y proyección
- Tiempo ritmo
- Creatividad vocal
- Voz y movimiento

EVALUACIÓN

- a. La parte práctica de las sesiones se valorará a través de la observación por parte del profesor y su asistente, así como por los comentarios y críticas fundamentadas del grupo.
- b. Durante los cursos, o al llegar a su fin, se podrán aplicar cuestionarios sobre los aspectos teóricos.
- c. A lo largo de cada semestre, se presentarán al grupo ejercicios determinados, que en forma integral contemplen la aplicación de los contenidos del curso.
- d. Revisión periódica de la bitácora personal.

REQUERIMIENTOS

- a. Ropa de trabajo cómoda, preferentemente mallón o pants y zapatillas jazz negros.
- b. Certificado médico que acredite buen estado de salud para desarrollar actividad física intensa.
- c. Una fotografía tamaño infantil.

BIBLIOGRAFÍA

- RUIZ LUGO MARCELA / MONROY BAUTISTA, FIDEL. *Desarrollo Profesional de la voz*, México, Grupo Editorial Gaceta, S.A., 1994
- RUIZ LUGO MARCELA / CONTRERAS, ARIEL. *Glosario de Términos del Arte teatral*. México, Editorial Trillas, 1991.

Nota: Por tratarse de un curso teórico-práctico, la asistencia es obligatoria; la tolerancia en la hora de llegada es de quince minutos y tres faltas consecutivas o en un período de treinta días, causan baja en la materia.

Cd. Universitaria D.F. agosto de 2007

Anexo II

Experiencia de una alumna

Tania Yabel Mayrén Degollado

No. cuenta 302053159

Soy actualmente estudiante de Teatro en la Facultad de Filosofía y letras de la UNAM en el Colegio de Literatura Dramática y Teatro, me encuentro en el séptimo semestre de la carrera.

Cursé la materia de Expresión verbal I y II en primer año con el profesor Ronaldo Monreal. Mi entrenamiento vocal aún era pobre y decidí que la mejor opción para recibir un entrenamiento vocal más avanzado era tomar el curso de Expresión Verbal I y II otra vez, solo que ahora con los profesores Fidel Monroy Bautista y Elisa Mass.

Cuando empezó el curso; noté mis problemas de apoyo y respiración gracias a los ejercicios de emisión vocal a partir de una posición en equilibrio precario, haciendo abdominales o de cabeza. Uno de los ejercicios que a mi más me sirvió, fue en el que tenía que recargarme en la pared como si hubiera una silla y emitir las consonantes TS y FT, otro fue el de decir un trabalenguas en posición de Chac Moll con las piernas estiradas y elevadas del piso.

Mi condición física mejoró enormemente durante el curso, ya que nos ponían a realizar ejercicios de alto impacto al mismo tiempo que se emitía voz, la mayoría de estos eran asociados con elementos muy familiares, como realizar el movimiento y

sonido de una abeja o desplazarse por todo el salón como rana o cangrejo. Con este tipo de referencias, era más fácil realizar el ejercicio ya que se daba de una manera más orgánica. Trabajar con esas asociaciones hacían del ejercicio un trabajo dinámico y ameno en el que se involucraban directamente la respiración, el apoyo, la proyección y la dicción.

La proyección es necesaria en un actor y debe ser regulada por él mismo según el espacio en el que se presente, que puede ir desde un teatro de cámara hasta un foro al aire libre. Los ejercicios estaban diseñados para lograr una proyección adecuada en cada espacio. No era lo mismo decir un texto en el aula-teatro Rodolfo Usigli que en el espacio escultórico de la universidad. Ambas actividades son parte esencial en mi experiencia vocal.

Tonos, matices e inflexiones en la voz, son materiales que hacen de la actuación un trabajo de calidad, aunados con la expresión corporal y emotiva. La forma de decir los textos influye en el nivel de verdad que plantea el actor, muchas veces puede significar lo contrario si no se saben interpretar los signos de puntuación que se traducen en tonos e inflexiones. Contar un cuento, es un gran ejercicio que ayuda a desarrollar estas capacidades, también dar una noticia haciendo variaciones en el tono.

La dicción es indispensable en un actor, un actor al que no se le entiende, es un actor al que no se le presta atención. Trabalenguas diseñados para cada problema de dicción, así como secuencias de consonantes que ejercitan los músculos faciales también se trabajan a lo largo de todo el curso logrando la mejora en la dicción de los alumnos.

La respiración es parte fundamental de la relajación y la concentración, una respiración adecuada dará lugar a un desempeño escénico digno. Ejercicios como el saludo al sol y la respiración con los elementos (agua, aire y fuego) ayudan a mejorar la capacidad pulmonar y a lograr una respiración profunda y controlada capaz de llevar a un estado de concentración y relajación adecuados para salir a escena.

Todos estos temas son planteados y trabajados en el curso de Expresión Verbal I y II a cargo de los profesores Fidel Monroy y Elisa Mass. Personalmente dicho curso ha resultado ser un parte aguas en mi desarrollo como actriz y como ser humano ya que tuve que enfrentarme no solo a retos físicos sino también emocionales en mi desempeño actoral en escena.