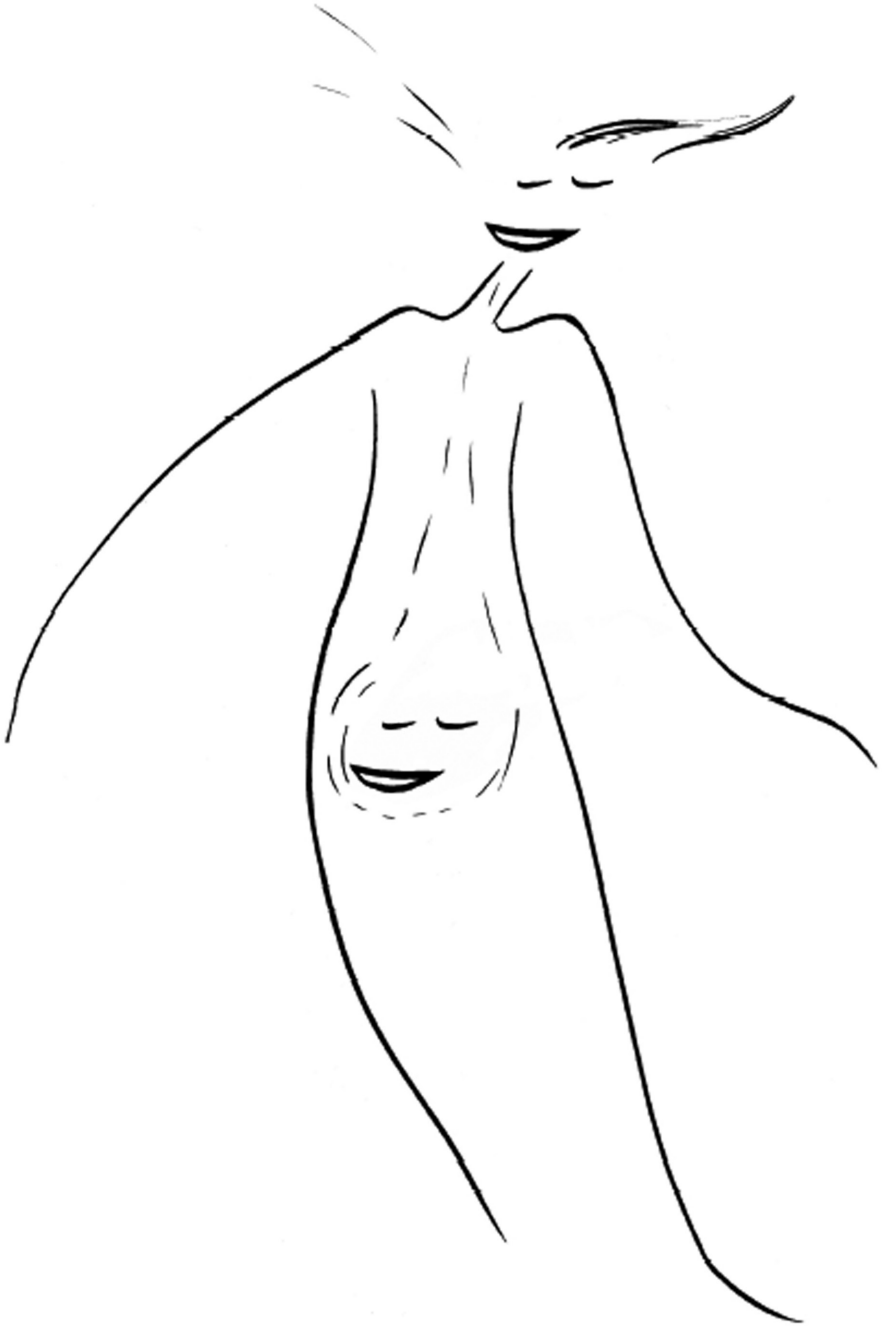
La Libertad de la Voz Natural

el Método Linklater

Antonio Ocampo Guzmán

Dedico este libro a Lilia Eugenia, mi madre,
quien ha sido siempre un gran ejemplo de
expresividad.



La Libertad de la Voz Natural

el Método Linklater

Antonio Ocampo Guzmán

Universidad Nacional Autónoma de México
México 2013

PN4162
O33
Ocampo Guzmán, Antonio
La libertad de la voz natural : el método Linklater / Antonio Ocampo Guzman. -- México : UNAM, 2010. Dirección General de Bibliotecas, UNAM
264 páginas
ISBN 978-607-02-4408-7
1. Cultivo de la voz. I. t.

Primera edición: julio de 2010
Segunda edición: 27 de mayo de 2013

ISBN: 978-607-02-4408-7

D.R. © Universidad Nacional Autónoma de México,
Ciudad Universitaria, Delegación Coyoacán,
04510, México, D.F.

Dirección de Teatro
Coordinación de Difusión Cultural
Dirección General de Publicaciones y Fomento Editorial

Esta edición y sus características son propiedad
de la Universidad Nacional Autónoma de México.

Prohibida su reproducción parcial o total por cualquier medio,
sin autorización escrita del titular.

Hecho e impreso en México

Contenido

Presentación **11**

Prólogo **13**

Introducción
La libertad de la voz natural **17**

1. ¿Cómo funciona la voz? 21
2. ¿Por qué no funciona la voz? 26
3. Preparación para la práctica 34

Primera parte
Relajación y liberación **37**

1. Consciencia física: la columna vertebral 37
2. Consciencia de la respiración: el suspiro de alivio 47
3. La sensación física de la voz: el tacto de sonido 64
4. La liberación de las vibraciones 79

Intermedio
Calentamiento práctico **103**

Segunda parte
Apertura del canal del sonido **111**

1. Consciencia y relajación de la mandíbula 112
2. Consciencia y relajación de la lengua 120
3. Consciencia y agilización del paladar blando 138

4. La columna vertebral y el canal del sonido 147
5. Consciencia y apertura de la garganta 154

Tercera parte
La escalera de los resonadores **159**

1. Resonancia del pecho, la boca y los dientes 159
2. Liberación de la voz 168
3. Interludio: práctica de treinta minutos 172
4. Expansión de la capacidad respiratoria 176
5. Resonancia de los senos paranasales 203
6. Resonancia de la nariz 216
7. Extensión del registro 225
8. Resonancia del cráneo 228
9. Flexibilidad y agilidad del registro 232

Cuarta parte
Articulación de la voz en palabras **239**

1. Las consonantes 241
2. Las vocales 253

Epílogo
Esquema del Método Linklater **255**

Agradecimientos **259**

Presentación

Me da mucho gusto ver mi libro *Freeing the Natural Voice* en español. Esta adaptación ha sido una labor de profundo amor de parte de Antonio Ocampo Guzmán, con quien trabajé por primera vez en 1993, cuando comenzó a entrenarse para enseñar este método a actores. Si bien ser actor es la primera inspiración de Antonio, es claro que ha encontrado grandes satisfacciones en la enseñanza. Actualmente dedica gran parte de su energía profesional a entrenar jóvenes actores en los Estados Unidos, México y España.

Siento un orgullo especial al saber que Antonio, ya todo un Maestro del Método Linklater, está entrenando a otras personas para enseñar ésta práctica en su primer idioma. Antonio tiene un don especial para deshacer las barreras de lenguaje y cultura que existen entre el inglés y el español de tal manera que la experiencia universal de la respiración, la emoción y la voz se haga sencillamente humana.

Los traductores de mi libro siempre han enfrentado un reto complicado en escoger las palabras adecuadas para expresar los conceptos del método. Es necesario que el traductor sea una persona que entiende los ejercicios a un nivel personal muy profundo. Las instrucciones casi siempre están expresadas en verbos pasivos: en vez de "inhalar" decimos "dejar que el aire entre." Nunca decimos "hacer un sonido". Usamos la frase "permite que suene" (como resultado de un impulso cerebral, un pensamiento). Al entrenar la voz con sensibilidad para restaurar sus caminos neurofisiológicos intrínsecos, usamos los músculos involuntarios para liberar la voz de las tensiones, inhibiciones y hábitos que hemos desarrollado con el fin de protegernos de reacciones emocionales espontáneas. Estamos re-aprendiendo la libertad, eliminando los controles innecesarios que resultan cuando el actor voluntariamente activa sus músculos. Antonio ha encontrado la manera de expresar con delicadeza

las instrucciones que ayudan a este proceso de re-aprendizaje conservando el mejor uso del español. Por cierto, acordamos él y yo que para hacer su mensaje más accesible, era necesario tener la libertad de considerar este libro más una adaptación que una traducción literal.

La mayor parte del libro trata de la voz; la respiración, las vibraciones, la mandíbula, la lengua, el paladar blando, los resonadores y los registros –temas que es necesario considerar pre-verbales. En el texto original de mi libro, sugiero unas técnicas orgánicamente conectadas al inglés para poder interpretar las palabras y los textos. Antonio tiene mi permiso para adaptar libremente estas porciones del libro para facilitar su entendimiento en español. Espero con gran anticipación los resultados de sus futuras exploraciones de las conexiones entre la voz y los textos.

Freeing the Natural Voice ahora tendrá un público más amplio en los países de habla hispana donde valoran las artes del teatro y el cine. Creo que *La Libertad de la Voz Natural: El Método Linklater* de Antonio Ocampo Guzmán tendrá una larga y exitosa vida.

Kristin Linklater
Nueva York, abril, 2010

Prólogo

El método de entrenamiento vocal conocido como "La Libertad de la Voz Natural" es considerado una de las prácticas más eficaces y completas para desarrollar la voz de un actor. Fue creado por la reconocida maestra Kristin Linklater, autora del libro *Freeing the Natural Voice* y profesora de teatro en la Columbia University de Nueva York. Desde hace más de 40 años, este método ha sido parte esencial del currículo de un sinnúmero de programas de entrenamiento de actores en Estados Unidos, Canadá, Australia y en varios países europeos.

La Libertad de la Voz Natural: El Método Linklater es el único libro del método en español autorizado por Kristin Linklater, aunque no es una traducción ni literal ni completa del libro original. Con el apoyo incondicional de la maestra Linklater, presento mi propia adaptación del método a nuestro idioma: la progresión completa de ejercicios prácticos junto con una serie de comentarios sobre la voz, el texto y el teatro basados en más de 20 años de experiencias como actor, director y maestro.

Si bien empecé a dar algunas clases en español en 2004, la adaptación del método y del libro comenzó de manera formal en 2006. La búsqueda del vocabulario preciso en nuestro idioma para transmitir ejercicios diseñados con una sensibilidad claramente anglosajona ha sido un proceso muy interesante. El nombre mismo ha sido un reto: aunque este entrenamiento consiste en una progresión de ejercicios prácticos, he decidido llamarlo "El Método Linklater" para enfatizar que su propósito no es sólo aprender a realizar los ejercicios técnicamente, sino practicarlos consciente y constantemente, estableciendo una práctica para toda la vida. Si bien su diseño está fundado en la teoría y la ciencia de la voz, la meta es liberarla en la práctica de la comunicación humana, especialmente en el teatro.

Kristin Linklater nació en las Islas Orkney, en la costa norte de Escocia. En los años cincuenta estudió actuación (interpretación) en la Academia de Música y Arte Dramático de Londres (LAMDA) bajo la dirección de Michael MacOwan. Su profesora de voz fue Iris Warren, la legendaria maestra que revolucionó el entrenamiento de la voz del actor. Dejando atrás el engolamiento tradicional que buscaba una elocución hermosa de vocales redondas —la gran moda en la primera parte del siglo XX en Inglaterra— Warren reconoció la profunda conexión entre la emoción y la respiración, entre la mente y la voz, y desarrolló un entrenamiento para liberar a la persona como una entidad completa. Su lema era: "Quiero escucharlo a usted, no escuchar su voz".

Una vez concluidos sus estudios, Linklater continuó en LAMDA como asistente de Warren hasta 1963, año en el que emigró a Nueva York, irrumpiendo de manera formidable en el teatro norteamericano, en plena época de crecimiento. Los actores estadunidenses necesitaban urgentemente un entrenamiento vocal que les ayudara a expresar toda la emoción a la que tenían acceso gracias al famoso "método" sin destrozar sus cuerdas vocales. Durante las décadas de los sesenta y setenta, Linklater trabajó con numerosas compañías de teatro tales como el Guthrie Theatre, the Working Theatre, the Negro Ensemble y en el famoso programa de posgrado en la New York University.

En Estados Unidos, Linklater se encontró con el creciente interés en los aspectos psicoterapéuticos del teatro y con diversas disciplinas que exploran la interdependencia entre la mente y el cuerpo. Complementó el entrenamiento físico que había recibido en LAMDA por parte de Trish Arnold con experiencias prácticas con la técnica Alexander, el método Feldenkrais, el *Rolfing*, el yoga y el *taichi*. Estas disciplinas contribuyen a la naturaleza psicofísica de los ejercicios del Método Linklater.

En 1976, Drama Publishers publicó *Freeing the Natural Voice* y en ese mismo año Linklater comenzó una extraordinaria colaboración con Tina Packer, actriz inglesa radicada en Estados Unidos, de la cual nació Shakespeare & Company, prestigiosa compañía de teatro fundada en Lenox, Massachussets. Allí Linklater desarrolló más profundamente su método en relación con textos clásicos, y publicó un nuevo libro, *Freeing Shakespeare's Voice*, en 1992. Linklater fue jefa del Programa de Artes Escénicas en el Emerson College de Boston de 1992 a 1997, año en que fue invitada a dirigir la maestría en actuación en la Columbia University.

Desde 2007, Kristin Linklater divide su tiempo entre Nueva York y Europa, si bien radica en las Islas Orkney.

En los últimos años, los avances de la neurociencia, particularmente los aportes del neurocientífico portugués Antonio Damasio, autor de *El error de Descartes* y *La sensación de lo que ocurre*, han tenido una gran influencia en Linklater. Estas teorías científicas corroboran la sabiduría del cuerpo y la inteligencia cardinal de las emociones, pilares del Método Linklater.

En la segunda edición de *Freeing the Natural Voice*, publicada en 2006, Linklater escribe:

> Aunque sigo participando en talleres y leyendo libros consecuentes, donde más aprendo es en el estudio, con mis estudiantes. Casi nunca pasa un día de clases sin que no reciba alguna revelación pequeña o inmensa sobre la complejidad, la elástica capacidad de resistencia y el misterio infinito de la experiencia humana reflejados en la voz. A través de los años he aprendido cuáles ejercicios funcionan y cuáles no, porque me lo dicen mis estudiantes. Cada ejercicio en mi libro ha superado la prueba de su repetición durante muchos años y cada uno produce resultados, siempre y cuando sea practicado con conciencia, empeño y claridad.

En 1966, con becas de la Fundación Ford y de la Fundación Rockefeller, Linklater comenzó a formar maestros designados para enseñar su método en respuesta a la demanda de los múltiples programas de teatro que empezaban a surgir en las universidades estadunidenses. Hoy por hoy, Linklater ha formado a más de cien maestros.

Realicé mi entrenamiento actoral en la Escuela del Teatro Libre en Bogotá, Colombia, entre 1988 y 1991. En el segundo año del conservatorio, la maestra de voz Livia Esther Jiménez me sugirió ser su aprendiz. Yo acepté gustoso su invitación ya que desde un principio el entrenamiento de voz fue un proceso de descubrimiento personal muy transformador y profundo. En 1993 comencé mi formación con Kristin Linklater en los Estados Unidos, y recibí mi certificación como maestro designado en 1998, por lo que fui el primer hispanoparlante con esta certificación. En la actualidad, tenemos cinco colegas en España: Leticia Rúa Santafé, Nuria Castaño, Lluisa Sala, Ana Serrano Laan y María del Prado Pinilla.

En colaboración con Luisa Huertas, directora general del Centro de Estudios para el Uso de la Voz, Ceuvoz, establecimos el Programa de Formación de Profesores de Voz en 2008; me llena de orgullo y satisfacción reconocer a las dos primeras maestras mexicanas designadas en el Método Linklater, Tania González Jordán e Indira Pensado.

Introducción

La libertad de la voz natural

Este libro está dirigido a actores profesionales, estudiantes y profesores de actuación (interpretación), profesores de voz, cantantes y profesores de canto y en general, a cualquier persona interesada en el uso de la voz. El propósito del libro es presentar una serie de ejercicios diseñados para liberar, desarrollar y fortalecer la voz como un instrumento al servicio de la expresión humana. Asimismo, este libro incluye una serie de observaciones sobre la voz en el contexto general de la comunicación y en particular, como instrumento expresivo del actor profesional. Todos los lectores de este libro serán considerados actores ya que de una u otra forma, todos somos actores en nuestras vidas cotidianas. Cualquier persona que examine detalladamente el proceso por el cual su voz comunica sus pensamientos y sus sentimientos puede alcanzar un nivel de percepción personal similar al que los actores profesionales desarrollan como parte esencial de su arte.

La meta del Método Linklater es la libertad de la voz natural a través de una progresión de ejercicios al servicio de la libertad de expresión. La primera premisa es que todos los seres humanos poseemos una voz capaz de expresar —por medio de un registro (rango) natural de tres a cuatro octavas— toda la gama de emociones, complejidades de sentimientos y sutileza de pensamientos que forman parte de nuestra experiencia vital.

La segunda premisa es que las tensiones adquiridas en la vida moderna combinadas con mecanismos de defensa, inhibiciones y reacciones negativas a nuestro entorno, disminuyen la eficacia de la voz natural hasta el punto de distorsionar la comunicación. Por esta razón, el Método Linklater hace énfasis en la eliminación de los bloqueos que limitan al instrumento humano y no únicamente en el desarrollo de una

destreza musical. Desde el principio es indispensable reconocer que, en cuanto se refiere a la percepción de nuestras voces, hay una diferencia esencial entre aquello que es "natural" y aquello que es "familiar."

La práctica constante y consciente de estos ejercicios puede resultar en una voz natural libre, en contacto directo con nuestros impulsos emocionales, moldeada mas no inhibida por nuestro intelecto. La voz natural libre es un atributo primordial del cuerpo: posee innatamente un registro amplísimo de tonalidades, de armónicos complejos y de texturas caleidoscópicas. Es posible articular tal voz con impecable dicción en respuesta a pensamientos precisos y al deseo de comunicarnos auténticamente. La voz natural libre es transparente: expresa, mas no describe, nuestros impulsos sentipensantes (de sentimiento y pensamiento) en forma directa y espontánea. De esta manera, escuchamos a la persona, no simplemente su voz.

Liberar la voz es liberar a la persona y toda persona es indivisiblemente cuerpo y mente. Ya que la voz se genera a través de procesos físicos, los músculos internos del cuerpo han de estar libres para responder a los impulsos sentipensantes de la mente —enviados desde la zona del cerebro responsable del habla. Aunque los bloqueos más comunes de la voz natural son resultado de tensiones físicas innecesarias, también existen bloqueos emocionales, mentales, auditivos y psicológicos. Todos son de naturaleza psicofísica. Una vez superados, la voz natural puede expresar libremente el vastísimo mundo de nuestros sentimientos y todos los matices de nuestros pensamientos. Los únicos límites concretos de la voz son la falta de un deseo auténtico de comunicar, de imaginación y de experiencia de vida.

El primer paso del Método Linklater es el desarrollo de una consciencia física eficaz, entendida como la habilidad de prestarle atención al cuerpo para observar y percibir la manera como lo utilizamos. Esta consciencia es infinitamente útil para clarificar la sensación comúnmente denominada relajación. La mente y el cuerpo han de re-aprender una vez más a colaborar en la activación y liberación de los impulsos sentipensantes y en la superación de inhibiciones físicas. Los actores han de entrenar cuerpos sensibles e integrados, no musculosos y controlados.

La gran paradoja es que los actores entrenan sus voces para luego sacrificarlas, fusionándolas con sus impulsos sentipensantes más auténticos para alcanzar algo más allá de un simple describir y transmitir anécdotas. Sus voces han de ser lo suficientemente amplias y expresivas para mani-

festar y expresar la inmensidad de la imaginación. Los hábitos ineficientes y el esfuerzo físico innecesario limitan la voz y la transmisión de la imaginación. La imaginación ha de estar al servicio del lenguaje pero con una voz limitada solo podrá hacerlo parcialmente. Es preciso entrenarla, con el mismo empeño con que un atleta olímpico entrena su cuerpo, para que responda auténticamente a las exigencias de cualquier texto o personaje.

La comunicación expresiva reclama del actor un cuarteto en eficaz equilibrio: emoción, intelecto, cuerpo y voz. Ningún elemento ha de compensar con su potencia la debilidad de ningún otro. Un actor interpretando a Hamlet con el instrumento emocional dominante pero con una voz y un intelecto subdesarrollados solo podrá transmitir un tono generalizado del dolor y la agonía del príncipe. El público pensará "sufre mucho, pero ¿por qué?" Una actriz interpretando a Ofelia con todas sus emociones a su disposición podrá acaso encontrar algunos matices auténticos de la locura, pero sin la voz ni la comprensión intelectual necesarias para iluminar la situación, será rechazada por el público como un personaje simplemente incidental a la historia.

También existe, por supuesto, el actor dominado por su mente: un intelecto todopoderoso desequilibra el cuarteto. Este actor presenta la anécdota de Hamlet sin nunca llegar a conmover al público. Sin incluir la vida emocional, no podrá comunicar eficazmente su personaje. Un actor muy atlético quizás domine su cuarteto con un instrumento físico extraordinario. El público quedará maravillado con su habilidad física sin prestar ninguna atención a sus palabras. Sin intelecto, voz y emoción, la energía física no produce más que destellos maravillosos. Una vez más, la falta de equilibrio en el cuarteto distorsiona la comunicación. Algo similar sucede cuando la voz del actor es su instrumento dominante. El público admirará el sonido y el ritmo de las palabras, pero sin una adecuada incorporación física, sin pensamientos nítidos y sin veracidad emocional en esa voz, la interpretación no será eficaz, a pesar de su potencia y su belleza.

El director principal del cuarteto del actor es la imaginación creativa, es decir, la habilidad de la mente para generar imágenes. El entrenamiento de un actor ha de entregarle a este director voz, cuerpo, intelecto y vida emocional para ponerlos al servicio de los impulsos sentipensantes, libres de cualquier distorsión creada por hábitos ineficientes o usos inadecuados. Aunque el Método Linklater se enfoca principalmente en el instrumento vocal, su meta general no es solo el desarrollo de la voz;

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

Por su naturaleza, el Método Linklater ha de ser transmitido y recibido en forma oral; es arriesgado reducirlo y confinarlo a la palabra impresa. El beneficio más claro de la tradición oral es la relación personal entre el maestro y el alumno. Cada ser humano, cada voz es única y todos enfrentamos retos diferentes. ¿Cómo enseñar relajación? Poniendo una mano delicadamente sobre la zona respiratoria, en los hombros, en la nuca o en la mandíbula para verificar si los músculos están recibiendo los mensajes de la mente. ¿Cómo inculcar un mejor uso de la voz? Moviendo el cuerpo en nuevas direcciones para romper respuestas condicionadas y habituales. ¿Puede un alumno confirmar si una nueva experiencia es constructiva sin la ayuda de un guía externo de confianza? No existe una buena respuesta a esta última pregunta. Un libro es un pobre reemplazo de una clase en persona. Es importante reconocer que este libro puede ser difícil de usar porque requiere una investigación detallada de causas sin buscar efectos rápidos. Los ejercicios tienen más que ver con re-pensar el uso que con re-hacer sonidos. Este es un libro práctico y no puede ser ojeado solamente en busca de nuevas ideas. Hay que estudiarlo despacio y con suma paciencia.

En la medida de lo posible, es recomendable practicar los ejercicios con al menos otra persona, leyendo por turnos las instrucciones y compartiendo observaciones. La enseñanza mutua es muy fértil y además incorpora el propósito principal de este entrenamiento: la comunicación. Si practica los ejercicios a solas, sacrifique el deseo de obtener resultados y enfoque sus experimentos en las causas. Aunque necesitará de su intelecto para entender los ejercicios, tendrá que abandonarlo al hacerlos en favor de sensaciones físicas e impresiones emocionales. No llegue a conclusiones rápidas acerca de lo que está bien o mal; todos los seres humanos nos censuramos constantemente. Nuestro intelecto está influenciado por ideas y prejuicios habituales del bien y del mal y por lo general, es reacio a nuevas experiencias. Al practicar estos ejercicios, usted va a reacondicionar una manera de comunicarse que le ha servido, mal que bien, toda su vida. Para alcanzar y retener cambios concretos, tendrá que establecer una práctica constante y consciente por lo menos durante un año.

Es muy fácil practicar los ejercicios frecuentemente ya que utilizamos la voz a diario. Aún así, a lo mejor el progreso será lento. Puede ser que

note grandes cambios al principio y que se estanque por un tiempo. Lo más importante es tener paciencia. Aún después de entender y practicar todos los ejercicios, es posible que tome algún tiempo percibir mayor libertad en su voz. Sin embargo, cuando la perciba, los resultados serán inmensamente gratificantes. El libro sugiere el tiempo necesario para aprender un ejercicio, para practicarlo y absorberlo antes de pasar al siguiente. Es solo una guía que ha de ser adaptada a las habilidades y circunstancias de cada cual.

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

1. ¿Cómo funciona la voz?

Este es un simple esquema fisiológico del mecanismo del habla:

- Un impulso de comunicación se genera en la corteza motriz del cerebro.
- El impulso estimula el mecanismo de la respiración haciendo que el aire entre y salga del cuerpo.
- Al salir, el aire hace contacto con las cuerdas o pliegues vocales creando oscilaciones.
- Las oscilaciones producen frecuencias o vibraciones.
- Las frecuencias o vibraciones son amplificadas por los resonadores.
- El sonido que resulta es articulado por los labios y la lengua en palabras que comunican el mensaje a un interlocutor.

Este esbozo es una gran simplificación de un proceso humano infinitamente más complejo. Aquí una descripción más científica:

- Una serie de estímulos se generan en la corteza motriz del cerebro y se envían a las estructuras del habla a través del sistema nervioso.
- Estos impulsos sincronizados llegan al mismo tiempo a diferentes partes del cuerpo, facilitando una serie de acciones coordinadas.
- Primero, el tracto vocal superior (desde los labios y la nariz hasta los pulmones) se abre. Los músculos de la inspiración se contraen disminuyendo la presión en el tórax y el aire entra sin mayor interrupción a los pulmones.

- Cuando ha entrado el aire suficiente para la expresión deseada, el mecanismo respiratorio se invierte. La elasticidad de los tejidos pulmonares y las contracciones de los músculos abdominales y torácicos generan suficiente energía para empujar el aire hacia el tracto vocal superior, expulsándolo por la nariz y los labios.
- Al mismo tiempo, las cuerdas vocales se juntan obstruyendo el flujo del aire hacia arriba y hacia afuera del cuerpo.
- Las cuerdas vocales son membranas muy flexibles situadas en la laringe que oscilan de forma sincronizada cuando el aire pasa entre ellas. Estas oscilaciones interrumpen el flujo del aire soltando pequeños soplos hacia el tracto vocal superior.
- Los soplos de aire activan el espacio en las cavidades resonantes de la faringe, la boca y la nariz, generando sonido.
- La forma, volumen y apertura de las cavidades resonantes determinan la textura del sonido, mientras que el tono fundamental es determinado por la velocidad en que las cuerdas vocales vibran.
- Existen dos tipos de resonancia: la primera le da forma y color a la voz (es decir, crea el timbre o la cualidad tonal de la voz). La segunda modifica la voz generada en la laringe para darle forma a un fonema específico. La primera resonancia siempre está presente en el habla; la segunda depende de lo que la persona quiera decir. Los movimientos que responden a este deseo se denominan articulación.

De aquí en adelante utilizaremos muy poco la terminología exacta de la ciencia. Aunque el bosquejo anterior es fiel a la anatomía de la voz, es preferible describir sus características perceptibles por medio de analogías y metáforas. Esta simplificación puede irritar a los científicos pero ha sido comprobada como el mejor método para este método. Las referencias e imágenes de los mecanismos de la voz y la respiración que usamos en el Método Linklater son anatómicamente correctas casi siempre. Sin embargo, en algunas instancias la devoción rigurosa a la exactitud anatómica es contraproducente para la libertad vocal. Por ejemplo: es una realidad anatómica que la voz se origina en la laringe, pero si al entrenar nuestra voz nos enfocamos únicamente en esa certeza, obtendremos un sonido monocromático, una producción vocal forzada o, en el mejor de los casos, una voz poco expresiva. Para desarrollar la expresividad de la voz nos conviene dirigir nuestra atención más allá de la laringe hacia la fuente de la respiración y hacia los resonadores.

Otro ejemplo: anatómicamente es correcto decir que el aire entra y sale de los pulmones que ocupan el espacio entre las clavículas y la parte inferior del tórax. Sin embargo, cuando imaginamos la sensación del aire viajando hasta el suelo pélvico, incluso hasta las piernas y los pies, los pulmones responden al estímulo expandiendo su capacidad. Y aún más importante, la imagen del aire entrando y llenando los espacios de la pelvis, las ingles y los muslos estimula los músculos involuntarios de la respiración conectando la mente a las fuentes primarias de energía en el plexo nervioso del hueso sacro. Si la usamos creativamente, la imaginación puede estimular una respiración más profunda y aumentar así la eficacia del mecanismo vocal.

El primer punto de cómo funciona la voz (un impulso de comunicación se genera en la corteza motriz del cerebro) describe cómo nuestra necesidad y nuestro deseo de comunicarnos se transforman en un impulso eléctrico que fluye por la médula espinal hasta los nervios que gobiernan los músculos de la respiración y el habla. El voltaje del impulso depende del estímulo que lo produce. El saludo de una persona a quien vemos todos los días y por quien no sentimos mayor interés, generará un estímulo débil en la respiración y en la laringe: una mínima vibración para cumplir con la mínima respuesta cordial. Pero si el saludo es de alguien a quien estimamos y a quien vemos con agradable sorpresa, el estímulo nos despertará emocionalmente. Los nervios del plexo solar se excitarán, nuestra respiración responderá con vitalidad a este estímulo y jugará vigorosamente con nuestras cuerdas vocales. Las vibraciones resonarán con mayor energía al responder a una mayor necesidad y a un mayor deseo de expresar nuestros sentimientos. Aunque existan un sinnúmero de estímulos externos, nuestra expresión vocal siempre se inicia gracias a impulsos sentipensantes generados por nuestra necesidad y nuestro deseo de comunicarnos, los cuales despiertan la energía de los músculos de la respiración y del habla.

El segundo punto (este impulso estimula el mecanismo de la respiración haciendo que el aire entre y salga del cuerpo) describe cómo varios músculos en el torso realizan un número extraordinario de movimientos coordinados: las costillas se abren, el diafragma se contrae y se expande hacia abajo empujando las vísceras para darle mayor espacio a los pulmones. Inmediatamente el mecanismo se invierte para que el aire salga del cuerpo. Todas estas reacciones involuntarias ocurren muy fácil y eficientemente.

El tercer punto es el juego del aire sobre las cuerdas vocales. El mismo impulso que estimula los músculos respiratorios, activa simultáneamente los músculos de la laringe, estirando y juntando las cuerdas vocales. Este estiramiento genera la resistencia necesaria para que el aire las haga oscilar al pasar por ellas. Una tenue presión de aire que encuentra cuerdas vocales relativamente relajadas, produce oscilaciones lentas; las vibraciones generadas tendrán una frecuencia baja. Una presión de aire mayor encontrando una mayor resistencia en cuerdas vocales estiradas y expandidas por un impulso más intenso, genera una vibración más rápida. Esa frecuencia más alta produce un tono más agudo. Las cuerdas vocales tienen entre unos diez y quince milímetros de longitud y dos de ancho, dependiendo del sexo, la edad y la genética de cada persona. Estos pliegues vocales se estiran y se alargan gracias a los movimientos de los cartílagos donde se insertan. Los músculos involuntarios que mueven esos cartílagos responden directamente a impulsos motrices del cerebro, pero pueden ser percibidos y usados voluntariamente.

En el cuarto punto las vibraciones iniciales no se parecen más al sonido de una voz que las vibraciones de las cuerdas de un piano cuando el martillo las golpea sin la resonancia del cuerpo del piano mismo. Sin embargo, apenas oscila el aire entre las cuerdas, las vibraciones iniciales resuenan en las superficies más cercanas: los cartílagos de la laringe.

Existen opiniones contradictorias sobre cual es la mejor manera de describir el proceso de amplificación de las vibraciones iniciales en los resonadores, el quinto punto. Lo más adecuado sería una descripción en términos de física avanzada. Sin embargo, para el uso práctico de la voz, la siguiente descripción es más sencilla. Por naturaleza, a las vibraciones, que son ondas sonoras, les encanta viajar por el espacio. Rebotan y se multiplican al encontrar resistencia en superficies con texturas apropiadas, adquiriendo mayor cantidad y calidad. Esta resonancia es producto tanto de la textura de la superficie donde rebotan como de la forma de la cavidad donde se encuentra esa superficie. Las vibraciones iniciales disponen de un sinnúmero de superficies de rebote y resonancia: huesos, cartílagos, membranas y músculos sirven como amplificadores y transmisores del sonido.

Cuanto más dura es la superficie, más fuerte es la resonancia. Los huesos son excelentes. Los cartílagos y los músculos tonificados también son una buena superficie de rebote. Sin embargo, una superficie flácida, carnosa y sin resistencia amortigua y absorbe las vibraciones,

como si fuera terciopelo o una esponja. La voz encuentra sus resonadores más satisfactorios donde hay túneles y cavidades huecas claramente definidas en la arquitectura del cuerpo, tal como la faringe, la boca y la nariz. Las estructuras óseas del pecho, los pómulos, la mandíbula, los senos paranasales, el cráneo, los cartílagos de la laringe y las vértebras de la columna también contribuyen a la resonancia.

Los tonos graves del registro de la voz resuenan principalmente en el pecho y la faringe (garganta baja). Los tonos bajos y medios se amplifican desde la pared trasera de la garganta hacia arriba del paladar blando, los dientes, la mandíbula y el paladar duro. Para los tonos medios de la voz, la resonancia principal se encuentra en los senos paranasales, los pómulos y la nariz. Finalmente, los tonos medios y agudos y sobreagudos resuenan en los senos superiores y el cráneo. Todos los tonos y resonancias fluyen por todos estos espacios, creando así armónicos y el timbre único de cada voz.

El sexto y último punto en el funcionamiento de la voz explica cómo el flujo libre de las vibraciones a través de las cámaras de resonancia hacia afuera de la boca se articula en palabras. Las superficies básicas de la articulación son los labios, la lengua (el borde externo, el dorso frontal, el dorso medio y la parte trasera), los dientes, la parte de atrás de las encías superiores y el paladar. Las consonantes se forman al juntarse, o casi juntarse, dos de estas superficies, interrumpiendo o modificando el flujo del aire y/o el sonido. Las vocales se forman cuando el movimiento de los labios y la lengua moldean el flujo de las vibraciones. La precisión con la que las palabras articulan nuestros pensamientos reflejan la economía con que las formamos. Los músculos de la articulación necesitan desarrollar la habilidad de reflejar precisamente las sutilezas de nuestros pensamientos.

Una comunicación ideal

La anécdota hipotética a continuación demuestra cómo este instrumento musical tan sofisticado se transforma en un instrumento humano al responder a un impulso sentipensante de comunicación. En esta anécdota la voz natural funciona idealmente, expresando los pensamientos y la gama infinita de los sentimientos porque esta persona no tiene inhibiciones ni censuras: es inteligente, abierta, sensible y emocionalmente madura.

La persona está a gusto en un lugar cálido. Sus músculos están libres, su respiración y su energía fluyen con facilidad. Si acaso existe algún deseo

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

Este patrón de energía emocional y su correspondiente respuesta vocal es, como ya se dijo, hipotético y demasiado simple para abarcar comportamientos habitualmente pasivo-agresivos, mecanismos de defensa o una neurosis. No obstante, nos da algunos indicios acerca de cómo comunicamos lo que pensamos y lo que sentimos.

2. ¿Por qué no funciona la voz?

La voz habitual no responde con la espontaneidad ideal porque la voz natural depende de acciones reflejas y muchos de nosotros hemos perdido la habilidad y quizás hasta el deseo de responder por reflejo a nuestros impulsos. Casi todas las acciones reflejas de la voz son interrumpidas por impulsos secundarios, salvo en aquellos momentos extremos en que perdemos el control, ya sea por dolor, pánico o éxtasis.

Por lo general estos impulsos secundarios nos protegen; en el mejor de los casos, nos dan tiempo para pensar y reaccionar acorde a la situa-

ción. Pero si hemos desarrollado los impulsos secundarios a tal punto que impidan el impacto de un impulso primario, es decir de un reflejo, hemos establecido un hábito. Los hábitos son necesarios para nuestro funcionamiento. Algunos los elegimos voluntariamente nosotros mismos, por ejemplo, qué ruta tomar al trabajo por las mañanas, una ducha por la mañana, o un baño por las noches. Sin embargo, la mayoría de hábitos mentales y emocionales se establecen involuntariamente en reacción a otras personas (tales como "nunca lloro", "siempre pienso que...", "no puedo cantar", "lloro siempre que escucho el Himno Nacional"). En este tipo de condicionamiento no existe ninguna opción; estos comportamientos sugeridos y/o exigidos por otras personas responden únicamente a impulsos secundarios y no a impulsos primarios. Por ejemplo: "¡Deja de chillar, o no te daré helado!", "¡Cierra la boca o te daré una palmada!", "Los niños no lloran", "Las niñas no gritan. Calladita, te ves más bonita." O en el peor de los casos, "¡Toma para que aprendas!", "¡Calla! No te rías en la Iglesia, que Dios te está mirando."

El instinto animal que responde emocionalmente a los estímulos se reprograma desde la infancia, en gran parte para desconectarlo de nuestro más profundo inconsciente. Es el proceso de socialización. En el comportamiento adulto y maduro necesita existir, claro está, un equilibrio entre las respuestas instintivas y el control consciente. Sin embargo muchísimos de nuestros comportamientos están dominados inconscientemente por hábitos programados en la infancia por influencias arbitrarias: la familia (o la falta de ella), profesores, compañeros, estrellas de la música, el cine y la televisión. Es posible llegar al punto en que queramos rescatar las fuentes más primitivas de la risa, la tristeza, la ira y la alegría y que encontremos que estas emociones fueron eliminadas de nuestro interior, ya sea civil o violentamente. Los impulsos primarios del sistema nervioso involuntario fueron condicionados, bloqueados, redirigidos o cruzados con impulsos secundarios y contradictorios.

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

Al nacer, un sinnúmero de impulsos primarios —de acciones reflejas— se activan instantáneamente para cumplir con el primer reto esencial de todo recién nacido: mantenerse vivo. La vida fluye con cada

respiración que entra y sale de los pulmones y empiezan a cumplirse una gran cantidad de operaciones vitales. Esta es la primera experiencia: vida o muerte. El aire nos da la vida, pero eso no es suficiente; tenemos que sobrevivir. El cuerpo del recién nacido siente en lo más profundo de su pequeña panza una estímulo vital que llamaremos la Conmoción: una necesidad de sustento sin el cual la vida cesaría. La Conmoción en el centro de la panza construye sobre sí misma una unión neurológica con el mecanismo respiratorio del recién nacido. El aire que había dado la vida se convierte ahora en el instrumento principal de la supervivencia. La Conmoción actúa simultáneamente sobre los pulmones y sobre la laringe produciendo un gemido. Los recién nacidos producen sonidos de tal potencia que es difícil creer que provengan de un cuerpo tan pequeño; no cesan hasta ser escuchados. Milagrosamente, el gemido es interpretado por quienes lo escuchan como una expresión de hambre. Al recibir la leche cálida, el dolor y la contracción de la Conmoción en ese cuerpo tan pequeño se derriten con el calor y el alivio del alimento. El aire y la voz han garantizado la supervivencia. La primera experiencia de la voz del recién nacido responde a una necesidad de vida o muerte. Necesidad, Conmoción, Voz, Respuesta, Supervivencia.

Esta experiencia cardinal se repite constantemente durante los primeros meses de vida. El impacto de los impulsos primarios queda impreso en el organismo del recién nacido. La Conmoción, el alarido, la leche y el alivio; todos son necesarios para sobrevivir. El organismo aprende así la lección elemental de la comunicación: para sobrevivir, necesitamos comunicarnos y esa comunicación empieza con la Conmoción. Esta es una lección de vida o muerte. ¡Los gemidos funcionan!

A partir de esta Conmoción física de hambre y el correspondiente cálido alivio, se establecen las raíces de todos los sentimientos y emociones, desde la tristeza, la ira y el miedo hasta la felicidad, la alegría y el amor. Esta primera programación funciona muy bien para el recién nacido y aunque también aprende otras lecciones que modifican el mecanismo de respuesta a los impulsos primarios, ese impulso continúa siendo su motor vital. Luego viene la siguiente fase importante.

Unos dos o tres años más tarde, ese recién nacido ha adquirido varias palabras, muchas de ellas haciendo referencia a la comida, tema de sumo interés. La Conmoción sigue imperando. Una tarde cualquiera, esta criatura juega mientras Mamá (o Papá o Niñera) está en la cocina preparando la cena. Los olores de la cocina generan en la criatura una

necesidad y un deseo de vida o muerte de una galleta de chocolate. La criatura corre y entra a la cocina expresando toda la fuerza de su Conmoción en su voz y su cuerpo en un alarido: "¡Quiero galleta de chocolate! ¡Dame galleta de chocolate! ¡¡¡GALLETA DE CHOCOLATE!!!"

Es fácil imaginar que la Mamá (o Papá o Niñera) no responde positivamente a esta desbordada energía. Por lo general, la reacción es una variación de "¡Para ese terrible ruido! No te voy a dar una galleta de chocolate hasta que aprendas a pedirla calmadamente. Cuando pares de gritar y digas 'por favor' y 'gracias' con una voz tranquila, entonces veremos si te doy una galleta de chocolate."

Desafortunadamente, aprender las lecciones de comunicación en esta nueva etapa toma un cierto tiempo y puede incluir algunos castigos físicos. De cualquier manera, la nueva lección aprendida por el organismo de la criatura es que dejarse llevar por la Conmoción puede ser muy peligroso y puede llevar no a la vida y la supervivencia, sino al equivalente de la muerte. El ecosistema mental y físico de una criatura de dos o tres años es exquisitamente delicado y sensible; casi todas las experiencias son de vida o muerte. Para sobrevivir, el organismo aprende, a veces de forma inmediata, a utilizar un segundo sistema de impulsos neurofisiológicos que contrarresten los primarios. La meta sigue siendo la comunicación, pues ésta sigue siendo esencial para la supervivencia, pero instintivamente el organismo aprende a evitar la Conmoción porque no ha sido efectiva como impulso primario y además ha sido peligrosa. Comunicarnos desde la Conmoción puede llevarnos a la muerte.

Al día siguiente, la criatura está otra vez jugando y vuelve a sentir esa necesidad y ese deseo de vida o muerte de una galleta de chocolate. Rápidamente recuerda la lección del día anterior y reprime la Conmoción, desconectando la respiración del centro de la panza. Esta vez, la necesidad y el deseo se conectan con un poco de aire en la parte más superior de los pulmones, bien lejos de la panza y se redirigen a una serie de músculos encima de la garganta. Se esboza una pequeña sonrisa. los labios, la lengua y la mandíbula reprimen ese impulso primario. La voz ya no resuena por todo el cuerpo con la reverberación de una lucha por la vida misma, sino que fluye gentil e inofensivamente hacia los pómulos y la cabeza. La criatura camina sigilosa a la cocina y con una voz ligera, aguda y dulce, dice: "Si me porto muy pero muy bien y digo por favor, ¿me das una galleta de chocolate?" Y la Mamá (o Papá o Niñera) le dice, "Qué criatura tan bien educada. ¡Has aprendido a hablar muy

bien! Toma, ¡dos galletas de chocolate!" El organismo de la criatura ha aprendido la siguiente gran lección de la comunicación: para sobrevivir, es mejor responder a impulsos secundarios.

Este esbozo tan crudo demuestra en forma casi alegórica el por qué la voz no funciona. Los detalles de cómo aprendemos a desconectar los impulsos sentipensantes de nuestra maravillosa voz y a utilizar los impulsos secundarios, menos directos y consecuentemente menos auténticos, son particulares a cada persona e infinitamente variados. No obstante, en la historia de la galleta de chocolate se discierne la biografía psicofisiológica de la mayoría de las personas que buscan mejorar su relación con su voz.

La programación de los impulsos secundarios continua durante los años formativos y resulta en hábitos de comunicación que pueden parecer perfectamente útiles. En el primer punto del cómo funciona la voz hay un ejemplo de la necesidad de comunicación, pero no podemos darla por sentada. Al llegar a la vida adulta, nuestra habilidad de responder a estímulos puede estar tan deteriorada que un simple "buenos días" puede ser poco comunicativo. Aún si asumimos que esa necesidad existe, la respuesta al "buenos días" puede estar sujeta a impulsos secundarios, tales como: "¿Por qué me saluda? Nunca dice una palabra." O, "¿Qué es ese lunar tan peculiar en su frente?." O, "Sé que me vas a pedir que firme una petición." Interrumpimos el flujo de los impulsos primarios a los músculos de la laringe y de la respiración y enviamos un impulso secundario pidiéndoles que se tensen para no reaccionar espontáneamente. Los músculos no entregan la energía natural a las cuerdas vocales aunque la necesidad de responder al saludo continúa. Encontramos entonces un poco de aire justo debajo de las clavículas, el mínimo necesario para activar la vibración, mientras que los músculos de la garganta, mandíbula y lengua trabajan el doble para compensar la falta de energía respiratoria. El tono resultante es ligero y el mensaje emitido no es comunicativo.

No es que el ser espontáneo sea bueno y el ser calculador sea malo, pero sí es preciso buscar y ejercer la posibilidad de serlo si queremos ser auténticos y expresivos. Esta programación neuromuscular defensiva desarrolla hábitos mentales y físicos que impiden la conexión instintiva de la emoción con la respiración. La voz sólo funciona con eficiencia y autenticidad si su fuente básica de energía es la respiración libre y ésta siempre es una acción refleja, es decir, un impulso involuntario y autén-

tico. Mientras nos protejamos emocionalmente, nuestra voz dependerá del esfuerzo compensatorio de los músculos de la garganta y de la boca. Cuando estos músculos tratan de expresar emociones fuertes pueden encontrar una manera segura, cómoda y musical de describir la emoción o pueden empujar el sonido monótonamente hacia la cabeza. También pueden tensarse, contraerse, empujar y exprimir la voz con tanto esfuerzo que las cuerdas vocales froten contra ellas mismas, inflamándose, perdiendo su elasticidad y su habilidad de generar vibraciones normales. Si las cuerdas vocales se juntan con demasiada fuerza y sin la lubricación natural que les da el aire, tarde o temprano aparecerán en ellas callos, pólipos y nódulos. Se producirá un sonido áspero y seco y en última instancia, no se producirá nada.

Los mismos mensajes de inhibición que confunden los puntos 1 al 4, también interfieren con el punto 5, en el cual las vibraciones son amplificadas por los resonadores. Algunas interferencias creativas generan armónicos y enriquecen el sonido con complejidades, pero antes de confiar en ellas es preciso eliminar las interferencias que limitan el registro y la resonancia de la voz. Por lo general estas restricciones corresponden a restricciones de la respiración. Cualquier esfuerzo muscular innecesario en la garganta restringe el canal por el cual fluye el sonido. Las vibraciones no fluyen libremente hacia las cavidades de resonancia en la faringe y el pecho, desviando la amplificación a los resonadores medios y agudos. El resultado es un tono ligero, pequeño, agudo y/o estridente. Algunas veces la tensión en la garganta, junto a una necesidad inconsciente de sonar poderoso y en control, empuja la laringe hacia abajo haciendo que la voz solo resuene en las cavidades bajas. Así aparece un voz monótonamente rica y profunda, que no encuentra matices ni inflexiones dinámicas en el registro agudo. Si el paladar blando y la lengua se unen a los otros sustitutos de una respiración libre, funcionarán con esfuerzos innecesarios empujando la voz hacia la nariz, en vez de permitirle fluir hacia la boca. El resonador de la nariz es muy poderoso, dominante y poco sutil; si la voz se acomoda principalmente allí, podremos escuchar al que habla, pero probablemente no entenderemos nada de lo que dice. Los matices se perderán y la variedad de pensamientos no encontrará la libertad de juego en la correspondiente libertad de resonancia. El contenido se distorsionará porque solo estará disponible esa resonancia.

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

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

Al llegar al punto 6 (el sonido que resulta es articulado por los labios y la lengua en palabras) es probable que el mecanismo esté tan estropeado que una comunicación auténtica sea imposible. El aire y la resonancia habrán caído víctimas de la tensión y los labios y lengua estarán compensando tantas tareas que su habilidad articuladora se verá limitada. Si tensamos la lengua durante la formación básica del sonido, no podrá cumplir fácilmente con su función natural, que es moldear ese sonido. La lengua está conectada a la laringe en el hueso hioides y la laringe se comunica directamente con el diafragma a través de la tráquea. Tensión innecesaria en cualquiera de estas tres zonas crea tensión innecesaria en las otras dos. Mientras haya tensión en la lengua, articularemos con más esfuerzo del necesario, disminuyendo así la sensibilidad con que se responda a los impulsos motrices de la corteza del habla.

La lengua está íntimamente conectada con las actividades más delicadas de la voz; los labios reflejan un aspecto algo diferente de esas inhibiciones. Hacen parte de la compleja musculatura facial que responde a mensajes de inhibición enviados por la mente tensionando la cara. El rostro puede ser la parte más reveladora de una persona, así como la más engañosa. Algunos rostros se endurecen como máscaras impasibles detrás de las cuales sus dueños pueden calcular, planificar y mantenerse invulnerables. Otros rostros asumen la máscara del contento: los músculos de una sonrisa generalizada. Aún otros pueden sufrir tal abandono que no pueden esbozar ni la más mínima sonrisa, aún en un momento de optimismo o entusiasmo. Es perfectamente normal que la postura facial revele una personalidad forjada durante cuarenta o cincuenta años. Pero en años más jóvenes, es posible evitar que esos músculos adquieran posiciones inflexibles prematuramente y permitirles expresar las complejidades dinámicas de los sentimientos. Los músculos del rostro, como todos los músculos del cuerpo, pueden volverse flácidos o inmóviles si no los usamos. Para que exista una expresión natural, las personas necesitan querer revelarse y no temerle a este nivel de expresi-

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

Los labios, guardianes de la boca, pueden ser desarrollados como fuertes centinelas o como compuertas fáciles de abrir. Lo tensionamos al responder a una necesidad deliberada de no mostrar incertidumbre ni miedo, o para esconder una mala dentadura o un sonrisa que no se acepta como bella. La libertad del labio superior es esencial para una articulación dinámica. La responsabilidad de la articulación necesita dividirse igualmente entre el labio superior y el labio inferior para alcanzar su máxima eficiencia. Si el labio superior está tensionado, el labio inferior tendrá que realizar al menos un 85% de la articulación y seguramente tendrá que pedirle ayuda a la mandíbula. Ésta es bastante torpe en comparación con los labios, y en este caso, la articulación no será eficiente.

Tomaría todo un libro describir las desviaciones que la voz puede tomar para impedir que una persona se dé realmente a conocer. Existen voces expertas en proyectar dureza y gran ambición para proteger a un niño asustado e inseguro. Voces que suspiran frágilmente para esconder la fuerza de una mujer que consciente o inconscientemente sabe que un mundo patriarcal necesita aparentar debilidad para alcanzar sus metas. Voces ricas y relajadas que reflejan un aparente valor y éxito donde verdaderamente no existen. Voces pretenciosas que esconden pánico. Una voz inauténtica puede ser utilizada con una duplicidad exquisita. Sin embargo, esta descripción preliminar sirve como introducción a un libro positivo, dedicado a una voz que revele transparentemente la verdad de su dueño, si este así lo quiere.

Es posible pensar que el método de entrenamiento sea bastante complejo, pero en verdad es muy sencillo. Es muy importante subrayar ahora y a lo largo de todo el libro que los pensamientos claros y el deseo de una expresión emocional libre serán una ayuda invaluable para solucionar todo tipo de retos vocales.

Estas tres máximas subrayan todo el Método Linklater:

- A la voz le encanta viajar; por eso, siempre buscamos darle más energía y más espacio.
- El obstáculo principal de una voz libre es el bloqueo emocional.
- Los obstáculos principales de una articulación clara son los pensamientos imprecisos.

3. Preparación para la práctica

Usted está a punto de embarcarse en un viaje quizás largo para descubrir su voz, donde despertará todos sus sentidos y aumentará su percepción personal. La práctica de entrenamiento de la voz es algo introvertida, muy subjetiva al principio pues se apoya en la auto-observación y en la imaginación. Le recomendamos anotar sus reacciones a los diferentes ejercicios en un diario. Ya sea que practique solo, con un colega, en un grupo o en sesiones privadas con un maestro, en cualquiera de estos casos, estará descubriendo y liberando su voz natural para expresar eficientemente sus pensamientos y sentimientos más genuinos o los del personaje que interpreta. Desarrolle el hábito de escribir sus impresiones de su respiración, su voz y su cuerpo en el diario. Aunque dependa consciente o inconscientemente de la escucha para juzgar la efectividad de su voz, es bueno aumentar el vocabulario para incluir reacciones físicas, emocionales y sensoriales de todos sus sentidos con respecto a su voz.

Antes de empezar la parte técnica del entrenamiento intente visualizar una imagen de su voz, para que todos sus sentidos contribuyan a su descubrimiento y desarrollo. Consiga papel para dibujar y varios lápices de colores.

- En una hoja, haga un dibujo titulado "Mi voz como es hoy." Antes de hacerlo, cierre los ojos y tome un momento para que su mente genere una imagen visual de su voz.
- Ahora dibuje en otra hoja, "Mi voz como me gustaría que fuera."
- Dibuje el contorno de un cuerpo humano. Dibuje de manera figurativa o impresionista, cualquier obstáculo que le impide tener la voz que usted quisiera tener, dentro o fuera del cuerpo.

Examine los tres dibujos y haga una lista de las palabras que cada uno le sugiera, ya sea en referencia a la forma, el color, la textura, las emociones o la psicología de sus dibujos. Usando estas palabras como base, rápidamente escriba, sin mucha deliberación, un poema titulado "Poema a mi voz." Permita que las emociones que afloren al escribir este poema y el lenguaje que los dibujos manifiesten, amplíe la manera como usted se relaciona con su voz. Con estos dibujos y este poema usted se establece como su propia autoridad en cuanto al estado de su voz, reconoce cuales son sus obstáculos, cuales son los aspectos que quiere

investigar y transformar para que alcance su máximo potencial. Escriba este vocabulario nuevo y más amplio en su diario y utilice cualquier dibujo, color o formas abstractas para desarrollar la conexión entre su imaginación y su voz.

En cada paso de la práctica se sugiere el tiempo que puede tomar aprender el ejercicio y el que necesita practicarlo para absorberlo antes de pasar al siguiente paso. Por ejemplo: una hora para aprender el ejercicio, una semana para practicarlo. Estos parámetros se ofrecen como guías y sin duda tendrán que ser adaptados para cada persona. Al sumar las semanas de práctica a las horas de aprendizaje, le tomará entre seis meses y un año adquirir la información y absorber las experiencias necesarias para entender y apropiarse de este método. Su voz se liberará y desarrollará en la medida de la disciplina y el empeño que le aporte.