



Liberación de la VOZ

Marta Sánchez¹

Resumen

En este trabajo pueden apreciarse algunos conceptos de la corriente de pedagogía artística llamada por su creadora *Liberación de la voz*.

Palabras clave: Pensamiento - Emoción - Respiración - Cuerpo - Sonido - Centros nerviosos - Expresión vocal.

Abstrac

In this paper we find a current concepts of education called by its creator Liberation of voice.

Key words: Thought - Emotion - Respiration - Body - Sound - Nerve centers - Vocal expression.

16

Sánchez: 16-17

El trabajo llamado por mí, "Liberación de la voz", surgió de una necesidad. Los actores no tenían un sustento psicofísico para abordar la interpretación vocal de diferentes estilos como comedia, tragedia, poesía, prosa, en los que según las épocas se requieren distintas posiciones corporales además de técnicas específicas para trabajar aspectos referidos a los acentos, ritmos y temperaturas vocales. Por ello es preciso ampliar recursos corporales tendientes al desarrollo de potencialidades expresivas, de presencia escénica en las que la voz será el resultado de toda actividad psicofísica.

Un pensamiento, una vitalidad específica, cualquier actitud física si se mantiene un tiempo, produce una actitud psíquica; cambia el sentir, el pensar, establece un ritmo particular con su correspondiente ritmo respiratorio, esto da a la voz una cualidad distinta, no un timbre, como resultado de la acumulación de energía en cada centro nervioso, vegetativo, respiratorio y cordial,

El trabajo respiratorio y motriz nos pone en contacto con sentimientos reprimidos.

La emoción puede hacer olvidar la condición primordial de la comunicación.

Los ejercicios se proponen como base estructural para estimular los cambios de voz.

Las búsquedas psicofísicas apoyan cambios de desplazamientos afectivos, que se registran en cambios en la

calidad vocal, en cambios de ritmo, de duración.

La expresión esta relacionada con la vivencia o la historia del hombre.

La historia de este trabajo surgió por la necesidad de preparar actores y cantantes, con una "técnica integral", desde el uso de la energía que emana de cada centro y que se proyecta en el espacio en forma de sonido, palabra y canto.

La respiración es un hecho vegetativo automático que al mismo tiempo puede regularse con la voluntad. Todo reside en una adecuación de la respiración, articulación y dicción, en los distintos centros de expresión.

Es necesaria la ubicación en el tiempo para configurar las características de una época en la definición literaria histórica gravitante, para relacionar y presentar todos los problemas relacionados con lo temporal. Por ejemplo Esquilo, Molière, Ionesco, Eurípides, Ghelderode, Beckett, requieren un estilo vocal diferente de Lorca, V.Kleist.

Centros de expresión que ayudan al encuentro, de la calidad vocal

En la infancia el centro del cuerpo se trasfiere a las piernas.

En la adolescencia a los hombros.



¹ Sánchez Marta. Investigadora. Directora de Teatro. Profesora de las Cátedras de Educación de la Voz II de la Licenciatura de Teatro de la Facultad de Arte de la U.N.C.P.B.A. Profesora de la E.M.A.D y de la Escuela de Titiriteros del Teatro General San Martín de la C.A.B.A

En la juventud al tronco.

En la madurez a la cabeza.

En la ancianidad en las piernas otra vez (rodillas).

El cambio postural hará cambiar el ritmo y la calidad vocal.

Todo depende de la diferencia de dinámicas: flemática, biliosa, nerviosa, somnoliento etc.

Las posturas se usan como medio para esconderse de los demás, en algunos casos y ellas generarán un cambio aparentemente tímbrico, como en el caso de la imitación vocal. Hay que captar los movimientos del cuerpo desde los centros energéticos sin buscar una forma, “de caminar”, o “de mirar”, o “de mover los miembros”, etc. No es necesario buscar una forma, sino remitirse al sonido que genera el impulso. Esto nos va a dar una aproximación creíble al tono vocal.

El sonido produce formas geométricas según el lugar desde donde se emite, esta es la energía psíquica, que es personal y genera las vibraciones del sonido.

Aún cuando la fisiología de la voz es regida por una forma general, no puede estudiarse aislado del individuo porque ella misma es la expresión de las instancias psíquica y física.

Es así que dos personas pueden tener las mismas dimensiones físicas y estar, por ejemplo, hablando o cantando en un mismo ambiente, sin embargo, el timbre de cada una será único, intransferible y no transformable. Sólo las cualidades como la altura y la intensidad pueden ser las mismas para ambas persona y así con la variedad de sujetos que se sometan a un mismo estudio.

Las vibraciones y sus variantes se encuentran en la columna vertebral, según la altura musical que se exprese. Existe un lugar en ella para cada nota musical y para cada vocal, esto es para todos los cuerpos emisores físicos humanos.

Las vibraciones que se manifiestan desde los centros nerviosos, han podido filmarse, y muestran una secuencia de vibraciones análoga a las formas de los cristales de sales. Un estado patológico transforma estas vibraciones.

He filmado las vibraciones del sonido en las articulaciones, columna, pies, manos, cabeza, ojos, cuello y cada parte del resto de cuerpo.

El mismo sonido en distintos individuos produce en cada uno un diagrama distinto, y cuando hablamos o cantamos el resonador es el cuerpo en su totalidad.

Así mismo sin variar la intensidad o la altura del sonido, pero alterando la intensidad del pensamiento, varía el dibujo que producen las vibraciones en el espacio o en los diversos materiales.

La voz se proyecta en progresión geométrica, y penetra el espacio transformándolo, este fenómeno solo se puede expresar geométricamente. El punto es la mayor presión ejercida sobre el plano. Las vocales son el espíritu de las palabras, las consonantes la arquitectura.

La acusación más punible sería el robo de palabras y puntos, además de los silencios.

La desafinación como patología específica no existe. A veces es una falta de convicción interior, que se regula con el trabajo y atención personalizada.

El trabajo de liberación correcto, el desarrollo del espíritu, la inteligencia y la ayuda del funcionamiento más preciso de la persona en su totalidad, resuelve sus problemas en el terreno vocal. No existen reglas fijas en la pedagogía artística. Un ejemplo de ello es el hecho de que en un relato sencillo por medio de signos que indican silencios puede tomar forma de expectativas dramáticas.

La presión máxima, es el acento.

La Respiración como acto psicológico.

La respiración es el primer acto del hombre al nacer, es un acto vital que ejecuta la persona como un todo, con ella se establece la primera relación con el exterior.

El primer acto del hombre es un acto social.

Por medio de la respiración el hombre mantiene, un contacto permanente con el mundo que lo circunda en un intercambio vital de primera necesidad.

Así la respiración viene a ser la dialéctica que sostiene el hombre con el mundo a través de su aparato respiratorio, esta dialéctica tiene lugar a través de dos niveles diferentes, inspiración y espiración, tomo-doy, aunque sin solución de continuidad entre sí, manteniéndose ignorados uno del otro, el nivel consciente, voluntario, y el nivel inconsciente, automático e involuntario.

Existe una estrecha relación entre la personalidad profunda o nivel inconsciente y la respiración también denominada profunda a nivel consciente y entre la personalidad consiente o superficial y la respiración superficial.

Respiración profunda quiere decir totalidad en general, habitualmente se confunde respirar profundamente con inspirar con mucha fuerza, o llenar los pulmones a presión, esta confusión acarrea el riesgo de perjudicar el organismo.

Para respirar de modo profundo y total es preciso que no haya impedimento alguno en la libre entrada y salida de aire, de acuerdo con la verdadera capacidad y necesidad del individuo. Se requiere que los movimientos de espiración e inspiración funcionen sin inhibición alguna consciente o inconsciente.

Respirar totalmente implica que el hombre se relacione todo él con el mundo que lo rodea, sin miedo, restricciones o reservas, con todo su ser, porque si hay tensiones emocionales reprimidas hay también contracturas musculares inconscientes que imposibilitan toda libre acción, es toda la persona la que respira, no solo sus pulmones y diafragma.

Cuando la respiración superficial se profundiza se pone en contacto con el nivel profundo, se establece una comunicación entre ambos niveles, y se produce una verdadera transfusión de energía del inconsciente al consciente. Con lo cual se disminuye la tensión y se experimenta una extraordinaria sensación de alivio, de descanso y de ensanchamiento de la mente.

