

OPERACIÓN

SI ESTUDIO IGUAL TRIUNFO

VOZ ESCÉNICA, CANTO & INTERPRETACIÓN



MARIA BELTRÁN

ILUSTRACIONES MARIA S. OZAMIZ

LA PROPIA VOZ

CAPÍTULO I. IDENTIDAD E IMAGEN VOCAL. LA MEJOR VOZ

I. 1. Las preguntas habituales.....	19
I. 2. Identidad vocal. Imagen vocal.....	19
I. 3. La mejor voz es tu propia voz cultivada.....	20
I. 4. Una voz singular.....	21
I. 5. El tracto vocal.....	22
I. 6. La identidad de género define una identidad vocal.....	23
I. 7. El 'fino' o voz blanca. Equilibrio entre densidad y tensión.....	26
I. 8. Optimiza tu timbre en los tonos medios.....	27
I. 9. Praxis tabla vocal 1: De voz rústica a voz armoniosa.....	27
I.10. Praxis tabla vocal 2: Cómo realzar el color de tu timbre.....	30
I.11. Praxis tabla vocal 3: Cómo realzar el brillo de tu timbre.....	32
I.12. Optimiza los tonos medios de tu tesitura.....	34
I.13. Afianza tu zona cómoda.....	34
I.14. Praxis tabla vocal 4: Explora tu tesitura y amplía sus límites....	34
I.15. Praxis técnica 1: Alineamiento CCC.....	37
I.16. Optimiza la dinámica de intensidad en tu volumen medio.....	37
I.17. Las cuerdas vocales falsas.....	38
I.18. Las cuerdas vocales verdaderas.....	38
I.19. Volumen sin esfuerzo.....	39
I.20. Enraizar la voz. Conexión paradójica.....	40
I.21. Cómo evitar el real o imaginario <i>cierre de garganta</i>	41

CAPÍTULO II. RESPIRACIÓN: MOVIMIENTO FÍSICO Y EMOCIONAL

II. 1. Las preguntas habituales.....	43
II. 2. La fuente de energía: tu respiración.....	43
II. 3. ¿Cuánto aire necesitan las cuerdas vocales para vibrar?.....	44
II. 4. Resonancias aéreas y óseas.....	47
II. 5. La función del aire en las vocales.....	48
II. 6. La función del aire en las consonantes.....	48
II. 7. ¿Qué impide conseguir una respiración libre?.....	49
II. 8. Inhala o inspira. Exhala o espira. Respirar sin esfuerzo.....	50
II. 9. Praxis tabla vocal 5: Es el cuerpo el que respira.....	50
II.10. Inhalación activa. Impresión somática-Expresión emocional.....	53
II.11. Exhalación pasiva. Actitud inspiratoria.....	53
II.12. Cómo evitar la caída de las sílabas al final de las frases.....	54
II.13. Exhalación libre es voz libre.....	55
II.14. Respiración silenciosa. Empañar.....	57
II.15. Gestión del aliento. Cómo evitar la rinolalia. Cola de pato.....	58
II.16. Movimiento inverso del aliento. Presión negativa de los pulmones..	59

II.17. Limpieza de oídos.....	62
II.18. Praxis tabla vocal 6: Con cánula. Organiza la dosis justa de aire..	63
II.19. Praxis técnica 2: Respiración somática-Expansión pélvica.....	65

CAPÍTULO III. DICCIÓN, ARTICULACIÓN. COLOCAR O IMPOSTAR LA VOZ

III. 1. Las preguntas habituales.....	67
III. 2. Hacia la excelencia en la dicción, articulación y fraseo.....	67
III. 3. Dicción.....	68
III. 4. Articulación.....	69
III. 5. Articular adelante, resonar atrás. Articular sin gesticular.....	71
III. 6. Articular con brillo y color.....	74
III. 7. Diferencia entre colocar e impostar la voz.....	74
III. 8. <i>Twang</i> en el 'collar' y <i>honk</i> o 'bocinazo'. <i>Belting</i>	75
III. 9. Voz cubierta o voz abierta. Claroscuro.....	76
III.10. Tesitura y riqueza vocal de nuestra lengua.....	77
III.11. Cómo articular y afinar mejor. Espacios, mandíbula y comisuras.....	78
III.12. Diferenciación funcional para mejorar la articulación.....	79
III.13. Formas y gestos de las vocales.....	79
III.14. Calidad de articulación en ensayos y rodajes.....	81
III.15. Praxis técnica 3: Cara de pera del cantante.....	82
III.16. Emisión a flor de labios.....	84
III.17. Praxis tabla vocal 7: Vocalizar el texto.....	85
III.18. Praxis tabla vocal 8: Consonantizar el texto.....	85
III.19. El fraseo.....	87
III.20. La importancia del acento en la dicción.....	87
III.21. El tempo en la expresión oral.....	87

LA VOZ ESCÉNICA

CAPÍTULO IV. VOZ ESCÉNICA. PREPARAR EL TEXTO. LOS ENSAYOS

IV. 1. Las preguntas habituales.....	91
IV. 2. Voz coloquial versus voz escénica.....	92
IV. 3. La voz escénica.....	94
IV. 4. ¿Cómo producir la voz escénica?.....	95
IV. 5. El texto en neutro monótono y neutro inexpresivo.....	97
IV. 6. Cadencia y anticadencia.....	99
IV. 7. Praxis técnica 4: Lectura anticipada.....	101
IV. 8. Texto memorizado. Crecer en cada ensayo.....	102
IV. 9. Gajes del oficio.....	103
IV.10. Primer contacto con la técnica del Gerundio Activo TC.....	104
IV.11. Las 'batallitas' también enseñan.....	106
IV.12. Una voz verosímil en escena.....	108
IV.13. Teatralidad: emisión verosímil con dimensión escénica.....	108

IV.14. Rol. Cuál es la acción y cuál la actividad.....	109
IV.15. ¿Pensamiento o movimiento? Cómo mejorar la imagen corporal.....	109
IV.16. Diferencia entre voz escénica y dimensión escénica de la voz....	110
IV.17. Interpretar con voz escénica y/o dimensión escénica.....	111
IV.18. Praxis técnica 5: Emisión en mordente.....	114
IV.19. Praxis técnica 6: Voz en máscara. Articular sin el lápiz.....	114
IV.20. Praxis tabla vocal 9: Vocales a flor de labios.....	117

CAPÍTULO V. PROYECCIÓN: ALCANCE DE LA VOZ. PLANOS VOCALES

V. 1. Las preguntas habituales.....	119
V. 2. Proyección: la voz que corre.....	119
V. 3. Uso de la voz escénica ante el micrófono.....	120
V. 4. Cómo evitar el popeo.....	120
V. 5. Praxis tabla vocal 10: Volumen sin esfuerzo.....	121
V. 6. Praxis técnica 7: Preparación para el grito ileso.....	123
V. 7. Resonancia oral: brillo y color.....	124
V. 8. Proyección acústica.....	124
V. 9. Alineación postural. Imagen corporal consciente.....	126
V. 10. Calidad de movimientos, no calistenia.....	129
V. 11. El tortugueo.....	130
V. 12. Praxis técnica 8: Evitar el tortugueo.....	131
V. 13. Plan alternativo para que la voz corra mejor.....	133
V. 14. ¿Proyectar o impostar la voz? Cada género impone sus reglas.....	133
V. 15. Planos de alcance de la voz.....	134
V. 16. Planos de la voz escénica en el teatro y en el set de rodaje....	135
V. 17. La voz en el plano público.....	136
V. 18. La voz en el plano social.....	137
V. 19. La voz en el plano personal.....	137
V. 20. La voz en el plano íntimo.....	137

EL ACENTO Y LA ACCIÓN

CAPÍTULO VI. CONEXIÓN, ACENTO Y ACCIÓN DRAMÁTICA

VI. 1. Las preguntas habituales.....	141
VI. 2. Soma y cuerpo.....	141
VI. 3. La conexión: percepción vocal desde el soma.....	142
VI. 4. Praxis tabla vocal 11: Conexión vacío.....	142
VI. 5. El acento en la frase. Otros acentos circunstanciales.....	144
VI. 6. ¿Por dónde empezar?.....	145
VI. 7. Paso a paso. Grados de énfasis. Esdrújuleo.....	145
VI. 8. Solo un acento o ninguno.....	147
VI. 9. Más de un acento en la misma frase.....	148
VI.10. Gráfica del acento. Sobreactuación.....	148
VI.11. Evitar la declamación. Sistema Stanislavski y el Método.....	149

VI. 12. Técnicas de avanzada.....	151
VI. 13. No son las palabras, es la acción. Cualidad vocal del personaje..	152
VI. 14. Giro hacia la espontaneidad.....	153

CAPÍTULO VII. INCORPORAR O ELIMINAR ACENTOS

VII. 1. Las preguntas habituales.....	155
VII. 2. Acentos: geográfico, de rol, de género, social, de personalidad..	155
VII. 3. Ensayo en neutro.....	158
VII. 4. Praxis técnica 9: Entrenar neutro con voz escénica y en máscara..	159
VII. 5. Dicción en modo interrogando.....	160
VII. 6. Apuntes sobre las dianas del actor de Declan Donnellan.....	160
VII. 7. ¿Qué estoy haciendo?.....	161
VII. 8. ¿Qué hago con las manos?.....	162
VII. 9. Elección de propuestas simples.....	163
VII.10. Praxis técnica 10: Gerundio Activo TC.....	163
VII.11. ¿Verdadero, real, creíble, espontáneo, auténtico o verosímil?....	164
VII.12. Decálogo: idea, acción e interpretación dramática.....	165
VII.13. La acción: textual, subtextual y física.....	165
VII.14. Correspondencia de los planos sonoros con el mapa emocional.....	166

LA VOZ DEL PERSONAJE

CAPÍTULO VIII. CARACTERIZACIÓN VOCAL

VIII. 1. Las preguntas habituales.....	171
VIII. 2. Caracterización vocal del personaje.....	171
VIII. 3. ¿Cómo encontrar la voz del personaje?.....	172
VIII. 4. Conciliar las vocales propias con las del personaje.....	172
VIII. 5. Conciliar las consonantes propias con las del personaje.....	173
VIII. 6. Conciliar la imagen corporal del actor con la del personaje.....	174
VIII. 7. Praxis tabla vocal 12: El globo sonoro.....	175
VIII. 8. Inmersión y creación desde el estereotipo vocal.....	178
VIII. 9. Actuar sin una caracterización vocal específica.....	179
VIII.10. Personajes que necesitan una caracterización vocal.....	179
VIII.11. Cómo mejorar una caracterización vocal. <i>Vocal coach</i>	181
VIII.12. Praxis técnica 11: Caracterización vocal de personaje conocido..	182
VIII.13. Acción versus intención del personaje.....	183
VIII.14. Intención versus acento.....	183

CAPÍTULO IX. DOBLAJE. TIPOS VOCALES. GÉNERO Y ESTILO

IX. 1. Las preguntas habituales.....	185
IX. 2. Doblaje de personajes en dibujos animados.....	185
IX. 3. Creación de voces: el cómic en cine.....	187
IX. 4. Praxis técnica 12: El <i>frito vocal</i> . Grano de la voz.....	189

IX. 5. Virtudes del <i>frito vocal</i>	189
IX. 6. ¿Versión original o doblaje?.....	190
IX. 7. El doblaje sin perspectiva contextual.....	192
IX. 8. La mejor calidad de doblaje.....	192
IX. 9. Conciliar el visionado/audición con la lectura de subtítulos.....	195
IX.10. Doblarse a sí mismo.....	195
IX.11. Doblaje en español... ¿en qué español?.....	196
IX.12. Doblaje: influencia en nuestra cultura vocal.....	198
IX.13. Cultura vocal hispanohablante: dicción y cine.....	200
IX.14. Intérpretes y creadores que enaltecen nuestra cultura vocal.....	200
IX.15. ¿Lenguas latinas con acento o español estándar?.....	201
IX.16. Comparaciones odiosas.....	203
IX.17. Tipos vocales.....	204
IX.18. Textura afín al género/estilo/estética del escenario o pantalla..	205

CAPÍTULO X. TONO, TIMBRE, VOLUMEN Y ENERGÍA

X. 1. Las preguntas habituales.....	207
X. 2. 'Calentamiento' rápido: templar la voz para el uso profesional...	207
X. 3. El susurro escénico.....	208
X. 4. Calidades de susurro. Voz susurrada que <i>corre</i>	209
X. 5. Del susurro audible al grito ileso.....	210
X. 6. Voz silente. Desinhibición y libertad.....	211
X. 7. Escucharse por dentro.....	211
X. 8. Praxis tabla vocal 13: Oídos tapados. <i>Staccato</i> y <i>legato</i>	212
X. 9. Sonoridad de vocales y consonantes. ¿Dónde 'colocar' la voz?.....	213
X. 10. Praxis tabla vocal 14: Espacio oral. Resonancia fundamental.....	214
X. 11. Componentes de la voz escénica.....	216
X. 12. El timbre escénico. El timbre musical.....	216
X. 13. El tono escénico. El tono musical.....	217
X. 14. La dinámica vocal: volumen y energía.....	218
X. 15. El volumen en escena.....	219
X. 16. La energía en escena.....	220
X. 17. Volumen bajo con alta energía. Mayor volumen sin perder calidad..	221
X. 18. El tempo en escena.....	221
X. 19. Ajuste del ritmo del intérprete a la demanda de la obra.....	222
X. 20. Expresión idiomática versus expresión dramática.....	223
CONCLUSIÓN.....	224
APÉNDICE A. "Esdrújulización o esdrújuleo".....	226
APÉNDICE B. <i>Vocal Coach</i> : "Oreja de la escena".....	227
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	228

HIPERVENTILACIÓN



*Alumno hiperventilado mareado...Maestra encantada:
-¡Estás encontrando el sitio exacto de la voz!*

PRÓLOGO

Si bien mi especialidad es la dirección de orquestas sinfónicas, coros y ensambles, el tema de la voz cantada y hablada, la calidad del timbre, dinámica, fraseo y matices expresivos, entre otros componentes de la expresión oral, han estado muy cuidados en cada proyecto dramático o musical que he emprendido. Componiendo para el cine, en el intento de unir la música a la sensorialidad de las palabras, descubro cómo se va conformando el sentido emocional de la obra. Y en este libro, que recoge la meritoria experiencia de más de veinte años de enseñanza de María Beltrán, encuentro un proceso sistemático para perfeccionar la voz escénica, mejorar el fraseo, acento y tempo de cada monólogo, escena, poema o canción hasta plasmarse en un hecho artístico elaborado.

Los actores cantantes necesitan desarrollar una voz sana, saber también cómo darle color y modificar el propio timbre al interpretar los distintos personajes, además de conseguir una dicción clara, proyección y una preparación minuciosa de su instrumento. Deben cantar afinando con precisión hasta lograr la sinergia de las diferentes funciones vocales, tener la actitud, postura y movimientos corporales integrados para crear belleza.

Me interesa el tratamiento de estos temas y cómo los aborda María, porque en mi relación con artistas internacionales he comprobado una y otra vez que hay actores, cantantes o bailarines, sobre todo del teatro musical, que suelen tener dificultades para resolver la voz escénica, conseguir una respiración con apoyo, expresar con *voz en máscara* que tenga alcance, sin perder calidad, y un tema primordial, que en español no se está cuidando como merece: el acento.

Creo que es un libro necesario para los actores cantantes hispanohablantes, quienes pueden afianzar la interpretación practicando los patrones de prueba-error-corrección. Las praxis crean una disciplina para disipar las dudas esenciales de los actores profesionales que deseen alcanzar la máxima calidad artística.

JUAN JOSÉ GARCÍA CAFFI

INTRODUCCIÓN

Me veo a mí misma, con catorce años, golpeándome contra los cristales de una enseñanza anticuada, saliendo con prisas y lágrimas de una clase donde la maestra acababa de decir que voces como la mía “solo pueden cantar engolando”: paladar tenso, en posición de bostezo, produciendo un timbre falso y pretencioso. Años después también me sentí defraudada por otra prestigiosa maestra, del género lírico, que decía: “Quienes cantan como tú tienen dos voces y hay que decidirse por una”, refiriéndose a la eterna confusión de dividir el registro en *pecho* o *cabeza*. Hasta que, en México DF, tomé mi primera clase satisfactoria con una maravillosa maestra de canto: Hilde de Ordóñez, cantante lírica austríaca. Con ella descubrí mi auténtica voz. Armonizar sonido y soma a través de un aprendizaje intenso, recuperar los años perdidos por vías oscuras que no llevaban a ninguna parte, bueno, sí, a la consulta —quince inútiles visitas a otros tantos foniatras— hasta hallar a la octogenaria Hilde.

Algo parecido me sucedió en interpretación. No conseguía consumir el texto con acierto, perdiéndome en métodos psicológicos, más cercanos al psicodrama y a la terapia que al arte. Actuando, bajo la dirección de Miguel Ponce, gracias a su experiencia teatral y cinematográfica, me reconcilié con la interpretación. Entrenando voz escénica, canto, expresión corporal y emocional, las habilidades se convirtieron en destreza. Exploré hasta conseguir una expresión artística genuina: entonces comencé a ver aprendices que deseaban que compartiera con ellos estos aciertos. Continué y continué investigando sin descanso para entender lo que voy descubriendo.

¿Cómo aprendemos a cantar sin esfuerzo y a actuar con verdad? Hay rutas paradójicas, recorridos más simples o atajos —en el mejor sentido de la palabra— para escenificar los conflictos humanos de siempre desde diversas formas de *impresión-expresión* oral y corporal. Julio Cortázar se burlaba de los que creían que el arte evolucionaba. El arte no, pero por suerte las técnicas para desarrollarlo sí, como las enseñanzas de Declan Donnellan en su libro *El actor y la diana*, que aquí analizamos. No vale cerrar los ojos evitando otros enfoques... Os invito a prestar atención a estas técnicas que evidencian que, así como algunos mitos siguen siendo válidos, muchos hay que ir tirando a la basura, mal que nos pese. Persiste una metodología caduca que, por inercia, se siguen enseñando. Propongo que explores conmigo hasta consolidar una identidad vocal y corporal consciente.

¡Al fin un manual con la técnica del Gerundio Activo TC —para teatro y cine— en español! Aquí se enseña a actuar con una expresión emocional fuerte y verosímil, aun abordando personajes lejanos a la personalidad del intérprete, sin infringirle daños psicológicos. También la voz escénica se define con nuevos enfoques. Y hay una gramática para perfeccionar el canto, la emisión con fluidez, energía, y afinación justa... Sin esfuerzo, sin soplar para producir las vocales, sin tensión de la musculatura abdominal por el intento de *respirar con el estómago*, tampoco elevando el velo con la lengua en cuchara, ni buscando una *voz mixta* que evite el “pasaje” de la voz de *pecho* a *falsete*. Usaréis una dicción clara con voz plena, tan fácil de producir desde la percepción auditiva, con resonancia *en máscara*. Deseo os beneficiéis de las novedosas técnicas, que les entrego con amor, en este libro. MB

BIENVENIDOS

Este trabajo resume la idea de alcanzar tres deseos largos:

a) Que las personas que quieran reconocer su identidad corporal-vocal y perfeccionar su expresión oral usen las TABLAS VOCALES y TÉCNICAS de las PRAXIS, donde cada patrón funcional tiene ejercicios de auto entrenamiento. Es una exploración esencial si no contáis con un buen maestro. Si tenéis cerca la mirada de un experto, llámese director, tutor, maestro o amigo de confianza con solvencia artística, las PRAXIS serán un complemento para perfeccionar cada movimiento y aumentar la confianza artística.

b) Las actrices y actores profesionales, pueden descubrir que estos juegos o herramientas vocales les facilitan vivir como propias las acciones dramáticas y actividades de los personajes, interpretando con energía las palabras del texto, con una dicción clara, con una expresión emocional auténtica, y que a la vez suene verosímil. Intentando hallar la excelencia en cada obra que ensayen, graben o representen... El formato es lo de menos.

c) Organizar la expresión desde una identidad e imagen corporal-vocal sensible y conmovedora: amar la propia voz y el propio cuerpo es reverenciar la singularidad. El aprendizaje será placentero si os permitís avanzar lentamente; si exploráis y aceptáis el error como oportunidad para crecer, actuando sin dolor propio pero prestando las vísceras al personaje. Si vivís cada propuesta intentando una interpretación con alta vitalidad física y emocional. Y abordas el entrenamiento con gran pasión, porque en el quehacer artístico, no valen las medias tintas.

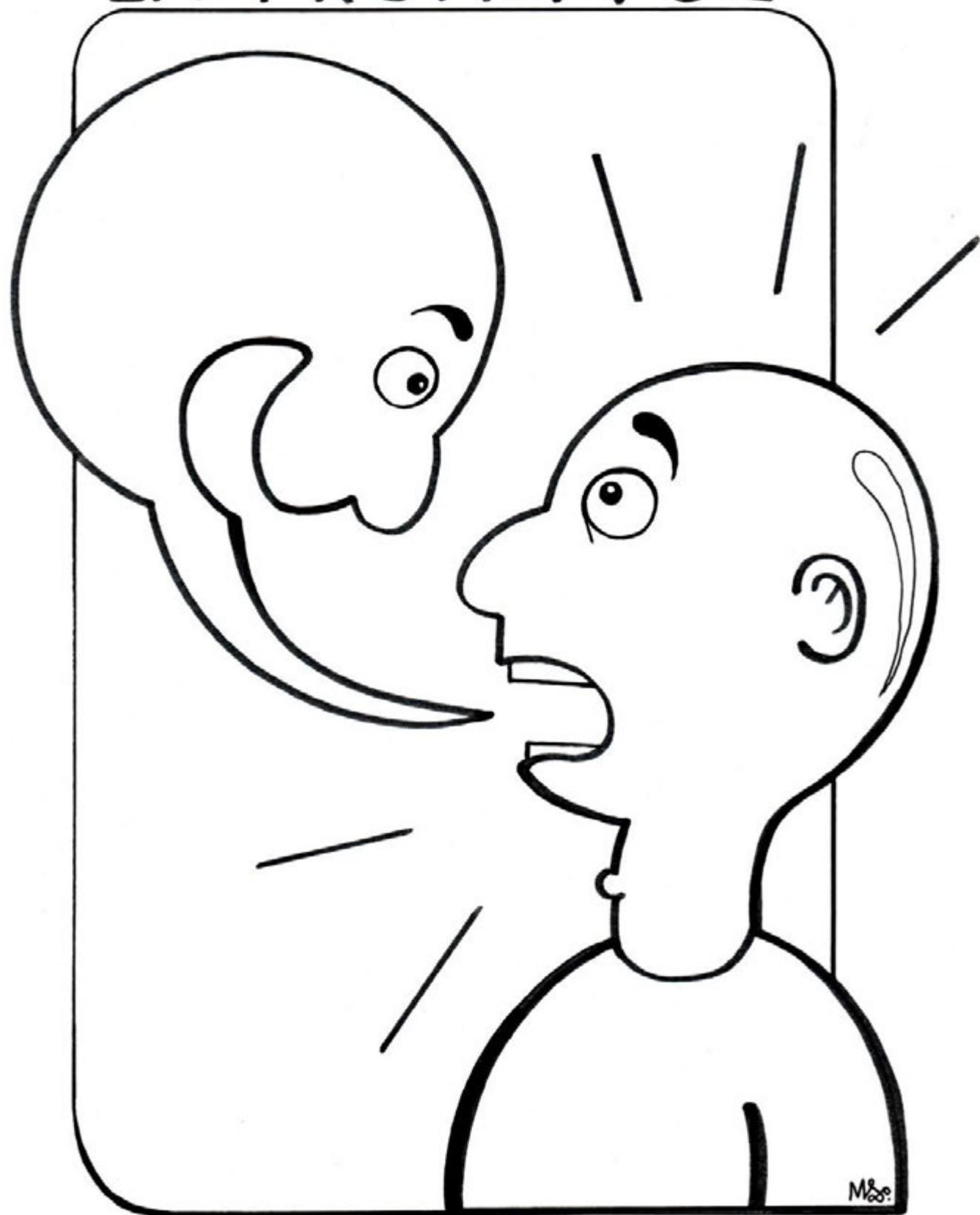
Como decimos: "Me hace *illu*". ¡A trabajar!



LA PROPIA VOZ

Nada revela tan fielmente el carácter de una persona como su voz.
Benjamin Disraeli

LA PROPIA VOZ



CAPÍTULO I

IDENTIDAD E IMAGEN VOCAL. LA MEJOR VOZ

Aprender es elegir.

I. 1. Las preguntas habituales

Al comienzo de cada capítulo expongo las cuestiones que suelen plantearse los propios actores o las que me formulan los directores, representantes o agentes para encontrar la forma de ayudar a sus artistas. Y estas dudas técnicas o de expresión que el intérprete necesita solucionar cuanto antes en el teatro, cine o *casting* no siempre pueden plantearse durante los ensayos, en el escenario o en el plató. Las preguntas de este capítulo son:

Luis: “Cuando ensayo a solas logro representar con mucha intensidad lo que el personaje siente, pero luego ante el director casi nunca me sale igual. ¿Cómo reproduzco en los ensayos la calidad que logro en privado?”.

Estela: “Siempre creí que mi voz era más bien rústica. ¿Podré componer la voz de un personaje que sea delicado o refinado sin parecer ridícula?”.

Susana: “Yo hablo en lo cotidiano con voz grave y en teatro me piden que emita en tono más agudo y con mayor volumen. ¿Cuántos ensayos necesitaré hasta sentirme cómoda hablando así?”.

María Luisa: “¿Es posible actuar sin que se me quiebre la voz, como me sucede ahora, cuando tengo que elevar mucho el volumen del texto?”.

Alberto: “¿Cómo controlo mi tendencia a hablar demasiado rápido al actuar? Cuando intento hablar lento me siento falso”.

I. 2. Identidad vocal. Imagen vocal

1 Ser dueño de una voz encantadora y estar cómodo con ella significa poseer una *identidad vocal* satisfactoria que, sin duda, contribuye a aumentar la estima personal. Si la propia voz no solo gusta a quien la posee, sino que además resulta atractiva para la gente que nos importa, revela que hay una clara *identidad vocal* sumada a una *imagen vocal* agradable.

2 La *identidad vocal* detecta cómo percibe cada uno su propia voz y la *imagen vocal* es cómo la perciben los otros, las personas que quieren o deben escucharnos. *Identidad e imagen vocal* poseen características mejorables. Y es uno de los principales objetivos de este trabajo: sentir deleite con la propia voz y llegar a cautivar con ella a los demás. Para hablar con fluidez, la voz necesita una adecuada coordinación de los movimientos musculares que cumplen las funciones de respirar, sonar,

resonar y articular. La voz se usa de forma óptima y se saca el máximo provecho de ella entrenando con técnicas conscientes sustentadas en una base fisiológica sana. Sobre esta base se apoya una calidad de voz y forma de emitir que se acerque al ideal: un timbre singular, unas resonancias óptimas, que las palabras tengan alcance y energía sin estridencias, entre otras virtudes. Y esta suma provocará que amemos el propio sonido.

3 Cuando un artista escénico destaca por su imagen personal, casi siempre se toma en cuenta su aspecto físico: la presencia, la estética gestual y corporal, su vestimenta, el porte o altura, el estilo, la sencillez o el *glamour*. Y todo ello se conforma como una excelente o negativa carta de presentación. Pero pocas veces se incluye en el envoltorio de esta imagen a la voz.

4 La *imagen vocal* es parte primordial de la imagen global de cualquier individuo, sea actor o de otras profesiones que requieran un uso vocal intenso. El timbre de cada voz presenta unas características que lo distinguen de los demás para bien o para mal. Producir mejor voz y hacer la emisión más fácil es posible y vale la pena intentarlo. ¿Qué hay que mejorar? La producción fisiológica, la calidad, calidez, el tono, la energía o la forma de modular, la dicción o el fraseo, el acento... para encantar y, si me apuran, cantar y ser elegido en un *casting* de musicales. O, simplemente, seducir con la voz. Si además se enuncia con claridad el mensaje y transmite emociones, se consigue una expresión significativa, estética, comunicativa o artística.

I. 3. La mejor voz es tu propia voz cultivada

5 Si nuestra voz nos gusta, asumimos esa identidad vocal disfrutando al hablar o cantar. La belleza de producir sonidos que agradan es una sensación similar a la de mirarse a un espejo y verse guapo. Intenta analizar la relación orgánica y estética que tienes con tu voz. Si la *identidad vocal* es satisfactoria y los demás perciben una *imagen vocal* agradable, se producirá el *feedback* de la comunicación lograda.

6 Hay personas que tienen en muy alta consideración su propia voz y hablan a gran volumen o coquetean contando en voz alta lo que los demás tal vez no desean oír. En estos casos hay un regodeo en la propia voz, la *identidad vocal* está en muy alta estima, pero la *imagen vocal* quizás no sea tan agradable. ¡Hay que sufrirlos!

7 Cada individuo tiene unos componentes singulares del timbre que son inamovibles, fijos, y es a través del funcionamiento adecuado de los órganos y músculos del sistema de fonación como se conseguirá mejorar la calidad de los movimientos básicos de respirar, sonar, resonar o articular. Con el entrenamiento se intenta optimizar la función de estos órganos y adaptar sus partes móviles para lograr, en principio, el mejor timbre y luego, al interpretar, adecuarlo al que demanda el personaje.

8 Al actuar, para cambiar lo que no nos gusta, se analiza lo que va bien y lo que funciona peor. Observando los movimientos del propio cuerpo, se aprende a elegir la mejor opción. Al principio no es fácil reconocer si los movimientos que hacemos son flexibles y fáciles. Es difícil detectar el grado de esfuerzo y cuáles son los músculos que tienen que soportar las tensiones. Al probar dos o tres veces de una forma y su contraria, irás descubriendo cómo fortalecer los aciertos y eliminar lo que te cause daño, al hablar o cantar:

- Explora el estado de la lengua: ¿hay tensión o relajación? ¿Dónde?
- Al respirar: ¿lo haces con ruido? Prueba una respiración silenciosa.
- ¿Inhalas antes de cada frase con aliento generoso? Abre la boca en /a/ para que entre más aire.
- ¿Dejas escapar aire antes de hablar? (venas del cuello hinchadas = insuficiencia de aliento).
- Tu garganta o tu cuello ¿están contraídos o distendidos? Intenta relajarlos.
- Observa tu laringe: ¿sube al agudizar el tono o se mantiene en su sitio? El exceso de tensión obstruye/anula los espacios resonantes. La escucha enseña.
- ¿Los músculos de las costillas ceden elásticos y te permiten una inhalación plena? Explora qué músculos se mueven al respirar. Acostado percibes mejor.
- ¿La mandíbula desciende articulando flexible o la sientes como *atornillada*?
- Percibe el velo (paladar blando) ¿está rígido o laxo? La tensión del velo da voz *engolada* y crea lengua *en cuchara* (ahuecada).
- ¿Los músculos del tórax o abdomen están contraídos? Prueba a soltarlos.

I. 4. Una voz singular

9 La voz no es bonita ni fea, estos son conceptos subjetivos. Es preferible tener una voz singular, reconocible, diferente a la media. El timbre es la calidad que diferencia una voz de las otras. Cada voz es singular por las propias características anatómicas, fisiológicas, psicológicas y por gusto o elección personal. El no esfuerzo y la calidad dependen del mejor o peor funcionamiento fisiológico del tracto vocal, del gusto estético y de la elección de una u otra forma particular de emitir.

10 Un uso vocal propio, con máximo rendimiento sonoro, se va construyendo gradualmente. El timbre, tono y volumen se optimizan con un entrenamiento cotidiano. Cada día, te invito a que hagas alguna de las tablas vocales propuestas y el día que no puedas practicar imagina el movimiento —es tan válido como hacerlo— hasta tomar conciencia de cómo y dónde funciona la respiración, el sonido (la fonación), la resonancia y la articulación. No es posible solucionar dos dificultades a la vez. Se avanza más resolviendo primero un problema de la voz, luego otro, ordenando y reconociendo con nitidez cada acción, coordinando las distintas funciones hasta cuajar en una voz que exprese con verdad y energía.



VENAS DEL CUELLO HINCHADAS: FALTA DE AIRE.

I. 5. El tracto vocal

11 El tracto vocal abarca el espacio y los órganos del habla por donde circula el aliento convertido en voz; la base inferior está en los pliegues o cuerdas vocales y la salida en el extremo superior, en la nariz o en la boca. El tamaño de los huesos y espacios del tracto vocal dan unas características singulares al timbre; por ejemplo, la voz de un niño es diferente a la del adulto o anciano; no obstante, hay adultos con voces añejadas y jóvenes con voces envejecidas.

12 El origen étnico da unas características vocales propias, debido a la constitución de los huesos, tejidos, órganos y espacios. La amplitud o estrechez del tracto vocal favorece o reduce el brillo o color dando un timbre particular. Aunque quisiéramos cantar como el ídolo preferido de ascendencia negra o gitana, no es posible si no poseemos la misma fisonomía o unos rasgos raciales similares o, simplemente, porque no dominamos el contenido emocional o la expresión cultural que distingue a cada estirpe.