

## ENTRENAMIENTO VOCAL I

Al formar parte del NIV, me invitaron a escribir sobre algún tema que a mi parecer pueda ser un aporte a las personas que ingresen a la página en busca de archivos, temáticas, talleres y un sinfín de cosas entorno a la voz. Fue difícil encontrar algún tema que realmente me resonara y que a su vez logrará llegar de mejor manera al lector, pero luego se me vino a la cabeza lo que tantas veces me repetían en la escuela *“todo es mucho más simple”*.

Y fue de esa premisa que se me vino un recuerdo a mi cabeza. En mi último año de carrera de Actuación Teatral, un profesor de movimiento nos dijo que durante nuestra estadía por la Universidad nos entregaban una gran paleta de herramientas, las cuales año a año nos hicieron profundizar o descubrir lugares inimaginables, pero que ahora ad portas de salir, era nuestra misión lograr con todo aquello generar una secuencia de entrenamiento que nos ayudará a alcanzar aquellos lugares sin necesidad de estar tres horas explorando o que alguien nos vaya guiando. Nos dijo que todo está en la confianza, es confiar en nosotros, en nuestras capacidades, confiar que el cuerpo tiene memoria, que ese cuerpo se mueve gracias a la respiración, la cual es el motor principal de nuestra voz. Por lo tanto nuestro cuerpo y voz tienen memoria, tan sólo necesitan leves estímulos que hagan revivir todas aquellas experiencias pasadas.

Es por eso que decidí escribir sobre mis diversos entrenamientos vocales a la hora de tener una presentación, ¿por qué diversos? Muy fácil, no siempre nos presentamos a los mismos retos vocales a la hora de salir en escena, muchas veces el cuerpo es más protagonista que la voz pero, ¿dejamos alguna vez de sonar? A lo personal creo que no, a la misma vez su contrario, si nos presentamos a una obra que posee en su mayoría grandes textos, y es muchos más de palabra ¿debo entonces olvidar mi cuerpo y sólo enfocarme en mi voz a la hora de entrenar? Nuevamente mi respuesta sería no, pero a pesar de aquello y de su irrevocable unión, el punto está en la focalización que le damos a la hora de entrenar nuestro instrumento de trabajo.

En esta ocasión daré entrega de diversos ejercicios que los y las puedan ayudar a soltar su cuerpo y voz, así entrar de mejor forma a escena.

Cabe destacar que todo lo que aquí presento no es nada nuevo ni invención mía. ¿Acaso se pueden generar cosas nuevas en el tiempo que nos encontramos? Mi respuesta esta vez sería sí y no, quizás nuestro deber ahora es profundizar y encontrar cosas nuevas en las cosas ya creadas, es por eso que los invito a leer estos ejercicios que a lo largo de mi corta carrera dentro de este oficio he aprendido de mis profesores –maestros y utilizar lo que a cada uno les resuene, y les haga sentido.

Partiendo de que la producción de nuestra voz se basa tanto de nuestro sistema respiratorio, procesos de resonancia y articulación, de una alineación física, destensar nuestro cuerpo y así generar un perfecto equilibrio entre tensión y relajación, los ejercicios que a mi parecer son de mucha ayuda a la hora de entrenar son los siguientes:

- 1) Una soltura de nuestra articulaciones y músculos desde los pies a la cabeza, teniendo en cuenta que nuestra pecho, centro y pelvis son zonas de nuestro cuerpo que en su gran mayoría se encargan de generar los impulsos que viajan a través de nuestro cuello, brazos y piernas siendo el puente que lleva aquel impulso a nuestras manos, pies y cabeza que son las zonas que se caracterizan por su fuerte capacidad de precisión, y liberación.

Recomiendo mantener un orden, quizás ir de los pies a cabeza, o viceversa terminando en una soltura a nivel completo. En un comienzo ir suave, despertar y preparar al cuerpo para lo que viene a continuación, así cuando ya se haya pasado por todas las zonas y comience una soltura global introducir (si surge la necesidad) una exigencia mayor, más aeróbica.

Es muy importante que desde un comienzo nos ayudemos de nuestra respiración, que ésta sea nuestro soporte.

- 2) Posteriormente, en postura correcta (llamase así, a nuestro cuerpo alineado, plexo abierto, pies a la misma altura de nuestras caderas y rodillas levemente flectadas) inspirar abriendo mis brazos y elevándolos, para que al exhalar los vuelva a bajar, repetir tres veces. ¿Qué se logra con esto? Regular nuestra respiración, limpiarla de los ruidos o cargas exteriores.

Luego de aquello, en la tercera respiración, al botar el aire ahora nuestro cuerpo cede, llegando al suelo en la postura de cuatro apoyos (“o gato, o cuatro patas”). Allí comenzar nuevamente una soltura, pero esta vez enfocados en la columna.

Recomiendo partir con movimiento circulares, quizás partir desde la zona baja (pelvis) luego subir a la zona de costillas, para luego subir a la zona alta (hombros, cuello, etc.)  
(10 min. Aproximadamente)

- 3) Luego de aquella soltura de columna, introducir una leve vibración. Esta puede ser a través de una vibración labial, a través de la letra “M”. Muy suave, recordar que al igual que los atletas, no comienzan enseguida corriendo kilómetros, primero entrenan, preparan su cuerpo, y es allí donde nos encontramos.

Luego cuando sientan que aquella vibración necesita mayor profundidad, se puede comenzar a emitir leves sonidos, recomiendo utilizar las vocales en este proceso.  
(10 min. Aproximadamente)

- 4) Al terminar la soltura de columna, más un comienzo de liberación de sonido, abandono la postura de cuatro apoyos y con sutileza me depósito de espaldas al suelo, teniendo presente que el suelo es nuestro soporte no un succionador de energía. Allí comienzo un leve movimiento de pies, muy sencillo, es el de estirar la planta de mi pie y flectar, lo que genera un movimiento a nivel de cuerpo entero, ocupar diversas intensidades de movimiento. Luego elevar mis rodillas en dirección hacia el pecho y tomarlas con mis manos, para luego abrirlas lo que mi cuerpo pueda, y con la ayuda de mi respiración ir cediendo cada vez más.

Luego llevar mis piernas hacia atrás y mover de izquierda a derecha para luego volver a su posición inicial lentamente, pasando vertebra por vertebra.

¿Para qué sirve todo esto? Para seguir profundizando la soltura de nuestro cuerpo, y a su vez destensar cualquier tensión que haya surgido (inconscientemente) en los ejercicios anteriores.

(5 min. Aproximadamente)

- 5) De allí comenzar a subir por columna hasta llegar de pie donde lo último que sube es la cabeza. Al estar de pie nos volveremos a enfocar en nuestro rostro, y comenzar una soltura más profunda de aquella zona tan importante para nuestra voz. La soltura queda a gusto de cada cual, recomiendo enfocarse mucho en la mirada, las mejillas, mandíbula, y lengua.

Para luego finalizar con dos trabalenguas a elección, ejemplo:  
*“El rey de Constantinopla se constantinopolizo, aquel que logre descontatinopolizarlo es un buen descontantinopolizador”*

(5 min. Aproximadamente)

Y allí ya tenemos un entrenamiento de 30 min.

Los tiempos y las variaciones las dejo a su gusto. Cabe recordar que la misión de un actor es reconocer su historial vocal, y desde allí descubrir las posibilidades y necesidades que posee desde ese lugar único y particular.

En otra entrega traeré otras formas de entrenamiento, pero esta vez se necesitará otro, muchas veces nos olvidamos que este oficio es colectivo, y que necesitamos de otros para desbloquear del todo aquellas tensiones que cargamos a cuestas.

Para finalizar les dejaré una frase de nuestra reconocida creadora e investigadora mundial en el campo de la técnica vocal y la interpretación: Cicely Berry.

*“(...) los ejercicios no deberían hacernos más técnicos, sino más libres”*

¡Muchas gracias por su lectura!

Zarina Nuñez.

Pasante Núcleo de Investigación Vocal

