

**Título:** El entrenamiento vocal del actor en los siglos XX y XXI.

Hacia una antropología de la voz escénica en el marco de las técnicas teatrales contemporáneas.

**Institución:** Facultad de Bellas Artes

Universidad del País Vasco/ Euskal Herriko Unibertsitatea

**Programa de Doctorado:** Investigación y Creación en Arte

**Dirección:** Borja Ruiz Osante

**Ponente:** Inmaculada Jiménez Huertas

**Tema del proyecto de investigación:** El entrenamiento vocal del actor y el uso de la voz en las distintas técnicas teatrales contemporáneas.



*A mi familia y otros animales.*



## **Agradecimientos**

A Borja Ruiz, por embarcarse a ciegas en esta aventura conmigo.

A Inmaculada Jiménez por su apoyo y asesoramiento en la realización de este trabajo.

A Ane Pikaza, por acompañarme siempre en este camino.

A KABIA, mi nido.



# ÍNDICE

ÍNDICE .....	xix
RESUMEN .....	1
ABSTRACT .....	3
INTRODUCCIÓN .....	5
0.1.OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN .....	15
0.1.HIPÓTESIS .....	17
0.2.METODOLOGÍA .....	19
1.OBJETO DE ESTUDIO .....	21
1.1. Definición de terminología y conceptos de estudio .....	21
1.1.1 El entrenamiento del actor .....	21
1.1.2. Variables de la voz escénica .....	25
1.1.2.1. La postura corporal .....	27
1.1.2.2. Equilibrio/Desequilibrio .....	29
1.1.2.3. Tensiones .....	29
1.1.2.4. La columna vertebral .....	31
1.1.2.5. El uso de la respiración .....	33
1.1.2.6. El uso de los resonadores .....	35
1.1.2.7. El tono .....	38
1.1.2.8. El timbre .....	39
1.1.2.9. El ataque vocal .....	41
1.1.2.10. El volumen .....	42

1.1.2.11. La intensidad.....	43
1.1.2.12 El ritmo.....	43
1.1.2.13. La melodía.....	46
2. ANTECEDENTES: UN ENTRENAMIENTO BASADO EN LA ELOCUCIÓN.....	51
3. CASOS DE ESTUDIO.....	65
3.1. Stanislavski.....	65
3.1.1. La acción verbal.....	70
3.1.2. Maria Osipovna Knebel.....	73
3.2. Elsie Fogerty.....	79
3.3. Arthur Lessac.....	83
3.4. Jerzy Grotowski.....	89
3.4.1. Thomas Richards.....	92
3.5. Otras tendencias polacas.....	99
3.5.1. Gardzienice.....	99
3.5.1.1. La musicalidad.....	102
3.5.1.2. La mutualidad.....	104
3.1.5.3. El ritmo.....	105
3.1.5.4. El actor causante.....	106
3.5.2. Teatr Piesn Kozla.....	107
3.5.2.1. La coordinación.....	112
3.5.3. Teatr Zar.....	117
3.6. Eugenio Barba: El Odin Teatret.....	125
3.6.1. La acción vocal.....	127

3.6.2. Los resonadores .....	130
3.7. Roy Hart: El Hell canto y la voz de las ocho octavas .....	137
3.7.1. Pantheatre .....	142
3.8. Cicely Berry .....	147
3.9. Un puente entre occidente y oriente: Yoshi Oida .....	153
3.9.1. Yoshi Oida y el 'Jo-Ha-Kyu' de la voz: una experiencia propia.....	156
3.10. Tadashi Suzuki.....	165
3.10.1. El eje corporal.....	167
3.10.2. El movimiento desde el centro.....	167
3.10.3. El stop.....	168
3.11. Anne Bogart.....	171
3.11.1. El trabajo con los viewpoints.....	172
3.12. Catherine Fitzmaurice .....	179
3.13. Kristin Linklater.....	187
3.14. Jo Estill.....	195
3.14.1. Figuras de la voz escénica.....	196
 4. INDICIOS DE UNA ANTROPOLOGÍA VOCAL...203	
4.1. La respiración extracotidiana.....	204
4.2. La tensión.....	208
4.3. Acción verbal/ Acción vocal.....	210
4.4. El uso de los resonadores.....	212
4.5. Mapas vocales.....	213

5. CONCLUSIONES .....	229
6. BIBLIOGRAFÍA Y REFERENCIAS .....	237
ARTÍCULOS .....	241
REFERENCIAS ELECTRÓNICAS .....	244
MATERIAL AUDIOVISUAL .....	248
ANEXO I .....	251
Ejercicios extraídos del entrenamiento de Yoshi Oida .....	251
ANEXO II .....	271
Ejercicios extraídos del entrenamiento de Teatr Piesn Kozla .....	271
GALERÍA FOTOGRÁFICA .....	295





## RESUMEN.

*De la misma manera que existen diferentes técnicas de interpretación que se han desarrollado a lo largo de la historia del teatro, existen asimismo distintas técnicas centradas en el uso de la voz escénica que se han ido depurando a la par de las diversas técnicas interpretativas. Tomando como referencia el concepto de Antropología Teatral de Eugenio Barba, donde se estudia el comportamiento del ser humano cuando utiliza su presencia física y mental en una situación de representación organizada, el presente trabajo analiza el uso de la voz escénica en las diferentes técnicas teatrales contemporáneas que surgen en el siglo XX y XXI y, asimismo, realiza un estudio comparativo para extraer posibles elementos comunes relativos al uso de la voz escénica en dichas técnicas.*

**Palabras claves:** *Voz, teatro, entrenamiento, training, antropología teatral, acción.*



## ABSTRACT.

*As we find different acting techniques that have been developed in the history of theatre, we also face different voice techniques for stage, which have been refined among those varying acting techniques. Taking as a frame of reference Eugenio Barba's concept of "theatre anthropology", where human's behaviour when using physical and mental presence in an organised performance situation is studied, this research analyses the use of stage voice in different contemporary theatre techniques emerged in 20th and 21st century, and makes a comparative analysis to draw possible common elements related to the use of stage voice in those theatre techniques.*

**Key words:** *theatre, voice, training, action, theatre anthropology.*



## INTRODUCCIÓN.

Estudiada en todas las escuelas de arte dramático desde puntos de vista y perspectivas diferentes, la voz como instrumento expresivo y artístico del actor presenta, todavía hoy en día, incógnitas en su producción y entrenamiento.

Las dificultades que se manifiestan en el estudio de la voz escénica pueden buscarse en su carácter inasible particularmente cuando ésta es utilizada en un marco artístico y en las múltiples perspectivas desde las cuales puede analizarse. Y es que la voz no es sólo una de las principales facultades humanas; es el sonido de todo ser humano; nuestra manifestación en el mundo; aquello que nos identifica y nos define. Es portadora de nuestro pensamiento y representa esa música que vive en nosotros. Muestra el “yo” de cada persona; eso que nos hace únicos. En relación a la infinidad de

aspectos humanos que la voz abarca, Silvia Quirico, actriz y profesora formada en el Roy Hart Center<sup>1</sup>, señala:

De las variadas formas a través de las cuales nos expresamos, la voz es instantáneamente la última y desnuda, o revela, nuestro ser esencial. Está enraizada en las profundidades de nuestro ser intuitivo y, al mismo tiempo, aspira a las mayores elevaciones que implican el hecho de darse cuenta. Incluye cada instinto, emoción, sentimiento y humor, y nos permite experimentarlos y expresarlos a todos, con las más sutiles modulaciones. Nos puede mover hacia el amor, el odio, el frenesí o la exaltación. Es el instrumento de expresión que posee todo ser humano<sup>2</sup>.

Desde los albores de la civilización nuestra especie ha ido ascendiendo en la escala de la evolución mediante el arte de la vocalización, del canto y de la música. El desarrollo de ese antiguo instrumento de comunicación, llamado voz, ha permitido al ser humano transmitir ideas, deseos, sentimientos y le ha posibilitado descubrir su propia belleza sonora.

La voz es la expresión más íntima de nuestra identidad; refleja cómo vivimos nuestro cuerpo y nuestras emociones, proporcionando, de este modo, una idea definida de la personalidad de cada persona. La voz compromete nuestro organismo y lo proyecta en el espacio, haciendo que nuestro cuerpo se prolongue y actúe, viviendo y participando en la acción.

Ello convierte a la voz en un vehículo de comunicación humana esencial con la cual podemos contactar y/o transformar al otro. En el contexto de la representación teatral ese otro es, principalmente, el espectador:

Nuestra voz es la prolongación energética de nuestro cuerpo. Con ella intervenimos en el mundo como una mano que se extiende para actuar o evitar

---

<sup>1</sup> El Roy Hart Center es el centro internacional para estudios de la voz Roy Hart, al que esta tesis dedica más adelante un apartado.

<sup>2</sup> QUIRICO, Silvia, *La voz sin cadenas*, p.13.

<sup>3</sup> SARRIÉZ, Silvia de Oza, *El canto de la Tierra*, p.24.

actuar. Si desarrollamos la capacidad de conducción de esta energía en el espacio posibilitamos que nuestra voz se convierta en acción que penetra en el espectador<sup>3</sup>.

Por ello, desde el punto de vista de la capacidad interpretativa del actor, la voz es una de las vías de comunicación más efectivas, ya que las reacciones humanas ante la voz nunca son indiferentes. Son siempre afectivas. Escuchamos una voz e inmediatamente vienen a nuestra mente distintas imágenes. Esa voz nos gusta, nos atrae, nos sorprende... refleja algo que rápidamente reconocemos y que nos traslada automáticamente a una sensación, a un estado.

A este respecto, Eugenio Barba<sup>4</sup> se refiere a la voz como un "cuerpo etéreo palpable":

La voz como proceso fisiológico compromete todo el organismo y lo proyecta en el espacio. La voz es una prolongación de nuestro cuerpo. Nos da la posibilidad de intervenir de un modo concreto, incluso a distancia. Como una mano invisible, la voz se extiende más allá de nuestro cuerpo y actúa, y todo nuestro cuerpo vive y participa en esta acción. El cuerpo es la parte visible de la voz y puede verse dónde y cómo nace el impulso que se convertirá en sonido y palabra. La voz es cuerpo invisible que obra en el espacio. No existe separación ni dualidad: voz y cuerpo. Existen solamente acciones y reacciones que comprometen a nuestro organismo en su totalidad<sup>5</sup>.

Julia Varley, una de las actrices que trabaja con Barba en su compañía, el Odin Teatret<sup>6</sup>, añade su propia perspectiva a esta idea de "cuerpo etéreo palpable":

Para mí la voz es cuerpo, pero en el sentido más completo, porque sus músculos y su sangre, sus células y su sentido vital están diseminados en todo

---

<sup>3</sup> SÁNCHEZ, María del Carmen, *El canto de la Tierra*, p.24.

<sup>4</sup> Padre de la "Antropología Teatral", es una de las figuras teatrales más importantes de los últimos tiempos. Esta tesis le dedica un capítulo a sus investigaciones relacionadas con la voz.

<sup>5</sup> BARBA, Eugenio, *Más allá de las islas flotantes*, p.83.

<sup>6</sup> Es un grupo de teatro ubicado en Holstebro, Dinamarca, y fundado por el director de teatro italiano Eugenio Barba en 1964. Es, además, la base de la International School of Theatre Anthropology (ISTA, Escuela Internacional de Antropología Teatral), fundada en 1979 también por Barba.

mi ser sin que pueda localizarla. Como el cuerpo, mi voz se apoya con los pies sobre la tierra y se dirige a un mundo que me circunda. No me sirve pensar en la voz como cuerdas vocales localizadas en la garganta y en la respiración que se apoya en el diafragma, incluso si esto es real desde un punto de vista médico<sup>7</sup>.

Actualmente, en la mayoría de las escuelas oficiales de Arte Dramático encontramos diferentes asignaturas que tienen la voz como materia esencial (técnica vocal, expresión oral, canto...). Asignaturas que se adentran en el entrenamiento vocal del actor a través de una metodología que ha ido mutando a lo largo de los años y que aborda la didáctica de una disciplina compleja que continúa haciendo preguntas a pedagogos e investigadores: ¿cómo explicar el funcionamiento de algo etéreo, invisible y espiritual que cambia en cada persona y que adquiere, además, infinitas formas dentro de la misma?, ¿cómo se acciona la voz?, ¿cómo se relacionan las acciones físicas y las vocales?, ¿qué es aquello que diferencia la producción vocal de las distintas tradiciones teatrales?

Por ello, la voz continúa siendo motivo de estudio, investigación y descubrimientos. La gran mayoría centrados en su aspecto fisiológico y foniatrico y, cada vez más, en su papel dentro de la música y las artes escénicas. Algunos investigadores de la voz humana han enfocado sus estudios desde un punto de vista humanista-ritual como Roy Hart o Grotowski; otros, como Jo Estill, se centraron más en su aspecto físico-sonoro y en el funcionamiento anatómico de los distintos órganos que conforman el aparato vocal; mientras que otros han tomado perspectivas en el campo del estudio patológico-terapéutico como Alfred Wolfsohn, Kristin Linklater o Paul Newham.

---

<sup>7</sup> VARLEY, Julia, *El eco del silencio*, p.21.

Desde la vertiente escénica-teatral, nos encontramos a su vez con una tradición occidental que comienza fundamentalmente con Stanislavski y que más tarde continúa con Michael Chejov, Strasberg, Adler... donde predomina un trabajo vocal fundamentado en el texto dramático y que busca la verosimilitud de la expresión de la voz desde un punto de vista naturalista-realista. Esta tendencia comienza a cambiar con la llegada de nuevas vías de trabajo como la de Barba, Artaud, Brook, etc., quienes veían en las corrientes naturalistas-realistas precedentes cierta limitación en el uso del lenguaje verbal y una clara relegación del cuerpo a un segundo plano. Por otro lado, nos topamos con otra tradición, la oriental, que a su vez abarca diferentes tradiciones, pero que tienen como matriz común la preferencia hacia una expresión no naturalista, y donde la voz se articula en consecuencia, en función de unos códigos estéticos y culturales particulares.

Este amplio abanico de las diferentes técnicas vocales dentro del marco de la representación teatral, indica que, principalmente a lo largo del siglo XX, el estudio de la voz ha sufrido una diversificación similar al de las técnicas interpretativas. En general los estudios publicados que analizan las diferentes técnicas actorales surgidas en el siglo XX, enfatizan el carácter diverso de dichas técnicas, pues se centran en el análisis del contexto histórico y estético en el cual se desarrolla cada una de ellas y que permite explicar su particularidad frente a las demás<sup>8</sup>. En medio de esta tendencia que tiende al análisis de las divergencias, surgen estudios que tratan de contrapesar esta tendencia centrífuga, para buscar no los elementos divergentes de las diferentes técnicas interpretativas, sino los elementos comunes y las perspectivas convergentes de las mismas. Una de las áreas de

---

<sup>8</sup> ASLAN, Odette, *El actor en el siglo XX. Evolución de la técnica. Problema ético*, p.14.

investigación más importantes que pone en relieve el estudio de lo común de las técnicas frente a las divergencias es la Antropología Teatral de Eugenio Barba.

La Antropología Teatral es el estudio del comportamiento humano cuando utiliza su presencia física y mental según principios diferentes de aquellos de la vida cotidiana en una situación de representación organizada. Esta utilización extra-cotidiana del cuerpo es lo Barba denomina “*técnica*”<sup>9</sup>.

Utilizamos nuestro cuerpo de manera sustancialmente diferente en la vida cotidiana y en las situaciones de representación. A nivel cotidiano tenemos una técnica del cuerpo condicionada por nuestra cultura, nuestro status social, nuestro oficio. Pero en una situación de “representación” existe una utilización del cuerpo, una técnica del cuerpo que es totalmente distinta. Pudiéndose pues distinguir una técnica cotidiana de una técnica extra-cotidiana<sup>10</sup>.

Según Barba, el uso que hacemos del cuerpo es esencialmente diferente en la vida cotidiana y en las situaciones de representación. En la vida real el principio que rige las acciones es la del menor esfuerzo; el de la utilización de la mínima energía para obtener el máximo rendimiento. En escena, sin embargo, impera muchas veces el derroche de energía para un mínimo resultado. Estas técnicas extra-cotidianas dilatan el cuerpo y lo preparan para exponerlo. Y es éste uso extra-cotidiano del cuerpo, el que nutre la vida del actor en determinadas corrientes teatrales tanto occidentales (Stanislavski, Meyerhold, Michael Chejov...) como orientales (Kabuki, el Noh, Kathakali...).

Tomando la perspectiva de la Antropología Teatral como punto de partida, observamos que en el uso de la voz, existen, a su vez,

---

<sup>9</sup> CENTENO ÁLVAREZ, Elaine, *Biomecánica y Antropología Teatral: Meyerhold y Barba*. Recuperado el 4 de Mayo de 2016 en <http://www.scielo.org.ve>.

<sup>10</sup> BARBA, E. (1986), Op. Cit., p. 185.

elementos técnicos que determinan el desarrollo del trabajo vocal del actor en situación de representación. Todo actor que trabaja con su voz, hace uso de una determinada técnica a la hora de emitir sonidos o palabras el contexto de una situación teatral (extra-cotidiana por definición). Dado que la Antropología Teatral extrae sus principios, en su mayor parte, del análisis de las técnicas corporales, es plausible plantear el que puedan extraerse también fórmulas de organización relativas al uso de la voz en las diferentes técnicas y/o tradiciones.

Un análisis comparativo, tal y como plantea la Antropología Teatral pero aplicado al uso de la voz escénica, podría explicar el estudio del trabajo vocal humano cuando se utiliza la voz según principios extra-cotidianos en una situación de representación organizada. En este sentido, el campo de investigación ya desarrollado por Eugenio Barba allana el camino para analizar la transculturalidad del uso de la voz en escena, así como el funcionamiento de la voz dentro de las distintas tradiciones teatrales, buscando parámetros que perduren a lo largo del tiempo dentro de las diferentes culturas.

Es posible pensar el teatro en términos de una tradición étnica, nacional, de grupo o incluso individual. Pero si se trata de comprender la propia *identidad*, es también esencial tomar un punto de vista contrario y complementario: pensar en el propio teatro en una dimensión transcultural, en el flujo de una "tradición de las tradiciones"<sup>11</sup>.

Todo teatro remite a su tiempo, lugar, contexto, cultura e influencias, de ahí que sea posible, tal y como apuntan los estudios de Eugenio Barba, reconocer principios antropológicos comunes a todas las expresiones escénicas. Para comprender una cultura es necesario observar las otras. De una u otra forma, todos hemos sido aculturizados. Por supervivencia, dominación, resistencia, adaptación,

---

<sup>11</sup> BARBA, Eugenio, *A mis espectadores*, p.58.

etc., todos nos hemos integrado nuevas culturas o aspectos de las misma. Esquemas de conducta gestual y mental son el resultado a través del cual nos manifestamos mental y corporalmente tras pasar por un proceso de condicionamiento. Para encontrar lo que podría ser la cultura individual y única de toda persona tendríamos que desembarazarnos de todos esos reflejos que determinan nuestro comportamiento cotidiano.

La aculturación mental y física se traduce en una serie de estereotipos, modelos de comportamiento automáticos que llamamos espontaneidad. Son acciones que realizamos sin mayor, o ninguna reflexión. (...) Si queremos liberarnos de estos automatismos hay que desculturalizarse, hay que luchar contra esa espontaneidad “natural”; hay que inventar un método para frenar los condicionamientos<sup>12</sup>.

A través del estudio sistemático de tradiciones teatrales orientales y de corrientes de interpretación europeas, Barba ha destilado los principios de actuación que comunes a todas ellas que trascienden su marco cultural y estético como son: la alteración del equilibrio, la oposición, la incoherencia coherente, el principio de la omisión y el principio de la absorción, el principio de equivalencia o el principio de las temperaturas de energía.<sup>13</sup>

Con tales precedentes, el presente trabajo pretende recorrer y estudiar varias tendencias y/o tradiciones vocales dentro del marco de la escena europea del siglo XX y XXI, con el fin de observar y extraer aquellos elementos convergentes en el entrenamiento vocal del actor.

---

<sup>12</sup> CARDONA, Patricia, *Los principios de la pre-expresividad según la Antropología Teatral*, p.26.

<sup>13</sup> BARBA, E. y SAVARESE, N., *El arte secreto del actor. Diccionario de Antropología Escénica*, p.434.





## 0.1. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.

Los objetivos principales de esta investigación se centran en:

1. El estudio de las principales técnicas vocales del actor en los siglos XX y XXI.
2. La elaboración de mapas vocales correspondientes a cada técnica.
3. La extracción de parámetros comunes y diferenciadores en el uso de la voz tras un análisis comparativo de las diferentes técnicas .



## 0.1. HIPÓTESIS.

Existen divergencias que hacen que las técnicas interpretativas europeas del siglo XX y XXI tenga un modo particular de abordar la producción vocal para la escena. No obstante, encontramos, para todas ellas, una serie de principios comunes que trascienden su marco cultural y estético.



## 0.2. METODOLOGÍA.

El método de estudio pasa por descubrir y analizar aquellos principios básicos comunes de varias perspectivas de entrenamiento vocal del actor que trascienden del marco cultural y estético en el que se desarrollan. Para ello, se hará un estudio comparativo de las aportaciones tanto teóricas como prácticas de varios maestros reconocidos de la escena europea.

Siendo el número de maestros que han trabajado la voz en las artes escénicas muy profuso, en este caso se ha optado por estudiar distintas perspectivas de abordar la voz que, procediendo de maestros provenientes de países diferentes, cumplen, además, dos requisitos básicos que hacen de los mismos una muestra representativa. El primero es el criterio histórico, en cuanto al desarrollo de dichas formas de trabajar la voz en los siglos XX y XXI. El segundo, hace referencia a la trascendencia de dichos entrenamientos tanto a nivel teórico como práctico. Los maestros analizados han trabajado con actores de muy diversos países y culturas, presentan publicaciones, material audiovisual o han sido objeto de estudio en primera persona, por lo que existe una extensa documentación que hace posible el estudio de las mismas.

El trabajo implica asimismo la creación de mapas vocales comparativos que plasmen las características esenciales del trabajo vocal en las distintas corrientes teatrales. Dichos mapas se rigen bajo parámetros de estudio comunes, tales como el trabajo de respiración, el tono, el volumen, la melodía, etc.



## 1. OBJETO DE ESTUDIO.

### 1.1. Definición de terminología y conceptos de estudio.

#### 1.1.1 El entrenamiento del actor.

Si bien desde el siglo XVIII existen argumentos a favor de una educación del actor<sup>14</sup>, es a principios de siglo XX, con la aparición de una serie de pioneros (Stanislavski, Meyerhold, Copeau...) cuando se da un cambio de paradigma en la concepción de la formación actoral.

Hasta entonces eran varios los textos surgidos que indagaban en la práctica actoral<sup>15</sup>, pero pesar de estas propuestas, la revisión de los principales documentos, manuales y teorías sobre el trabajo

---

<sup>14</sup> En la reflexión sobre el teatro, el actor había ocupado, por su condición de elemento perjudicial para la sociedad, un lugar secundario. Es a finales del siglo XVIII cuando coincidiendo con cambios estéticos y filosóficos que darían paso al Romanticismo, la reflexión sobre el trabajo del actor pasa a cobrar importancia y este oficio comienza a suscitar preguntas en torno a su ejecución. (En ALVAREZ, Joaquín. *Risa a ilusión escénica. Más sobre el actor en el siglo XVIII*, p. 35).

<sup>15</sup> En el siglo XVIII, que trajo consigo el acontecimiento de la Ilustración y su noción estructural y sistemática de una teoría de la racionalidad, surgieron textos como *Le comédien*, de Rémond de Sainte-Albine. Publicado en 1747, plantea una de las cuestiones básicas de cualquier teoría o método de la interpretación, como es la de la relación del actor con el personaje, cuestión que será ampliamente abordada por Denis Diderot en su libro *La paradoja del comediante*, publicado en 1773. Diderot aborda, entre otros aspectos sustanciales del trabajo del actor, las relaciones entre verosimilitud y verdad, el concepto de convención y las leyes de la teatralidad. Francesco Riccoboni, en su texto *El arte del teatro* (1750), resalta que el actor debe interpretar reflexionando. Konrad Ekhof continúa con el estudio sobre verosimilitud y verdad. Goethe propone sus *Reglas para los actores*. Y así muchos otros que han hecho sus aportes a la reflexión sobre la práctica actoral (Richardson, 1999). En CARVAJAL, Marleny, *El entrenamiento del actor en el siglo XX. Fundamentos etimológicos, ontológicos, científicos y pedagógicos*, p. 58.

actoral deja entrever una carencia de acuerdos sobre lo que debía ser la enseñanza del actor, y sus técnicas y métodos pedagógicos, ya que el conocimiento sobre el arte actoral se centraba en cómo debían ejecutar los actores, no en cómo aprender, en cómo entrenarse para este oficio. Es entonces cuando los incipientes métodos de desarrollo e investigación sobre el trabajo del actor comienzan a tomar forma bajo el amparo de distintas técnicas y sistemas de formación. Hoy, varios siglos después, los avances en la teoría y fundamentación del arte de la actuación son sustanciales. Maestros y creadores han aportado desde la práctica y la teórica diversos caminos para la formación actoral, una educación que hoy se lleva a cabo en universidades, en escuelas (institucionales e independientes), de la mano de maestros, en el seno de compañías o grupos, etc.

A pesar de que el entrenamiento o “training” del actor es concebido de forma diferente y da lugar a la falta de acuerdos,

[...] mientras para algunos el *training* es una filosofía, otros lo entienden como un proceso, un método o una técnica, y hay quienes lo entienden como el calentamiento o una secuencia de ejercicios.<sup>16</sup>

podemos afirmar que el concepto de entrenamiento o *training*<sup>17</sup>, tanto en la teoría como en la práctica, determina el salto cualitativo del trabajo del actor, así como las más importantes innovaciones en el arte de la actuación en el siglo XX: el reconocimiento de la importancia del entrenamiento del actor para la mejora de su trabajo artístico y la necesidad de preparación, investigación y creación dentro de las artes

---

<sup>16</sup> CARVAJAL, M. (2015), Op.Cit., p.17.

<sup>17</sup> Es precisamente con Stanislavski que surge el concepto de *training* o entrenamiento del actor, pues aunque en su teoría no usa el término «entrenamiento» de manera explícita, en sus innovaciones sobre el arte y la pedagogía de la actuación está implícita la necesidad de una preparación específica del actor. En CARVAJAL, M. (2015), Op.Cit., p.59)

escénicas por encima de resultados ligados a la producción de espectáculos.

No obstante, y a pesar de que Stanislavski introduce el concepto y de que muchos otros autores desarrollan la preparación del actor durante el siglo XX (Meyerhold, Craig, Appia, Laban Decroux...), es Jerzy Grotowski quien inserta el término específico de *training* en el lenguaje actoral:

Sin embargo, el concepto y la práctica de un *training* se desarrolla enormemente con Grotowski y su Laboratorio Teatral de Wrocław en los años sesenta: a partir de Grotowski la palabra *training* pasa a formar parte del lenguaje occidental, y no solo como designación de una preparación física y profesional (...). El *training* propone tanto la preparación física para el oficio como una especie de crecimiento personal del actor por encima del nivel profesional.<sup>18</sup>

Es, por tanto, una preparación orientada especialmente hacia la práctica del arte de actuar; pero no enseña el oficio:

El entrenamiento no enseña a ser actor, ni tampoco a interpretar, la base del entrenamiento ha de poner a prueba las propias intenciones del que lo ejecuta, y superar las distancias entre intención y realización, en el que se ha de dar también un proceso de autodefinición y que cada uno ha de encontrar el sentido de porqué entrena a través de su compromiso y su auto-disciplina.<sup>19</sup>

Mark Evans<sup>20</sup>, en su libro "*The actor training reader*" contesta a la pregunta de "¿cuál es el propósito del entrenamiento del actor?:"

El objetivo del *training* es aprender una serie de habilidades (por ejemplo, una técnica) que el actor pueda aplicar en ambos sentidos; la preparación de una

---

<sup>18</sup> BARBA, E. y SAVARESE, N., 2009, Op. Cit., p.332.

<sup>19</sup> URIETA, Amparo, *Hacia un entrenamiento del actor*, p.5.

<sup>20</sup> Profesor en la Universidad de Coventry. Experto en *training* actoral y en educación teatral, específicamente en la rama de movimiento.

producción y su interpretación frente a un público. Pero simplemente evita la distracción de sentirse observado.<sup>21</sup>

En cualquier caso, este “objetivo compartido” se sustenta en generalidades y se aferra a categorías genéricas: teatro y training, pero suscita dudas en cuanto saltamos a la pregunta: “¿qué tipo de teatro?” Evans pone un ejemplo al respecto con cuatro tipos de entrenamientos. Según él, cualquier familiaridad casual entre Barba, Adler, Augusto Boal y Lecoq presenta diferencias; una diferencia atada a la visión teatral única de cada uno de estos maestros. El training desarrollado por cada uno de ellos se centra en el instrumento expresivo del actor (movimiento, voz, la unión entre lo interno y la expresión, la intención, la acción, etc.), pero lo hace de formas muy diferentes. De modo que la conexión entre un tipo de training y su objetivo se define a grandes rasgos por su funcionamiento y eficacia ya que el entrenamiento es una iniciativa práctica que pretende dotar al actor de los medios para crear y actuar.<sup>22</sup>

Otra de las cosas que debemos tener en cuenta es su carácter específico: ningún training es necesariamente la mejor preparación para todos los tipos de teatro. Cada técnica requiere de un entrenamiento específico. El entrenamiento de Grotowski no es la mejor preparación para interpretar Shakespeare y el entrenamiento en verso clásico no ayudaría a desarrollar una pieza que demande un gran técnica corporal por parte de los actores.

Es dentro de este concepto de entrenamiento o training actoral<sup>23</sup>, donde la voz comienza a ocupar un lugar específico,

---

<sup>21</sup> EVANS, Mark, *The actor training reader*, p.9.

<sup>22</sup> EVANS, Mark, Op. Cit, p.10.

<sup>23</sup> Conviene señalar también que el inglés complica el entendimiento de la palabra “training” por sus múltiples significados dentro del mismo. Así, dentro de este idioma “training” viene a definir una clase suelta o workshop, una serie de clases o talleres, una habilidad o técnica específica, incluso relativa a un área (por ejemplo la voz) y

abriéndose camino al amparo de distintas técnicas y tendencias teatrales. Paralelamente al desarrollo de la pedagogía actoral, y como materia de estudio dentro del arte interpretativo, la voz va encontrando la forma para desarrollar sus propios métodos y técnicas de entrenamiento.

### 1.1.2. Variables de la voz escénica.

Eugenio Barba señala en sus estudios que el trabajo actoral es el resultado de tres aspectos que hacen referencia a tres niveles distintos de organización<sup>24</sup>.

El primero hace referencia a la personalidad del actor, a su sensibilidad, a su inteligencia artística y ser social; a aquello que lo hace único e irreplicable. Se trata por tanto de un aspecto individual, que en lo relativo a la voz tendría que ver con el aspecto fisiológico y psíquico del sujeto. Es decir, aquello que atañe al timbre de la voz del actor, a su complexión física, a las condiciones de su aparato vocal, a su intuición psíquica en el uso de ese recurso físico, etc.

El segundo, señala la particularidad de las tradiciones y del contexto histórico-cultural a través del cual se manifiesta esa singular personalidad del actor. Tiene que ver con el tipo de producción vocal que funciona en cada tradición como consecuencia de las peculiaridades y particularidades que imperan en esa tradición, fruto de la cultura a la que está ligada la misma y a la moda imperante de cada época.

---

también período formativos de larga duración en universidades o centros especializados.

<sup>24</sup> BARBA, Eugenio y SAVARESE, Nicola, *El arte secreto del actor*, p.15.

El tercero, habla de la utilización de la fisiología según técnicas corporales extra-cotidianas. En éstas se hallan principios recurrentes y transculturales. Es decir; concierne a los actores de todos los tiempos y culturas: es el nivel “biológico” del teatro. Es el único aspecto que no varía por muy diversas que sean las variantes individuales, estilísticas y culturales. Es en este punto donde centraremos este trabajo, buscando así, cuáles son las características biológico-técnicas que podemos encontrar en la producción vocal teatral que se repiten en distintas técnicas y/o tendencias.

Estos principios “biológicos” atañen a diversas técnicas del actor donde está en juego su presencia escénica y dinamismo y constituyen, por tanto, el campo de la pre-expresividad, que es *“el nivel donde el actor compromete su propia energía según un comportamiento extra-cotidiano, modelando su presencia ante el espectador”*<sup>25</sup>. Un campo de estudio que *“define un nivel de estudio básico de organización común para todos los actores independientemente de los estilos, las tradiciones o las épocas”*<sup>26</sup>.

Así, teniendo en cuenta estos factores definidos por Barba, es posible extrapolar niveles de organización aplicables, igualmente, al trabajo vocal del actor. Encontramos, de este modo, cuatro categorías que atañen a los distintos elementos que intervienen en la producción vocal:

1. El instrumento vocal de cada actor (nivel fisiológico)→ Aspecto individual.
2. La personalidad del actor (nivel psíquico e intelectual)→ Aspectos individuales y únicos.

---

<sup>25</sup> BARBA, E., 2004, Op.Cit., p. 58.

<sup>26</sup> RUIZ, Borja. *El arte del actor en el siglo XX*, p.430.

3. Las circunstancias en las que se utiliza la voz (contexto histórico y socio-cultural) → Aspectos comunes dentro de mismas tradiciones y géneros teatrales.

4. La técnica y el entrenamiento → Aspectos recurrentes y transculturales.

Para el estudio de estos casos, nos ceñiremos a las variables que intervienen en éste último nivel, el cual hace referencia a la técnica utilizada a la hora de trabajar la voz así como al tipo de entrenamiento que se desarrolla para la misma. Encontramos así, distintas variables de la voz escénica que afectan a la producción vocal.

### 1.1.2.1. La postura corporal.

Uno de los aspectos que más influye en nuestra respiración y, por ende, en nuestra voz, es la postura corporal. Cualquier cambio en nuestra alineación y forma de colocar el cuerpo implicará que el funcionamiento de nuestro aparato respiratorio cambie y que varíe, por tanto, la producción vocal.

Para la emisión de una voz fisiológicamente correcta, el cuerpo debe mantener una buena verticalidad, guardando la alineación en posición erguida con respecto al eje vertical, ya que cualquier alejamiento del eje del cuerpo supone una inadecuada acción de la musculatura, generalmente por exceso de tensión<sup>27</sup>.

Ya que el cuerpo humano puede adoptar infinidad de posturas,

---

<sup>27</sup> *Cómo influye la postura y la respiración en nuestra voz.* Recuperado el 5 de Diciembre de 2014 en: <http://www.logopediadomicilio.es/como-influye-la-postura-y-la-respiracion-en-nuestra-voz/>.

es posible hablar de ciertas posturas corporales deseadas o beneficiosas. Así, consideramos que una buena postura corporal es aquella en que el cuerpo se mantiene erguido y con la espalda recta, lo que permite tener una oxigenación adecuada y evitar los problemas de columna y de los músculos. Una postura, que en definitiva deje libres las vías respiratorias y permita un mejor apoyo y una mayor fluidez del aire a la hora de fonar.<sup>28</sup> Carme Tulon<sup>29</sup>, en su libro “Cantar y Hablar”, indica las características de una postura corporal adecuada:

- La cabeza equilibrada, sin proyección de las vértebras cervicales.
- La barbilla forma un ángulo de 90° con el cuello.
- La mandíbula se halla distendida (los dientes superiores e inferiores no contactan), no existe proyección ni anterior ni posterior.
- Los hombros rectos, sin tensiones.
- Los hombros alineados, caídos.
- Sensación de alargamiento de la columna vertebral sin tensiones.
- Si los hombros están rectos, sin proyección anterior, el esternón tendrá la posición correcta anatómica (ni hundido ni levantado).
- El pecho no se halla abombado (posición militar).
- Las caderas alineadas equitativamente en relación con el eje.
- La musculatura abdominal libre, a disposición del mecanismo respiratorio.
- Las rodillas libres, desbloqueadas.
- El peso corporal distribuido por igual en ambos pies.<sup>30</sup>

---

<sup>28</sup> *La postura corporal*. Recuperado el 5 de Febrero de 2016 en: <http://edufisicaims.webnode.com.co/news/postura-corporal/>

<sup>29</sup> Vocóloga, logopeda y poeta catalana.

<sup>30</sup> TULON, Carme, *Cantar y hablar*, p. 78.

### 1.1.2.1.1. Equilibrio/Desequilibrio

Eugenio Barba señala que la vida del actor y bailarín se basa en una alteración del equilibrio: *“Cuando estamos erectos no podemos permanecer inmóviles, pues aun cuando lo parezcamos, también entonces nos servimos de minúsculos movimientos que reparten nuestro peso entre las dos piernas”*<sup>31</sup>. Nos encontramos, de este modo, con una variable que puede modificarse para potenciar la presencia del actor.

Esta alteración, puede adoptar diferentes formas: reducir la base del sostén del cuerpo, deformar la posición de piernas y rodillas, alterar el apoyo de los pies... La alteración del equilibrio propicia un cambio de tensiones en el cuerpo, lo que a su vez afecta directamente a la respiración y modifica, por tanto, la manera de fonar.

### 1.1.2.1.2. Tensiones

Cuando se habla de tensiones refiriéndonos al cuerpo, se hace referencia a aquellas reacciones del mismo ante sobrecargas de diferente tipo que añaden estrés o cansancio a los músculos en diferente grado.

La voz es sensible a cualquier sensación de malestar. Cualquier miedo o nerviosismo se refleja a través de nuestra voz: *“el miedo es un sentimiento básico que pone todos los mecanismos de defensa en acción, produciendo tensión, especialmente en la parte superior del*

---

<sup>31</sup> BARBA, E., 2004, Op.Cit., p.120.

*cuerpo, el cuello y hombros*<sup>32</sup>. Esa tensión puede producir diferentes efectos:

1. Que el tono de la voz se eleve, adquiriendo un timbre raro y descentrado, perdiéndose así la flexibilidad y las inflexiones naturales del habla; de modo que obtenemos un tono retórico, en lugar de uno que se corresponda con el del habla coloquial: el significado pierde concreción.
2. El sonido surge con la misma presión, lo que distancia al oyente porque se ha violentado su oído, no se le ha facilitado la ocasión para escuchar.
3. La tensión en el cuello obstruye la garganta y obstaculiza los tonos de voz inferiores, la resonancia del pecho. Esta tensión pone, por así decirlo, un cliché en el tono, haciendo que suene igual por muy amplio que sea el registro que estás utilizando. Neutraliza las inflexiones de modo que lo que estás diciendo se vuelva general y no concreto.
4. La cuestión más importante es que cuando se fuerza el sonido el oyente presta más atención a éste que a la palabra<sup>33</sup>.

Respecto a la presencia de tensiones que afecten a la producción vocal, Inés Bustos Sánchez<sup>34</sup> señala:

En la comunicación verbal es importante respetar el tiempo necesario para convertir en realidad el pensamiento; el que convierte en realidad la intención es el cuerpo. Generalmente, esta ansiedad se manifiesta en una tensión sobre la parte anterior del cuello o en las cervicales, sobre la articulación temporomandibular, incluso con manifestaciones sobre el estómago; todo ello impide o limita la fluidez de la comunicación<sup>35</sup>.

Stanislavski valora también a los actores que tratan de conseguir efectos escénicos a base de tensiones inconscientes:

Aprietan los puños e hinchan todo el cuerpo, se petrifican, llegan hasta los calambres musculares a causa del esfuerzo hecho al tratar de influir en el

---

<sup>32</sup> BERRY, Cicely. *La voz y el actor*, p.41.

<sup>33</sup> BERRY, C., 2006, Op.Cit., p. 44.

<sup>34</sup> Inés Bustos Sánchez es especialista en educación vocal para profesionales que utilizan la voz como herramienta de trabajo y reeducación vocal de personas que presentan disfonías derivadas de un mal uso de su voz o de otras etiologías.

<sup>35</sup> BUSTOS SÁNCHEZ, Inés, *La voz, la técnica y la expresión*, p.266.

público. Gracias a ese método su voz sale expulsada del aparato con la misma presión que si yo les empujase ahora en *dirección horizontal*<sup>36</sup>.

Al respecto de este comentario recogido en el libro "El último Stanislavski", la autora, María Osipovna Knebel que fue discípula del propio Stanislavski, señala:

En el lenguaje actoral llamaba a eso "actuar en voltaje" (en tensión). Y decía que este método estrecha el diapasón vocal y conduce a la ronquera y al grito<sup>37</sup>.

En cualquier caso, la tensión no tiene por qué estar siempre ligada al malestar dentro de la producción vocal. Si bien cualquier tensión afecta a la fonación, éstas resultan, en multitud de ocasiones, necesarias e incluso beneficiosas para el trabajo vocal. En el entrenamiento Voicecraft<sup>38</sup>, por ejemplo, se hace hincapié en la necesidad de no estar relajado a la hora de fonar, sino activo: espalda recta, cabeza recta ligeramente hacia atrás y hacia arriba, activando los músculos esternocleidomastoideos. Es lo que se entiende por "*anclaje*", una postura donde la espalda se sitúa de forma correcta para ser activada y estabilizar la laringe.

### 1.1.2.1.3. La columna vertebral

Para Grotowski la columna vertebral es el centro de expresión. El impulso motor, sin embargo, comienza en los ijares<sup>39</sup>. El más relevante de los principios es el cuerpo y luego la voz. De ahí que subraye que lo importante es que el cuerpo empiece el movimiento,

---

<sup>36</sup> KNEBEL, María Osipovna, *El último Stanislavski*, p.145.

<sup>37</sup> KNEBEL, M., 2003, Op.Cit., p. 145.

<sup>38</sup> Método de entrenamiento vocal desarrollado por Jo Estill. Esta tesis le dedica un capítulo al mismo.

<sup>39</sup> GROTOWSKY, Jerzy. *Hacia un teatro pobre*, p.158.

continuado luego por las manos. Las manos son, para él, en un sentido, un sustituto de la voz. Éstas se utilizan para acentuar el objetivo del cuerpo, el impulso que viene de la columna vertebral. De ahí que le otorgue suma importancia al trabajo y desarrollo.

Para Staniewski<sup>40</sup>, también es crucial el entrenamiento de la espina dorsal, ya que la ve como fuente de energía humana básica:

Sabemos que la fuerza y el poder de la vida están localizados ahí. Sabemos que el trabajar con la espina dorsal relaja la energía física y mental...La actitud (postura) de la cruz<sup>41</sup> cuando el plexo solar está expuesto, es una actitud de pregunta, invitando, es un reto, una buena disposición y el comienzo y el final de la acción. La importancia de la cruz para el diálogo entre compañeros, para la cooperación de un actor con otro, es incuestionable. Evoca un cierto estado. Sin él, el trabajo de un actor para con otro no funciona; no hay un compañerismo real, sólo una imitación del mismo; sólo señales aprendidas del mismo<sup>42</sup>.

En Gardzienice, la compañía de teatro que dirige Staniewski, el entrenamiento a menudo comienza con una serie de ejercicios que calientan y llevan la atención a la espina dorsal. Los giros y retorcimientos son explorados para facilitar el mayor trabajo acrobático que sigue. Durante el trabajo con el compañero la espina se convierte en el origen del movimiento de todo el cuerpo, y esto demanda un compromiso físico total.

El actor es forzado a comunicarse a través de este foco a menudo desconocido, desafiante y desmantelador de cualquier imagen preconcebida. La flexibilidad de la espina se mantienen a través de ejercicios rítmicos y acrobáticos fluidos que permiten a los actores de Gardzienice explorar al

---

<sup>40</sup> Włodzimierz Staniewski (nacido en 1950 en Bardo, Polonia) es un director de cine y teatro polaco fundador del centro para prácticas teatrales Gardzienice. Esta tesis le dedica un capítulo a su trabajo.

<sup>41</sup> La cruz ("the cross") es una forma coloquial polaca que hace referencia a la columna vertebral.

<sup>42</sup> HODGE, Alison. *Actor Training*, p.149.

completo la extrema fisicalidad de su imaginario teatral<sup>43</sup>.

Ana Gloria Ortega<sup>44</sup>, habla asimismo sobre la importancia de la columna vertebral en el entrenamiento Suzuki<sup>45</sup>:

El eje corporal, nuestra columna vertebral, es el verdadero eje que conecta la energía de la porción inferior del cuerpo con la porción superior. Suzuki lo trabaja desde sus ejercicios de disociación cuerpo superior- cuerpo inferior. Al respecto indica que debemos ejercitar la oposición de esas partes intentando asentar la zona inferior en el suelo, en la tierra y elevar la zona superior. Este ejercicio se trabaja también en el Tai chi y en el chi kung, –bases de las artes marciales–, produciendo una corrección postural que logra la alineación del cuerpo. Los ejercicios de voz desarrollados sobre este molde postural nos hacen vivenciar el apoyo inferior realizado por los abdominales y el recorrido de la voz carente de tensiones a nivel del cuello y de la faringe. El gran resonador y canalizador de energía corporal es la columna vertebral alineada<sup>46</sup>.

La importancia de la postura corporal es, como puede comprobarse en cualquier tipo de entrenamiento vocal, crucial para la emisión de la voz.

#### 1.1.2.1.4. El uso de la respiración.

El manejo y control de la respiración es esencial a la hora de utilizar nuestra voz. Toda emisión de voz (fonación) es aire espirado<sup>47</sup>. De ahí la importancia de conocer un aparato tan necesario como el respiratorio, el cual, comprende dos partes esenciales:

---

<sup>43</sup> HODGE, A., 2010, Op.Cit., p. 276.

<sup>44</sup> Vocóloga. Licenciada en Fonoaudiología. Profesora Titular de Técnicas Vocales de la Facultad de Artes y Diseño UnCuyo.

<sup>45</sup> Entrenamiento desarrollado por el maestro Tadashi Suzuki. Esta tesis le dedica un capítulo al mismo.

<sup>46</sup> ORTEGA, Ana Gloria, *Una visión desde la voz. Método de entrenamiento de Tadashi Suzuki*, Cuadernos de Picadero, cuaderno n° 6, p.15.

<sup>47</sup> SCIVETTI, Ana Rosa, *El sustrato anatómico y funcional de la voz profesional*, p.51.

- Las vías aéreas superiores: boca, nariz y faringe.
- Las vías aéreas inferiores: pulmones, bronquios, tráquea y laringe.

Asimismo, y en función del uso de las distintas masas musculares de la cavidad torácica utilizadas, se distingue entre

- Respiración superior: costal superior
- Respiración media: mixta
- Respiración inferior: costo-diafragmática.

Otro de los músculos más importantes en el proceso respiratorio es el diafragma<sup>48</sup> un músculo que se sitúa debajo de nuestros pulmones y que es necesario liberar de tensiones para que la respiración fluya orgánicamente.

Para Grotowski, *“el diafragma es el que actúa; pero en cierta medida el pecho también está obligado a intervenir un poco”*<sup>49</sup>. Respecto al uso de un tipo de respiración estandarizada dentro de las escuelas de teatro, Grotowski señala el peligro de buscar una respiración abdominal en el sentido más ortodoxo. Señala que *“se ha estudiado científicamente que existe un tipo de respiración correcta, denominada media, la cual se debe aplicar en forma general para todos.”* Una opción delicada ya que existen personas que no pueden respirar con este tipo de respiración. Es por ello que cuando nos entregamos a una acción *“no podemos controlar la respiración: es el organismo el que respira”*.

Para él lo importante no es controlar el proceso respiratorio, sino conocer sus bloqueos y resistencias y eliminarlos.

---

<sup>48</sup> REGUANT, Gemma , *La voz y el actor*, p.183.

<sup>49</sup> GROTOWSKI, Jerzy. *La Técnica de la Voz. Revista Máscara nº 11-12*, p.428.

### 1.1.2.6. El uso de los resonadores.

Son muchos los maestros y escuelas de voz que hablan de los resonadores, vibradores, centros de energía... La doctora Begoña Torres<sup>50</sup> dice al respecto en uno de sus libros:

Todas las cavidades situadas por encima de los pliegues vocales (cuerdas vocales) actúan, o pueden actuar, como cajas de resonancia de la voz. Se habla de resonadores o cavidades supraglóticas: boca, faringe y fosas nasales. Existen resonadores móviles, como la boca, que pueden modificar su forma y volumen adaptándose al sonido producido, y otros fijos, como las fosas nasales, que no podrán cambiar su forma ni su volumen. (...) Clásicamente, especialmente en la voz cantada, se ha dado gran importancia a los senos paranasales como resonadores de la voz, pero estas cavidades actuarán como zonas en las cuales el aire vibrará dando lugar a sensaciones propioceptivas para el cantante, y no como cavidades de resonancia para amplificar el sonido y hacerlo más audible<sup>51</sup>.

Los resonadores, son presentados a veces de forma errónea, ya que las sensaciones propioceptivas llevan a catalogar ciertas partes del cuerpo como tales, aun siendo imposible que éstas actúen de ese modo. Por ejemplo, términos como “voz de pecho” pueden hacernos pensar en el tórax como resonador, pero no es cierto. A pesar de que en nuestros registros graves notamos vibraciones pectorales, este fenómeno es debido a la simpatía ósea.

Grotowski<sup>52</sup> prefiere el término “vibrador”, porque, a su parecer, existe una vibración material aun en el vientre; y es por eso que no se puede hablar de resonadores, porque en el vientre, científicamente el

---

<sup>50</sup> Begoña Torres es, además de cantante, investigadora y pedagoga. Profesora titular de Anatomía Humana en la Facultad de Medicina de la Universidad de Barcelona, imparte asignaturas en varias universidades y centros españoles acerca de los trastornos de la voz y la rehabilitación de la misma.

<sup>51</sup> TORRES, B., 2008, Op. Cit.

<sup>52</sup> Jerzy Grotowski. Director e investigador teatral polaco. Padre de una de las concepciones teatrales más importantes del siglo XX: El teatro Pobre y creador del “teatro laboratorio”.

resonador no es posible ya que no hay huesos. Distingue varios tipos entre los que destacan:

- El de cabeza: técnicamente funciona a través de la presión y el paso del aire a la parte frontal de la cabeza.
- El de pecho: que se utiliza cuando se habla en un registro bajo
- El nasal: que funciona automáticamente cuando se pronuncia la consonante “n”.
- El resonador laringe: se utiliza en el teatro africano y en el oriental. El sonido que se produce recuerda el rugido de los animales salvajes.
- El resonador occipital: puede obtenerse hablando en un tono muy alto. Se utiliza comúnmente en el teatro chino clásico.
- El resonador maxilar: utilizado en la “actuación íntima”<sup>53</sup>.

Grotowski también hace mención a la utilización de la “*máscara*”<sup>54</sup> como una especie de resonador natural que produce una cierta coloratura, un cierto tipo de vibración en la voz; y destaca asimismo el uso del resonador de pecho en ciertas escuelas de ópera.

Luego estudié la forma de utilizar las diferentes partes del pecho que pueden ser vibradores, y descubrí que cuando se utiliza el pecho, se puede efectuar una especie de impulso hacia atrás con la parte superior de la columna vertebral, y se comienza a hablar como si se tuviera la boca en el hueso cervical. Ahí está otra voz. Ponía la mano y observaba que se producía una vibración en ese sitio preciso. Y me preguntaba: ¿se puede encontrar también esta vibración en la parte media de la columna vertebral? Canté como si tuviera la boca en este punto, y observé que era posible. Toqué al actor que experimentaba conmigo; coloqué la mano sobre su columna vertebral y ahí, en la parte media había una vibración. Una vez más, la voz era de nuevo diferente. Intenté lo mismo con el cóccix, como si la boca estuviera ahí; había

---

<sup>53</sup> GROTOWSKI, J., 2004, Op.Cit.,p.118.

<sup>54</sup> Es la parte de la cara que cubre la frente, las fontanelas, el cráneo y los huesos bajo los pómulos; toda esa parte sobre la que los actores antiguos colocaban la máscara.

una vibración material de los huesos. En fin, donde quiera que utilizaba los resonadores corporales comenzaba una vibración material<sup>55</sup>.

Michael McAllion<sup>56</sup>, por su parte, define los resonadores como *“espacios llenos de aire parcialmente cerrados, en los que la nota original reverbera, agitando el aire que hay en las cavidades y provocando otras reverberaciones con frecuencias de vibración que difieren de las que son armónicamente simpáticas a la nota original”*<sup>57</sup>.

Así, él distingue entre:

- La boca y la garganta: resonadores que permiten variar el tamaño y, en consecuencia, sus cualidades acústicas, al mover la laringe, la lengua, el paladar blando, los labios, las mejillas e incluso las propias paredes de la faringe.
- La nariz: lo empleamos para las consonantes nasales *m*, *n* y *ñ*. También permite nasalizar todo el habla en caso de que así lo queramos.
- Los senos: los pómulos contienen los senos maxilares y cada uno tiene una apertura que da directamente a la nariz; por encima de los ojos encontramos los senos frontales; a la misma altura, pero más internos, están los senos esfenoidales y entre éstos y los frontales están las celdas etmoidales anteriores y posteriores.

Tadashi Suzuki<sup>58</sup> habla también de la importancia de los resonadores:

Considero de suma importancia la “colocación” de la voz en diferentes resonadores, comenzando por los habituales para terminar utilizando resonadores imaginarios que involucran la energía corporal. Los ejercicios de colocación pueden partir de la focalización hacia la generalización o viceversa.

---

<sup>55</sup> GROTOWSKI, Jerzy, *La Voz, orden externo, intimidad interna*, p.448.

<sup>56</sup> Nacido en Londres en 1938 fue uno de los maestros de voz más reconocidos del último siglo. Enseñó durante años en la Webber Douglas Academy of Dramatic Art para pasar después a impartir clases en la Royal Academy of Dramatic Arts.

<sup>57</sup> MCALLION, Michael, *El libro de la voz*, p.111.

<sup>58</sup> Director, escritor y filósofo japonés. Fundador y director de la compañía Suzuki de Toga. Esta tesis le dedica un apartado.

Al respecto es importante no quedarse solamente con ejercicios de focalización de la voz en la máscara porque ello lleva muchas veces a dificultar la “organicidad” en el manejo vocal.<sup>59</sup>

Llamados de formas distintas en cada técnica, el trabajo con los resonadores es una de las variables de la voz que más afectan a la misma y que más se trabaja en los distintos entrenamientos de la voz.

### 1.1.2.7. El tono.

Es la cualidad de los sonidos que los caracteriza como más agudos o más graves en función de su frecuencia. La frecuencia se mide en hercios (número de veces que vibra una onda sonora en un segundo). Cuanto más alta sea la frecuencia de la onda sonora, más agudo es el sonido. Cuanto menor sea la frecuencia, más grave será el sonido.<sup>60</sup>

La forma en que es percibido un tono es lo que se conoce como altura del sonido, lo que determina cómo de bajo o alto es ese sonido. En ocasiones se utiliza tono como sinónimo de altura. El tono se produce por la mayor o menor tensión de las cuerdas vocales; a mayor tensión, mayor vibración, más agudo es el sonido, a menor tensión, menor vibración, más grave es el sonido. El tono de la voz está directamente relacionado con la longitud y el grosor de los pliegues vocales de cada individuo. Así, el tono varía según la edad, el sexo, los hábitos de la persona, etc.

---

<sup>59</sup> ORTEGA, A. 2005, Op.Cit., p.18.

<sup>60</sup> *Conceptos básicos sobre el sonido*. Recuperado el 7 de Marzo de 2016 en: [https://www.lpi.tel.uva.es/~nacho/docencia/ing\\_ond\\_1/trabajos\\_05\\_06/io2/public\\_html/sonido.html](https://www.lpi.tel.uva.es/~nacho/docencia/ing_ond_1/trabajos_05_06/io2/public_html/sonido.html)

Por ejemplo, los determinantes primarios de la diferencia de tono entre los individuos de hombres y mujeres (la frecuencia fundamental en el hombre es de unos 125Hz y en la mujer de unos 200) son la longitud (aproximadamente 18mm. en los hombres y 10 en las mujeres) y el grosor de los pliegues vocales<sup>61</sup>.

De este modo, puede ser clasificado en tono<sup>62</sup>:

- Agudo: sonidos o tonos que componen la gama de altas frecuencias<sup>63</sup> del espectro audible. Generalmente los sonidos por encima de 5 kHz son considerados agudos. Se producen cuando las cuerdas vocales se alargan, disminuyen su masa y aumentan su tensión.
- Medio : son en el intervalo de frecuencias medias.
- Grave: son el intervalo de las bajas frecuencias. Están comprendidos entre los 20 y 300 Hz. Suponen un acortamiento de las cuerdas vocales, que provoca un aumento de la masa y una menor tensión.

### 1.1.2.8. El timbre.

Es el sonido propio y característico de cada persona; el que distingue una voz de otra, aunque sean emitidas en el mismo tono. El timbre es el resultado de añadirle al tono fundamental sus armónicos.

Un ejemplo clásico para explicar lo que es el timbre, establece la diferencia entre una misma nota de violín y de piano. La misma nota

---

<sup>61</sup> TORRES, B., 2008, Op. Cit.

<sup>62</sup> *El oído*. Recuperado el 4 de Febrero de 2013 en:  
[http://bibliotecadigital.ilce.edu.mx/sites/ciencia/volumen2/ciencia3/073/htm/sec\\_7.htm](http://bibliotecadigital.ilce.edu.mx/sites/ciencia/volumen2/ciencia3/073/htm/sec_7.htm)

<sup>63</sup> El oído humano es capaz de captar vibraciones de un amplio espectro de frecuencias (aproximadamente entre 20 y 20 000 Hz).

tocada con la misma intensidad y tono suena distinta porque a cada instrumento se le añaden por sus características particulares (tamaño, forma, materia, etc.) otras diferentes<sup>64</sup>. La frecuencia<sup>65</sup> fundamental de la voz de una persona depende de la longitud de los pliegues vocales, y por lo tanto, del tamaño de su laringe. Por este motivo, la voz de un niño, cuyos pliegues son cortos, es más aguda que la de una mujer, y ésta, más aguda que la de un hombre, con los pliegues más largos.

A nivel glótico está regulada por los cambios de longitud, masa y elasticidad que experimentan los distintos planos de la cuerda vocal ante la acción muscular y que determinan las variaciones de frecuencia fundamental.<sup>66</sup>

De este modo se conforma la voz como individualidad, ya que ninguna persona tiene el mismo timbre que otra. El timbre se aprecia a partir de la frecuencia de los formantes que caracterizan a las vocales y del número y la nitidez de los armónicos presentes en los sonidos. Puede ser brillante, rasposo, opaco, velado, etc.<sup>67</sup>

El timbre es la característica sonora personal de cada voz, tanto en el canto como en el habla. Cuando oímos cantar es el “color” el que nos sugiere si la voz es aterciopelada, clara, oscura, metálica, opaca, brillante, etc.<sup>68</sup>

En sentido estricto, más que una variable de la voz, se podría considerar el timbre como una característica de la misma. Una característica particular e intransferible que informa acerca de la persona. A través del timbre podemos reconocer a la persona y obtener información acerca de su edad, altura, hábitos, etc.

---

<sup>64</sup> *Conceptos básicos sobre el sonido*. Recuperado el 7 de Marzo de 2016 en: [https://www.lpi.tel.uva.es/~nacho/docencia/ing\\_ond\\_1/trabajos\\_05\\_06/io2/public\\_html/sonido.html](https://www.lpi.tel.uva.es/~nacho/docencia/ing_ond_1/trabajos_05_06/io2/public_html/sonido.html)

<sup>65</sup> La frecuencia de un sonido es el número de ciclos por unidad de tiempo y se expresa en hertzios (Hz).

<sup>66</sup> DOSAL, Raquel, *Producción de la voz y el habla. La fonación*, p. 6.

<sup>67</sup> MEDINA, JUANA, *La criminalística y otras ciencias forenses*. Recuperado el 28 de Abril de 2016 en: <http://www.mailxmail.com/curso-criminalistica-ciencias-forenses/analisis-voz>

<sup>68</sup> BUSTOS, I., 2007, *Op.Cit.*, p. 98.

El timbre de la voz humana depende de la constitución de las cuerdas vocales y su manera de vibrar y, sobre todo, de la forma de las cavidades de resonancia y su utilización.<sup>69</sup>

De ahí que la complexión de un niño, por ejemplo, tenga unas características claras que nos haga reconocer dicho timbre inmediatamente.

### 1.1.2.9. El ataque vocal.

Es la manera de iniciar la emisión vocal. Corresponde al mecanismo glótico que se pone en funcionamiento y antecede a la emisión del sonido laríngeo. Está relacionado con la fuerza del cierre glótico, con el control de la respiración y con la tensión de los pliegues vocales. Joe Estill, creadora del método de entrenamiento “*Voicecraft*”, distingue tres tipos de ataque<sup>70</sup>:

- Ataque vocal duro o golpe glótico: En este tipo de ataque el esfuerzo vocal está centrado en la laringe. Se da un cierre glótico importante, rápido y enérgico. La sensación es de que el aire parece venir después del sonido. El sonido que resulta es fuerte y duro.

- Soplado: El esfuerzo está en el aire y se empieza a emitir antes de que se produzca el cierre glótico. El sonido se ve precedido de un flujo de aire.

---

<sup>69</sup> *Clasificación de las voces. Características de la voz infantil y adolescente.* Recuperado el 5 de Marzo de 2015 en:  
[http://www4.ujaen.es/~imayala/\\_private/formacionvocal/TEMA%207.pdf](http://www4.ujaen.es/~imayala/_private/formacionvocal/TEMA%207.pdf)

<sup>70</sup> MANNING, V. Y Rowson, H, *Figures of the voice. Jo Estill Training System*, p.20.

- Simultáneo: El esfuerzo está localizado en los músculos extrínsecos. Hay una sincronía entre el movimiento de cierre glótico y el espiratorio. El aire y el sonido vienen a la vez.

### 1.1.2.10. El volumen.

Es la percepción subjetiva que el ser humano tiene acerca de la potencia de un determinado sonido. Como la intensidad de un sonido se define por la cantidad de energía (potencia acústica) que atraviesa por segundo una superficie; a mayor potencia, por tanto, mayor volumen. El nivel de volumen se mide en decibelios.<sup>71</sup>

El ser humano presenta un “umbral de audición”; es decir, la cantidad mínima de sonido o de vibraciones por segundo requeridas para ser percibidas por el oído humano. Ese número de vibraciones se corresponde con una frecuencia aproximada de 1kHz ( $10^{12}$  W/m<sup>2</sup>)

Un sonido de 70 dB produce efectos psicológicos negativos en tareas que requieren concentración y atención, mientras que entre 80 y 90 dB puede producir reacciones de estrés, cansancio y alteración del sueño. Los ruidos entre 100 y 110 dB, denominado “umbral tóxico”, pueden llegar a ocasionar lesiones del oído medio. Los ruidos superiores a los 120 dB entran en el denominado “umbral del dolor”, es decir, son ruidos insoportables que provocan sensación de dolor en el oído humano. Son sonidos que superan 1 W.<sup>72</sup>

---

<sup>71</sup> Es una unidad de medida que sirve para expresar la intensidad de los sonidos. En ambiente se utiliza especialmente para medir el ruido a que están expuestos los seres humanos.

<sup>72</sup> *Intensidad en Decibeles (dB) de diferentes fuentes de sonidos comunes.*

Recuperado el 11 de Febrero de 2014 en:

[http://www.asifunciona.com/tablas/intensidad\\_sonidos/intensidad\\_sonidos.htm](http://www.asifunciona.com/tablas/intensidad_sonidos/intensidad_sonidos.htm)

### 1.1.2.11. La intensidad.

Es la fuerza o la debilidad con la que se emite la voz. Tiene que ver con el esfuerzo vocal realizado. La intensidad dependerá principalmente de la presión del aire espirado. A mayor intensidad, mayor es la presión subglótica (resistencia de las cuerdas vocales a la presión del aire) y a menor intensidad, menor es dicha presión<sup>73</sup>.

- Intensidad débil: Conviene subir el tono, ya que los agudos llegan más lejos.

- Intensidad fuerte: Conviene usar un tono más grave.

### 1.1.2.12 El ritmo.

Otro elemento característico de la voz es el ritmo; un elemento íntimamente ligado al tiempo, y que en música se define como la relación de cambio entre unos estímulos sonoros y otros<sup>74</sup>.

Aristóteles sienta ya la definición del mismo: ritmo es una ordenación en el tiempo.

En griego significa "movimiento regulado y medido" y se le identifica con la aritmética.<sup>75</sup>

Las funciones básicas de nuestra vida tienen su propio ritmo natural, pero existen, además, multitud de ritmos artificiales que

---

<sup>73</sup> Durante la emisión normal del habla la presión subglótica varía entre 2 y 12 cm de H<sub>2</sub>O y los volúmenes pulmonares movilizados son inferiores a la capacidad funcional de reserva, mientras que si se aumenta la intensidad, es necesario que aumente la presión subglótica, de forma que ésta puede alcanzar los 20 cm de H<sub>2</sub>O.

<sup>74</sup> RUIZ OSANTE, B., 2008, Op.Cit., p.87

<sup>75</sup> GARCÍA ARÁEZ, J. *Teatro y verso. Guía teórico-práctica para el actor* 2007, p. 21.

ayudan a la comunicación y a la expresión. Si nos fijamos en el lenguaje, o más allá, en la poesía o el verso, somos testigos de un ritmo prefabricado, planificado expresamente por su capacidad comunicativa, su belleza, su sonoridad... Ya Cicerón dio cuenta de la importancia del mismo en el “*Orador*”:

Hablar con un buen estilo oratorio, [...] no es otra cosa que hablar con las mejores ideas y las palabras más escogidas. Y no hay ninguna idea que sea provechosa al orador si no está expuesta de una forma armoniosa y acabada; y no aparece el brillo de las palabras, si no están cuidadosamente colocadas; y una y otra cosa es realizada por el ritmo...<sup>76</sup>

Así, el ritmo está constituido básicamente por la repetición de un patrón y es esencial para la percepción de los acontecimientos que ocurren en el tiempo. Cicely Berry habla también de su relevancia:

[...] la lección esencial que debemos extraer de esto es que la variedad en el empleo del ritmo tiene el poder de conmovernos y de despertar en nosotros sentimientos de pena, de rabia y de risa, lo cual constituye una herramienta muy poderosa para el actor y para el dramaturgo.<sup>77</sup>

Por su parte, la profesora Corine Astesano<sup>78</sup> establece la relación de ritmo rápido y lento en función del ritmo cardíaco:

La percepción del ritmo como rápido y lento está relacionado con el ritmo cardíaco medio, entre 60 y 80 pulsaciones por minuto, o sea con nuestra naturaleza biológica; por lo que los sucesos de duración inferior a ese ritmo se consideran lentos, mientras que los de duración superior se consideran rápidos. Por eso puede decirse que el ritmo tiene una regularidad subjetiva,

---

<sup>76</sup> ÁLVAREZ MURO, Alexandra, *Análisis de la oralidad: una poética del habla cotidiana*, p.129.

<sup>77</sup> BERRY, Cicely, *El texto en Acción*, p.34.

<sup>78</sup> Corine Astesano es especialista en prosodia, fonética experimental, neuropsicología del lenguaje y de la música y patologías de la palabra. Actualmente es miembro de la unidad de investigación interdisciplinaria de la universidad de Toulouse.

mientras que el metro, artificial, tiene una regularidad objetiva. El metro se define como una ocurrencia rítmica de regularidad cuantificable<sup>79</sup>.

Según Gili Gaya<sup>80</sup>, uno de gramáticos españoles más reconocidos, *“cada lengua tiene tendencias rítmicas propias, que definen su fisonomía particular. La tendencia de la lengua castellana es de construir unidades de cinco a diez sílabas, y entre ellas, las más frecuentes serían las de siete y ocho”*<sup>81</sup>.

Es decir; además del ritmo concreto que pueda tener un determinado parlamento en teatro, cada lengua tiene su propio ritmo. Así, existen categorizaciones rítmicas de los distintos idiomas: idiomas acentualmente acompasados (como por ejemplo el inglés) e idiomas silábicamente acompasados (el español).<sup>82</sup>

Asimismo, dentro de los propios idiomas existen patrones rítmicos particulares: por ejemplo, el sistema de versificación clásico español tiene un ritmo imperante distinto al del verso en inglés. En este caso, y tratándose del verso es importante la forma y música específicas del texto ya que definen con gran precisión la intención del personaje y el mundo en que éste vive. Si bien algunas corrientes apuestan por la prosificación<sup>83</sup> del mismo, es tal la precisión de la escritura que se corre el riesgo de ir en contra de la voluntad del dramaturgo o poeta y de pasar por alto los silencios, el ritmo y la

---

<sup>79</sup> ASTESANO, Corine, *Rythme et discours : invariance et sources de variabilité des phénomènes accentuels en français*. p.29.

<sup>80</sup> Samuel Gili Gaya (Lérida, 1892 - Madrid, 1976) fue un relevante gramático, lingüista, lexicógrafo, crítico literario y pedagogo español.

<sup>81</sup> GILI GAYA, Samuel, *Estudios sobre el ritmo*.

<sup>82</sup> El paradigma más conocido durante las últimas décadas es el que contempla una tipología fundamentalmente dual del ritmo de las lenguas. Lenguas como el inglés se asignarían al grupo de lenguas acentualmente acompasadas, mientras que el español pertenecería al grupo de las silábicamente acompasadas. En GUTIERREZ, Francisco. *Aprendizaje/enseñanza del ritmo inglés en la Educación Primaria y Secundaria*, p. 199.

<sup>83</sup> La prosificación es la transformación en prosa de una composición poética.

música del texto, es decir, todos esos ingredientes que el autor ha manejado para escribir el texto:

Por esta razón adopto el criterio de que, en el escenario, es necesario decir el verso *como verso*. No creo en la prosificación del verso, a mi juicio errónea desde el momento en que, nos guste o no, el verso es verso, ni tampoco en otras licencias similares que suelen tomarse la ignorancia o la pereza so pretexto de clarificar el texto o acercarlo al público. Tampoco quiere esto decir que el verso tenga que encorsetar el lenguaje, sino que hay que respetar su forma, porque es significativa. Es decir; *útil*. Ir en contra de la forma del verso es falsificar su naturaleza, pero sobre todo es, a la postre, crear un amasijo informe de letra en el que no sólo el espectador perderá cualquier referencia auditiva y con ella la posibilidad de comprender lo que se le dice, sino, lo que es peor, en el que el actor, necesariamente, acabará por perder la guía, por no saber lo que está diciendo e ir en contra de sí mismo, de su expresión y de su trabajo.<sup>84</sup>

### 1.1.2.13. La melodía.

Son las inflexiones que se dan a la voz; la variación de la frecuencia en función del tiempo. Es la entonación congruente con lo que se está diciendo. En música es una sucesión coherente de sonidos y silencios, una sucesión de eventos lineales sonoros<sup>85</sup>. Hermann Grabner<sup>86</sup>, distingue entre dos tipos de melodía:

- Melodía vocal y melodía instrumental
- Melodía homofónica y melodía polifónica.

---

<sup>84</sup> CANTERO, Susana, *Dramaturgia y práctica escénica del verso clásico español*, p.33, 2006. Ed Fundamentos, Madrid.

<sup>85</sup> Es un conjunto de sonidos -concebidos dentro de un ámbito sonoro particular-que suenan sucesivamente uno después de otro (concepción horizontal), y que se percibe con identidad y sentido propio. En CHIMENTO, Claudia, *La melodía y la música*. Recuperado el 2 de Mayo de 2016 en:

<https://sites.google.com/site/e258ritmoymelodias/home/la-melodia-en-la-musica>

<sup>86</sup> Compositor y profesor de música austríaco. Profesor de teoría musical en el Conservatorio de Estrasburgo.

Homofónica en el sentido propio de la palabra es la melodía no acompañada, como la del canto de una sola línea vocal (el canto gregoriano y el canto militar entre otros) o instrumental (también de uno o varios instrumentos al unísono, eventualmente en octavas). Pero también se llama homofónica a una melodía que aparece acompañada de acordes simples, por ejemplo una canción popular o un coral acompañado de acordes. (...) En la melodía polifónica (= de varias voces), el desarrollo melódico de cada voz tiene el mismo peso, como se echa de ver, por ejemplo, en una invención, un canon o una fuga<sup>87</sup>.

Respecto a la melodía debemos mencionar la sonoridad particular de cada lengua y la estructura de la misma. Si tomamos prestada la terminología musical, la estructura segmental de una lengua (fonemas) podría equipararse a la letra de una canción, mientras que su estructura suprasegmental o prosódica (ritmo, acentuación, entonación, etc.) corresponde a su melodía y a su cadencia. La entonación y el ritmo son entonces lo que se podría llamar la melodía y la cadencia de una lengua y son objeto de estudio de la prosodia<sup>88</sup>.

Cierto es que la mayoría de las lenguas habladas en el mundo no son lenguas tonales, de modo que la altura de los tonos no es determinante en lo que al significado se refiere. En las tonales, sin embargo, el tono está firmemente ligado a la palabra. En el chino, por ejemplo, el número de contrastes tonales varía. Así, una misma sílaba (*ma*) significa: madre, cáñamo, caballo e insultar; cuatro cosas distintas en función del tono<sup>89</sup>.

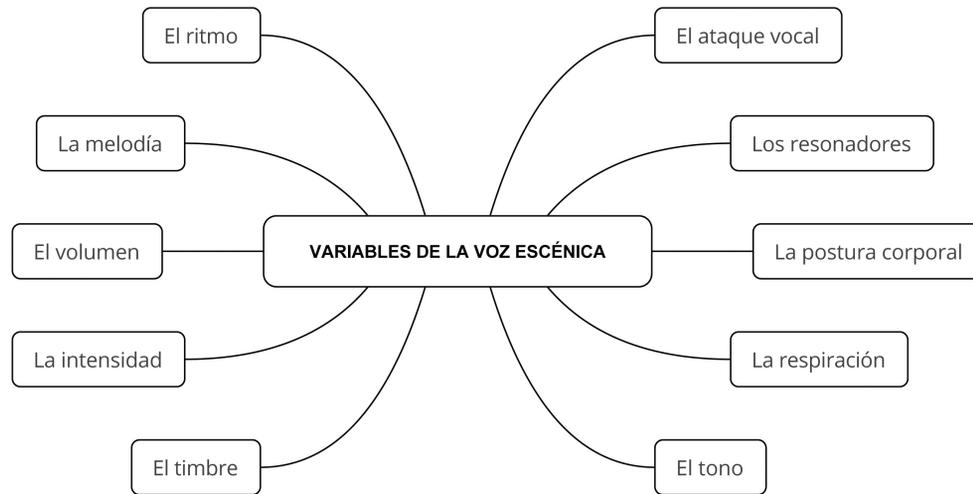
---

<sup>87</sup> GRABNER, Hermann. *Teoría general de la música*, p.147.

<sup>88</sup> REBOLLO, Leticia, *Estudios de fonética experimental y variedad de acentos regionales en español*, p, 336.

<sup>89</sup> El chino mandarín es una lengua tonal de contorno, aplica diferentes contornos entonativos o tonos a una misma sílaba para obtener palabras distintas. Tres de sus cuatro tonos distintivos son dinámicos y posee un quinto tono, más corto y menos intenso, que es el neutro. VILLALBA, Xavier y PLANAS, Silvia, *Las similitudes en el contorno entonativo de las palabras del chino mandarín y de los grupos fónicos del español*, p. 902, Universidad Autónoma de Barcelona.







## 2. ANTECEDENTES: UN ENTRENAMIENTO BASADO EN LA ELOCUCIÓN.

La historia occidental de primeros años del siglo XX apenas diferencia entre el entrenamiento vocal del actor y del orador. En su libro "*Voice in Modern Theatre*", Jacqueline Martin<sup>90</sup> explica los orígenes del entrenamiento vocal remontándose a la antigua tradición griega. La oratoria griega, el arte de hablar con elocuencia, enseñaba entonces a expresarse en público de forma fluida, elegante y persuasiva.

La elocuencia, que nació antes que la retórica, así como las lenguas se formaron antes que la gramática, no es otra cosa, hablando con propiedad, que el talento de imprimir con fuerza y calor en el alma del oyente los afectos que tienen agitada la nuestra. Este sublime talento nace de una sensibilidad rara de todo lo que es grande y verdadero; pues la misma disposición del alma, nos hace susceptibles de una moción viva y profunda, basta para hacernos comunicar su imagen a los oyentes; luego parece que no hay arte para ser elocuente, una vez que no la hay para sentir.<sup>91</sup>

Básicamente, en los comienzos, los actores tomaban prestado de la oratoria las técnicas para fortalecer la producción y estilo de emisión de la voz. Es decir; basaban su entrenamiento en el Arte de hablar en público con elocuencia, con la finalidad de persuadir o conmover al auditorio.

---

<sup>90</sup> Investigadora de la facultad de industrias creativas de QUT (Queensland University of Technology, Brisbane, Australia), donde fue la directora del departamento de teatro durante seis años. Doctora en Estudios Teatrales por la Universidad de Estocolmo tiene una larga y consolidada carrera como investigadora teatral.

<sup>91</sup> CAPMANY, Antonio. *Filosofía de la Elocuencia*. Recuperado el 13 de Noviembre de 2015 en: [http://www.cervantesvirtual.com/obra-visor/filosofia-de-la-elocuencia--2/html/ff116498-82b1-11df-acc7-002185ce6064\\_3.htm](http://www.cervantesvirtual.com/obra-visor/filosofia-de-la-elocuencia--2/html/ff116498-82b1-11df-acc7-002185ce6064_3.htm)

Tal y como explica Nancy Saklad<sup>92</sup> en su libro “*Voice and Speech training in the new millenium*”, “*el alma de la comunicación es el deseo de persuadir y está en nuestra naturaleza el conseguir persuadir de forma cada vez más efectiva*”<sup>93</sup>.

Es por ello, que la voz y la palabra han sido parte del entrenamiento de los oradores (y actores) desde tiempos antiguos. Ya el famoso orador griego Demóstenes, quien tenía problemas a la hora de hablar, desarrolló una serie de ejercicios para mejorar su habla, y desde entonces, desde la Grecia antigua, han sido muchos los oradores que han ido sumando sus conocimientos a favor de la voz y que se han preocupado por la manera de hablar para expresar los conceptos y por el modo de elegir y distribuir los pensamientos y las palabras en el discurso. Antonio de Capmany<sup>94</sup> en su “*Filosofía de la elocuencia*” explica que además de la sabiduría, el gusto, el ingenio y el sentimiento del orador hace falta tratar las calidades y reglas de expresión, sin las cuales las cinco cosas anteriores no podrían ser puestas en acción ni tener uso alguno:

La voz *elocución* es genérica, en cuanto significa la manera de expresar los pensamientos; pero la *elocución oratoria* es una palabra que especifica y caracteriza el arte de hablar según las reglas de la retórica, las cuales no deben ser otras que las de la naturaleza, dirigidas por el gusto y la razón.

La *elocución* es pues de una necesidad tan absoluta al orador, que sin ella se halla incapaz de producir sus ideas; y todos sus demás talentos, por grandes que sean, le son enteramente inútiles. De la *elocución* sacó su denominación la *elocuencia*: así vemos que aquella ha decidido siempre del mérito de los

---

<sup>92</sup> Catedrática de teatro en la universidad estatal de Nueva York en New Paltz. Además, es directora teatral y coach vocal. Ha enseñado voz en numerosas universidades de EEUU y es profesora certificada en técnica Fitzmaurice y técnica Chejov.

<sup>93</sup> SAKLAD, Nancy, *Voice& Speech in the New Millenium*, p.1.

<sup>94</sup> Militar, filósofo, economista y político, Antonio Capmany ( 1742-1813) fue uno de los grandes estudiosos de la lengua española. Entre sus publicaciones destacan: *Discursos analíticos sobre la formación de las lenguas* (1776), *Filosofía de la elocuencia* (1777) y *Teatro histórico-crítico de la elocuencia castellana* (entre 1786 y 1794).

oradores, pues es la que forma las diferencias de estilos, y constituye todo el valor y fuerza del discurso.

En la *elocución* se pueden considerar dos partes: la *dicción*, y el *estilo*. La primera es más relativa a la composición y mecanismo de las partes del discurso, como son *pureza, claridad, armonía, de que nace la elegancia, número, corrección, y propiedad*. La segunda contiene aquellas calidades más particulares, más difíciles, y más raras, relativas al ingenio y talento del orador: sus virtudes son *método, orden, perspicuidad, naturalidad, facilidad, variedad, precisión, nobleza*.<sup>95</sup>

Al respecto, el elocucionista y ortofonista William Russell<sup>96</sup> apunta en su libro "*The American Elocutionist*":

La práctica sistemática de la elocución requiere atención, en primer lugar, hacia la adquisición de precisión en la enunciación, volumen, maleabilidad, fortaleza del órgano y pureza del tono, en la escala de la lectura o el habla pública<sup>97</sup>.

Así, los manuales de elocución indicaban que gran parte del entrenamiento de la voz tomaba forma desde la técnica: la práctica de vocales y consonantes, las escalas musicales, los ejercicios de respiración, el saber cómo desarrollar el texto, cuándo hacer pausas, con qué tempo hablar, qué fuerza usar, etc.

Al principio buscar, naturalmente, lo que corresponde primero: los mismos hechos de donde se alcanza lo convincente; en segundo lugar disponer la dicción; en tercer lugar, lo que tiene importancia grandísima, y aún no ha sido tratado, lo referente a la acción oratoria. Consiste ésta en la voz, cómo hay que usarla para cada pasión, por ejemplo, cuándo ha de ser alta, cuando baja y mediana; y cómo hay que servirse de los tonos, por ejemplo de la nota aguda, y grave y media, y de qué ritmos para cada caso. Porque son tres las partes que se consideran, a saber, magnitud (volumen o intensidad de la voz),

---

<sup>95</sup> CAPMANY, A. Op. Cit.

<sup>96</sup> William Russell (Glasgow 1798- Lancaster 1873). Educador y elocucionista. Impartió clases de elocución en las universidades más prestigiosas de EEUU: Harvard, Boston, Massachusetts.

<sup>97</sup> RUSSELL, William, *The American Elocutionist*, Versión electrónica del original. Recuperado el 8 de Mayo de 2016 en: [http://archive.org/stream/russellsamerican00russ/russellsamerican00russ\\_djvu.txt](http://archive.org/stream/russellsamerican00russ/russellsamerican00russ_djvu.txt)

armonía (debe entenderse como entonación a altura adecuada), ritmo (velocidad, el tempo)<sup>98</sup>.

Este tipo de entrenamiento se mantuvo hasta la Edad Media, momento en el que la Iglesia, en su intento por convertir el oeste de Europa al cristianismo, jugó un papel decisivo en el desarrollo del teatro, desplazando el componente pagano del mismo hacia ritos más enfocados a la captación de masas, lo que supuso un cambio significativo en el desarrollo del trabajo vocal<sup>99</sup>. Comienza así una fase donde el trabajo con la voz se centraba mucho en los cánticos y salmodias, hasta que al final de la Edad Media, con el surgimiento de las naciones se da un salto de lo litúrgico a la lengua vernácula. Con la llegada de la imprenta, no obstante, hay una revuelta a los clásicos (por ser los primeros libros impresos), por lo que la llegada al Renacimiento sigue estando muy sujeta al antiguo estilo de declamación. Es en 1700 cuando en Francia e Inglaterra algunos actores comienzan a romper con esta práctica y dejan de seguir el ritmo del verso y a jugar con modulaciones en la voz<sup>100</sup>.

En 1750 Francia e Inglaterra ya se habían deshecho de las convenciones de la declamación y los primeros indicios del realismo teatral comenzaban a germinar en la forma de interpretar. Así durante 1800 el declive de la elocución llegó definitivamente de la mano del naturalismo teatral.

A mediados del siglo XIX los actores continuaban aprendiendo este arte a través de la observación, la repetición...bajo unos parámetros marcados de inflexión, rango, tempo, fuerza e incluso respiración. Según avanza el siglo diecinueve y las nuevas modas de emisión cambian, todo lleva hacia una emisión más “natural” de la voz,

---

<sup>98</sup> Aristóteles (1999), *Retórica*, p.179.

<sup>99</sup> MARTIN, Jacqueline, *Voice in Modern Theatre*, p. 5.

<sup>100</sup> MARTIN, Jacqueline, *Voice in Modern Theatre*, p. 8.

lo que nos lleva a los primeros intentos de sentar las bases de la elocución como ciencia y no como arte<sup>101</sup>. En entonces cuando aparecen las teorías de François Delsarte<sup>102</sup>.

Es importante recalcar en este investigador y hacer alusión a sus investigaciones ya que, aunque fueron más bien aplicados a la danza, sus estudios constituyen, en cierta medida, los orígenes del *training* vocal, ya que fue el primero en sentar las bases de lo sería un cambio en el devenir del entrenamiento de la oratoria. Elsie Wilbor<sup>103</sup> describe en una biografía de Genevieve Stebbins<sup>104</sup> que la publicación del sistema de expresión de Delsarte fue “*un evento en el mundo de la elocución que introdujo la cultura física de Delsarte al mundo del entrenamiento de la elocución*”.

Él mismo sufrió las limitaciones de un método basado en la “imitación del modelo interpretativo”, un modelo que buscaba resultados pero no ofrecía respuestas acerca de cómo llegar a ellos. François Delsarte comenzó su carrera como tenor de la “ópera comique”<sup>105</sup>. Tras perder su voz por una mala práctica y técnica de enseñanza, comenzó a buscar una nueva manera de entrenar, con el objetivo de descubrir la relación entre el lenguaje gestual y sus significados emocionales. Descubrió que existían patrones expresivos y que la voz, la respiración y los movimientos cumplían una función en la expresión. Así, desarrolló un estilo de actuación que intentaba conectar la experiencia emocional del actor con un conjunto sistematizado de gestos, posturas y movimientos. En el capítulo siete de su libro “*Sistema de oratoria Delsarte*”, se explica una serie de

---

<sup>101</sup> MARTIN, Jacqueline, *Voice in Modern Theatre*, p. 8.

<sup>102</sup> Precursor ideológico de la danza moderna.

<sup>103</sup> Editora asistente del reputado periódico de elocución “Werner’s voice magazine”.

<sup>104</sup> Autora, profesora y actriz del sistema de expresión Delsarte.

<sup>105</sup> La *Opera Comique* (ópera cómica) es un género lírico surgido en el siglo XVIII en París. Definía a un tipo de ópera, de argumento sencillo, que alternaba el canto con diálogos hablados. Sus orígenes los encontramos en los vodevils de los teatros de Saint Germain y Saint Laurent en París. Se distingue de la *Grand Opera* por su tono siempre jocoso, dirigido a un público popular.

gestos relacionados con las emociones frecuentemente expresadas por los oradores: interpelación, gracias (afectivas y ceremoniales), atracción, sorpresa, devoción, ira, amenaza, etc. Un ejemplo, el relativo a la expresión de la sorpresa indica:

1. Éste consiste en elevar los hombros, abrir los ojos y la boca y subir las cejas; todo ello en señal de sorpresa.
2. Eleva la mano pasiva por encima de la barbilla, haciéndola girar alrededor de la muñeca.
3. La mano, todavía pasiva es dirigida hacia la persona interpelada, presionando el hombro contra el cuerpo.
4. El brazo es extendido progresivamente hacia la persona interpelada, mientras a la mano se le da una dirección opuesta; esto es la palma de la mano está dirigida hacia él/ella<sup>106</sup>.

Pretendía crear una ciencia de los movimientos humanos y como fin último llegar a una universalización del entrenamiento artístico a través de la elaboración de métodos que pudiesen ser utilizados para cualquier persona independientemente de sus limitaciones físicas. No tenía como objetivo racionalizar el movimiento, pero sí revelar la armonía existente entre la mente, el cuerpo y las emociones humanas. Así, estudió las distintas posturas, gestos y patrones respiratorios con el fin de dar con una serie de principios científicos en el área de la expresión humana.

Observó y estudio cuidadosamente la anatomía, los movimientos corporales y las conductas de las personas en diversos contextos: parques, cafés, hospitales, iglesias, morgues, etc. A través de estas observaciones descubrió que existían patrones expresivos y que todos los elementos del cuerpo: la voz, la respiración, los movimientos, cumplían una función en la expresión<sup>107</sup>.

Sus enseñanzas se fundamentan en la unión de esos cuatro elementos: la voz, el movimiento, la expresión y las emociones

---

<sup>106</sup> DELAUMOSNE, M. LÁbbe, *The Delsarte System of oratory*, p.152.

<sup>107</sup> François Delsarte. Recuperado el 17 de Abril de 2016 en: [http://www.revistaluciernaga.com.ar/articulosrevistas/33\\_delsarte.htm](http://www.revistaluciernaga.com.ar/articulosrevistas/33_delsarte.htm)

humanas. Para Delsarte, cuerpo, mente y alma eran indisolubles, y su objetivo era lograr, a través de una serie de ejercicios una armonía perfecta entre estos elementos.

El método Delsarte desarrolló control, gracia, aplomo y transporte con el fin de mejorar la expresión física de las emociones en conexión con el discurso y el pensamiento. Más tarde, se integraron elementos de "gimnasia" para perfeccionar la fuerza, coordinación y flexibilidad. Desarrolla así, lo que vino a denominar "las leyes del movimiento armonioso". Con su "*System of Oratory*" desarrolla, además, la voz como una herramienta emocionalmente expresiva. Ante la necesidad de sentar las bases sobre el entrenamiento de la voz Delsarte señala:

Dejadnos señalar un hecho indiscutible. La ciencia del Arte de la Oratoria no has sido enseñada todavía. Hasta la fecha, el ingenio sólo y no la ciencia ha dado lugar a grandes oradores. Horacio, Quintiliano y Cícero entre los antiguos y numerosos escritores modernos han tratado la oratoria como arte. Admiramos sus escritos, pero no es ciencia; aquí buscamos en vano las leyes fundamentales de dónde proceden sus enseñanzas. No hay ciencia sin principios que den razón a sus hechos. Por consiguiente, para enseñar y aprender el arte de la oratoria es necesario:

1. Entender las leyes generales que controlan los movimientos de los órganos.
2. Aplicar esta ley general a los movimientos de cada órgano particular.
3. Entender el significado de la forma de esos movimientos.
4. Adaptar este significado a cada diferente estado del alma.

Las leyes fundamentales cuyo sello soporta cada uno de éstos órganos debe ser tenida en mente con detenimiento. Aquí está la fórmula: El estado emocional, mental y moral de un hombre son representados por la forma excéntrica, concéntrica o normal del organismo. Es la primera máxima. Hay una segunda ley que procede de la primera y que es similar a ella: cada forma del organismo se triplica tomando prestado la forma de las dos otras. En la

aplicación de estas dos leyes consiste la práctica total de la oratoria.<sup>108</sup>

El libro, no traducido aún al español, hace un recorrido por los principales ámbitos en relacionados a la voz<sup>109</sup>:

- El aparato orgánico de la voz
  - La voz en relación al compás
  - La voz en relación a las vocales
  - Conclusiones prácticas
- La voz en relación a la intensidad del sonido
  - Qué se entiende por intensidad del sonido
  - Formas de argumentar el timbre de la voz
  - Reglas para la intensidad del sonido
- La voz en relación a la métrica
  - De a lentitud o rapidez en el desarrollo de la oratoria
  - De la respiración y el silencio
  - Inflexiones
  - Reglas de la inflexión
  - Inflexiones especiales

Además de estos capítulos relacionados directamente con la voz, el libro recorre el valor del gesto en la oratoria, la duración del gesto durante el habla, el ritmo del mismo en el discurso, los elementos de articulación del lenguaje y toda una serie de componentes que sientan, por primera vez, las bases de la oratoria como ciencia. Lo relevante de sus investigaciones es la importancia que le otorga el cuerpo como mediador en la expresión de los sentimientos y las emociones y cómo asocia una modalidad de expresión exterior a cada estado interior.

Esta preocupación por la transmisión de la emoción, y más concretamente de un tipo de emoción asociada al teatro realista, será continuada por Stanislavski en sus primeros años de trabajo cuando

---

<sup>108</sup> DELAUMOSNE, M., 1893, Op.Cit., p.5.

<sup>109</sup> DELAUMOSNE, M., 1893, Op.Cit., p.9.

desarrolla la memoria emotiva <sup>110</sup> como herramienta del actor. Confluyen, en esta misma época, las nacientes teorías dentro del campo de la psicología que pretenden igualmente buscar respuestas acerca del proceso psico-físico de la creación de las emociones del ser humano.

William James <sup>111</sup> y Carl Lange <sup>112</sup> plantean que la emoción ocurre de manera simultánea al cambio fisiológico en el cuerpo que puede ser inducido por una acción o gesto.

Su teoría conforma una hipótesis sobre el origen, la naturaleza y la transmisión de las emociones. Así, proponen que la corteza cerebral recibe e interpreta los estímulos sensoriales que provocan la emoción, produciendo cambios en los órganos viscerales a través del sistema nervioso autónomo y en los músculos del esqueleto a través del sistema nervioso somático. Esta teoría se opone a la idea del sentido común de que la percepción conlleva una emoción y ésta provoca una reacción fisiológica. Para ellos, es la reacción fisiológica ante el estímulo la que provoca la emoción: *No lloro porque tengo pena, sino que tengo pena porque lloro.*<sup>113</sup>

De este modo, como respuesta a un estímulo o experiencia, el sistema nervioso autónomo crea una respuesta fisiológica (tensión

---

<sup>110</sup> Es una técnica introspectiva que bebe de la psicología de finales del siglo XIX, a través de la cual se le proponía al actor recuperar (recordar-evocar) y hacer presente experiencias emotivas de su propia vida para utilizarlas en el proceso de creación de su personaje.

<sup>111</sup> William James (1842-1910) fue un filósofo estadounidense con una larga y brillante carrera en la Universidad de Harvard, donde fue profesor de psicología. Fundador de la psicología funcional, fue muy influyente en la difusión del pragmatismo y fundó la "psicología de la religión".

<sup>112</sup> Carl Georg Lange (1834-1900) fue un físico y psicólogo danés. Investigó la fisiología de las emociones llegando, en 1884, a idénticas conclusiones que su colega William James, aunque de forma totalmente independiente.

<sup>113</sup> *Teoría de James y Lange*. Recuperado el 4 de Mayo de 2016 en: <https://sites.google.com/site/intropsicoibero/unidad-iii-motivacion-emociones-y/2-emociones/2-2-teorias-de-la-emocion/teoria-de-james-y-lange>

muscular, lagrimeo, aceleración cardiorrespiratoria...) a partir de la cual se crean las emociones<sup>114</sup>.

Un ejemplo clásico de James es el del oso: el sentido común nos dice que el ver un oso nos provoca miedo, lo cual nos impulsa a correr. James dice, sin embargo, que la respuesta adecuada ante un oso, es decir, lo primero que hacemos es correr, lo cual nos impulsa a sentir miedo.<sup>115</sup>

Esta teoría ha sido, no obstante muy debatida y más tarde, desmontada dando una nueva explicación científica de la fisiología de la emoción. Walter Cannon<sup>116</sup> planteó la teoría y su discípulo, Philip Bard<sup>117</sup>, la amplió y difundió.

Según esta nueva propuesta, los estímulos emocionales tienen dos efectos excitatorios independientes: provocan tanto el sentimiento de la emoción en el cerebro, como la expresión de la emoción en los sistemas nerviosos autónomo y somático. Es decir, tanto la emoción como la reacción ante un estímulo serían simultáneas.

La teoría de James-Lange proponía que primero venían las reacciones fisiológicas y luego las emociones, la de Cannon-Bard superaba esta idea acercándose a lo que hoy en día se piensa que es, más allá de la simultaneidad, una interacción entre estos mecanismos:

---

<sup>114</sup> *Teoría de James y Lange*. Recuperado el 4 de Mayo de 2016 en: <https://sites.google.com/site/intropsicoibero/unidad-iii-motivacion-emociones-y/2-emociones/2-2-teorias-de-la-emocion/teoria-de-james-y-lange>

<sup>115</sup> Meyerhold. Recuperado el 5 de Mayo de 2016 en: <http://esadvmtca.blogspot.com.es/2015/10/meyerhold-1874-1940-biografia-nace-en.html>

<sup>116</sup> Walter Bradford Cannon (1871-1945) fue un fisiólogo representativo de las primeras generaciones de investigadores norteamericanos. Profesor brillante de Harvard, más allá de los temas de laboratorio, reflexionó con rigor sobre la docencia de la medicina y sobre la labor de los investigadores. Sus ideas sobre la biopsicología de la emoción fueron cruciales en este campo.

<sup>117</sup> Phillip Bard (1898 -1977) fue un fisiólogo estadounidense graduado en Princeton y Harvard. Sus investigaciones se centraron en las funciones del sistema nervioso, especialmente en cómo el cerebro mediaba en el control de las emociones (biopsicología de la emoción), el sistema vestibular y las enfermedades motrices.

En el contexto de este modelo *uno no corre porque tiene miedo, ni tampoco uno tiene miedo porque corre*. Tanto correr como sentir miedo se debe a la actividad de las estructuras subcorticales, aunque la experiencia requiere de la representación neuronal del estímulo original en la corteza<sup>118</sup>.

Es la teoría de James y Lange, no obstante, la que confluye con las ideas de Meyerhold, quien focalizó sus planteamientos desde la esfera física más que la psicológica:

Estoy seguro de que el actor que haya encontrado un escorzo físico correcto de su personaje, dirá su texto con corrección. Ahora bien, la elección del escorzo es un acto consciente del pensamiento creador.<sup>119</sup>

Oponiéndose al estilo mecánico del training basado en la elocución, Samuel Silas<sup>120</sup> y su esposa, Anna Baright<sup>121</sup> crean en 1879 en Boston, una de las primeras escuelas centradas en la expresión vocal. La “*School of Expression*”, tenía como objetivo una formación integral. Ambos contribuyeron al desarrollo del training vocal reconociendo y promoviendo la noción de “expresión”. Para Curry “*cada acción de la cara o la mano, cada modulación de la voz, es simplemente un reflejo externo de una condición interna. Cualquier otro movimiento o tono generado de otra forma no es expresión*”<sup>122</sup>.

Curry era contrario al uso de las reglas mecánicas impuestas en el actor. Las reglas gramaticales, pausas, signos de acentuación, etc., hacían que el alumno se concentrara mucho en estos accidentes, le impedía pensar de forma genuina.

El entrenamiento vocal a día de hoy es percibido casi de forma universal como un proceso mecánico. A menudo se le denomina “construcción vocal”. Los

---

<sup>118</sup> PAPANICOLAU, Andrew, *Walter Cannon y el surgimiento del cerebrocentrismo. Dos sesgos fundamentales*, p.49.

<sup>119</sup> MEYERHOLD, V.L., *Teoría Teatral*, p.134.

<sup>120</sup> Profesor norteamericano de elocución y expresión vocal. Su método para enseñar elocución enfatizaba la individualidad, la espontaneidad, la creatividad y el riguroso entrenamiento técnico.

<sup>121</sup> Graduada con Cum Laude en la facultad de oratoria de la universidad de Boston en 1877. Considerada como una de las mejores lectoras dramáticas de EEUU.

<sup>122</sup> SAKLAD, N. 2011, Op.Cit., p.5.

profesores de canto encomiendan frecuentemente una serie de ejercicios consistentes en escalas y simples frases musicales. Sin dar ningún indicio de que éstas signifiquen nada.<sup>123</sup>

Para él lo importante era la conexión entre respiración y pensamiento.

¿Qué es lo que determina el número de veces que respiramos? El pensamiento. Alguien que respira abstractamente siempre respira poco frecuentemente. Individualizad las ideas, concentrad la atención en cada idea sucesiva y recibid una impresión definida; entonces el ritmo del pensamiento determinará el ritmo de la respiración<sup>124</sup>.

La filosofía de la escuela venía a decir que el individuo podía lograr su verdadero potencial cultivando el arte de la expresión. Su máxima vino a dar con el método “*Think the thought*”, “piensa el pensamiento”, método en el cual la expresión es transmisora del pensamiento. Su énfasis residía en aumentar la expresión natural de la persona activando su mente e imaginación. Diseñaron su forma de enseñar en base a esta premisa, así como en la ciencia de la elocución (bases fisiológicas de la producción de voz y texto) en las áreas interpretativas y oratorias.

Bajo mi punto de vista la culpa reside principalmente en el método. No es que los estudiantes sean siempre impacientes, sino que el carácter mecánico de la práctica reprime su entusiasmo y no les conduce a sentir ninguna conexión entre sus ideales y sueños y el trabajo que están haciendo. Un verdadero método despertaría la conciencia, no solamente de la voz, sino del cuerpo y de la mente. El training verdadero de cualquier clase, pertenece al hombre en su totalidad.<sup>125</sup>

Con esta nueva fórmula comenzó a nacer un nuevo estilo de interpretación, más fresco y naturalista.

---

<sup>123</sup> SILAS, Samuel, *Mind and voice. Principles and methods in vocal training*, p.33.

<sup>124</sup> SAKLAD, N., 2011, *Op.Cit.*, p.5.

<sup>125</sup> SILAS, Samuel, *Mind and voice. Principles and methods in vocal training*, p.34.

El siguiente paso significativo en lo que al entrenamiento vocal se refiere, llega de la mano de Stanislavski, a quien esta tesis le dedica un capítulo. Es entonces cuando la fórmula de la elocución, que durante largo tiempo seguiría siendo la base del entrenamiento vocal actoral, comienza a teñirse de esa nueva forma de interpretar, más naturalista y enraizada en ese estilo de interpretación más basado en el impulso del actor. Es en este momento, cuando Robert Neff Williams <sup>126</sup> uno de los pioneros menos conocidos en la integración de la voz, el habla, el texto y la interpretación señala en uno de sus libros no publicados:

La dicción y la voz del actor deben servir al lenguaje, a las ideas, a las emociones, al estilo y al mundo de la obra. No deben llamar la atención en sí mismas como una voz o un tipo de dicción que sea especialmente marcada, extraña, bonita, dudosa, o dependiente de cualquier otra idiosincrasia personal que tenga que ver con el actor y no con el personaje que está siendo interpretado<sup>127</sup>.

Pasamos así de un entrenamiento más basado en las reglas de oratoria propuestas por Delsarte y fundamentadas en la elocución a una forma de enseñar que quiere explorar más la psique y el trabajo interno del actor en la relación con la voz.

---

<sup>126</sup> Miembro del departamento de teatro de la Juilliard desde 1970. Es un icono en la enseñanza de la voz para actores en EEUU.

<sup>127</sup> SAKLAD, N., 2011, Op.Cit., p.9.



### 3. CASOS DE ESTUDIO

#### 3.1. Stanislavski.

El actor debe crear la música de sus sentimientos sobre el texto de la obra y aprender esa música con las palabras del papel. Sólo cuando oímos la melodía de un espíritu vivo podemos apreciar totalmente los méritos y la belleza del texto, así como todo lo que éste esconde<sup>128</sup>.

Stanislavski es, junto con Danchenko<sup>129</sup>, el padre de las escuelas realistas surgidas a partir de finales del siglo XIX. En sus enseñanzas, particularmente en la última etapa de su vida, el trabajo de voz era importante para que el actor pudiese disponer de un correcto aparato que le permitiese la comunicación de sus vivencias. Su objetivo residía en desarrollar un habla que permitiese '*revelar artísticamente, con belleza y fidelidad los matices inefables del pensamiento y el sentir*'<sup>130</sup>.

Stanislavski señalaba que el texto (el diálogo) era algo situacional, que dependía del hablante, del contexto y que atañía, además, al público. De esta forma, según su sistema fue evolucionando, el texto se convirtió en parte del proceso creativo, en parte de la acción.

Ojalá que seáis capaces de revestiros de mantos de sentimientos y pensamientos brillantes y auténticos, con esto no sólo obligaréis al espectador a seguir lo que se está llevando a cabo en escena, sino que en todos los cantos que entonéis se encuentre la verdadera expresión de pensamiento-palabra-sonido<sup>131</sup>.

---

<sup>128</sup> STANISLAVSKI, Konstantin. *El trabajo del actor sobre sí mismo en el proceso creador de la encarnación*, p.145.

<sup>129</sup> Director, escritor, pedagogo teatral y cofundador con Stanislavski del Teatro del Arte de Moscú.

<sup>130</sup> RUIZ OSANTE, B., 2008, Op.Cit., p.87

<sup>131</sup> STANISLAVSKI, Konstantin, *El arte escénico*, p.127.

Para él la voz y la palabra tenían dos funciones básicas: manifestar la vivencia del actor y conseguir un objetivo.

Para ello, confiaba en el ritmo natural que la propia naturaleza ofrece. Explicaba que no tenemos más que fijarnos en la respiración y en cómo ésta viene ya dada en intervalos (inspiración/ espiración); tiempos que deben ser utilizados en una creación orgánica del personaje. Con ello, Stanislavski enfatizaba la importancia de la respiración en la creación de estados anímicos, ya que ésta varía de acuerdo a los cambios emocionales.

Sentaos derechos en la silla, dejad caer los hombros, los brazos y las piernas. Aseguraos de que los músculos estén completamente relajados y de que la espalda, formen una línea recta sin ningún intento deliberado de vuestra parte de enderezar el tronco. Como os he dicho, la sensación que obtenéis al hacerlo es como si el sacro fuera el extremo puntiagudo de una estaca en la que hubiera sido clavado el tronco.

Levantad ahora la mano y extended los dedos. Después de extenderlos lo más posible, empezad a combinar sus movimientos con la respiración, es decir, juntadlos lentamente, dedo por dedo, y al mismo tiempo exhalad lentamente el aliento. Volved a extender entonces los dedos por separado y al hacerlo, inhalad el aire. (...) aseguraos de que el ritmo de la respiración coincida absolutamente con el ritmo en que está activo el pensamiento-atención en su intento por llegar al nivel de concentración no decaiga y que la respiración y su ola purificadora se combinen continuamente con el ritmo semejante de la acción de los dedos<sup>132</sup>.

El ritmo es uno de los sustratos fundamentales que insuflan vida y emoción al personaje. Así, a través de ejercicios rítmicos, buscaba alcanzar la unión entre las acciones corporales y el personaje.

Sostenía que si el actor realiza la acción física propicia, se generan los sentimientos adecuados, y una vez éstos nacen, la voz responde de manera espontánea. La pequeña verdad de las acciones físicas es lo que pone en movimiento el pensamiento, la emoción y

---

<sup>132</sup> STANISLAVSKI, K., 2009, Op.Cit., p. 591.

una vez que la acción es correcta y el pensamiento es correcto, la voz puede fluir de manera orgánica.

Por medio de ejercicios rítmicos buscaremos alcanzar la unión entre los movimientos corporales con los papeles, sus órganos musicales y para adquirir ese ritmo partiremos de la palabra y sonido de la vida que el autor revistió de sonidos. Esos sonidos, en virtud de su genio y el fuego de su corazón, los fundió con el ritmo con el cual cierto personaje vivía en su conciencia<sup>133</sup>.

Él intentaba infundir en sus actores un sentido de verdad escénica hallado en la vida cotidiana, buscando siempre la verdadera expresión del pensamiento, la palabra, el sonido. Como consecuencia de ello, el estudio del habla fue otra de sus grandes preocupaciones. Los compases, los signos de puntuación, las pausas y la acentuación fueron los principales objetos de estudio dentro de la misma.

Así señala:

Sólo un trabajo diario y sistemático puede llevar al actor al dominio de las leyes del habla hasta tal punto que se vuelva imposible su no observancia<sup>134</sup>.

Como compases del habla, Stanislavski distinguía los subgrupos en los que el actor debe dividir el texto para comprender la perspectiva del autor. Grupos determinados por las pausas lógicas, de las cuales algunas acaban por convertirse también en pausas psicológicas que dan vida a la idea y ayudan a transmitir el subtexto. Las primeras dividen los pensamientos y las frases en fragmentos entendibles, permitiendo al oyente comprender las ideas habladas. Las segundas, desvelan el estado mental del actor. Asimismo, también habla de las luftpausas<sup>135</sup> (pausas de respiración). La pausa lógica da la posibilidad de revelar una idea contenida en el texto. La pausa psicológica da vida a esta idea, es decir, con su ayuda el actor trata de

---

<sup>133</sup> STANISLAVSKI, K., 2009, Op.Cit., p. 231.

<sup>134</sup> KNEBEL, M., 2003, Op.Cit., p.146.

<sup>135</sup> La luftpausa es la interrupción más breve, necesaria para tomar aire, aunque a menudo se emplea para separar dos palabras. A veces la luftpausa no produce ni siquiera una interrupción, sino una retención del tempo verbal.

transmitir el subtexto. Al hilo de las pausas, María Knebel recoge en uno de sus libros un conocido ejemplo histórico en el que Stanislavski resalta la importancia de la colocación de la coma en unas frase:

“Perdonarle/no es posible desterrarle a Siberia”. De la pausa depende el sentido de la frase. “Perdonarle/ no es posible desterrarle a Siberia”; la pausa tras la primera palabra significa el indulto. Pero si la pausa se pone tras la segunda palabra: “Perdonarle no es posible/desterrarle a Siberia”, significa la condena al destierro<sup>136</sup>.

Respecto a la importancia de las pausas, Stanislavski apunta que la falta de pausas lógicas vuelve tosco el discurso, mientras que la falta de pausas psicológicas lo vacían de vida:

“Que tu discurso sea contenido y tu silencio elocuente”. En ese “silencio elocuente es donde se encuentra la pausa psicológica<sup>137</sup>”.

Igual de importantes para Stanislavski son los signos de puntuación, ya que cumplen una función expresiva al ilustrar la respiración y el flujo del discurso. Es aquí donde entra en juego la entonación y la acentuación de las palabras, que él mismo traducía como el énfasis que se da a determinadas palabras del compás. Así, daba una especial importancia a la coma:

Amad la coma [...] pues precisamente con ella podéis obligar al público a que os escuche. Lo más importante [...] es la fe en que tras el recodo de la coma el oyente siempre aguardará pacientemente la continuación de la frase comenzada, y por ello no hay motivo para precipitarse<sup>138</sup>.

En relación al trabajo de puntuación relativo a la coma, Knebel<sup>139</sup> reflexiona en uno de sus libros:

La habilidad para emplear la coma no sólo tranquiliza al actor, aunque le proporciona una satisfacción plena cuando consigue ante una frase larga

---

<sup>136</sup> KNEBEL, M., 2003, Op.Cit., p.137.

<sup>137</sup> KNEBEL, M., 2003, Op.Cit., p.138.

<sup>138</sup> KNEBEL, M., 2003, Op.Cit., p.143.

<sup>139</sup> Discípula de Stanislavski. Actriz, directora, profesora, autora de seis libros y pionera del “análisis activo”. Es una de las figuras más influyentes en el teatro ruso del siglo XX. Esta tesis le dedica un apartado.

doblar la línea de entonación y aguardar con aplomo, sabiendo seguramente que nadie que va interrumpir ni a meter prisa<sup>140</sup>.

Se preocupaba, así, por la estructura de las frases y destacaba la importancia de encontrar palabras ‘clave’ en las mismas, para dar perspectiva al texto.

El actor que no sabe destacar adecuadamente las palabras acentuadas no puede transmitir el sentido exacto de la frase, y ésta representa el eslabón del desarrollo semántico del texto. El actor que no estudia la sintaxis del autor, pasará por alto las instrucciones del escritor. (...) El dominio de la perspectiva en la transmisión del pensamiento viene dado por la habilidad para pronunciar el pensamiento fundamental a través de una cadena compuesta de frases<sup>141</sup>.

En su trabajo con los actores el maestro era reacio a ensayar con el texto pronunciado en voz alta. Prefería que los actores lo susurrasen ya que ‘las palabras mecánicamente repetidas durante los ensayos sin significado ni justificación se convertían en meros movimientos de la lengua y nada más’.

(...) prestad especial atención a la voz. Si habéis notado que la vuestra posee por lo común un carácter y un timbre trágicos, escoged para vuestro ejercicios los problemas cómicos más alegres, desarrollad en vuestro germen creador todos los matices posibles de alegría, recordando siempre mis palabras de que la alegría es una fuerza invencible<sup>142</sup>.

También habla de los vicios y soniquetes aprendidos:

Al descubrir a los actores que construyen alambicadas figuras vocales, decía que tales actores canturrean sonidos y sílabas aislados, los alargan, olvidando que existen para transmitir con ellas acciones y vivencias, y no para acariciar el tímpano del oyente. Tales búsquedas llevan inevitablemente a la “auto escucha”, tan nociva como el auto lucimiento en escena<sup>143</sup>.

---

<sup>140</sup> KNEBEL, M., 2003, Op.Cit., p.147.

<sup>141</sup> STANISLAVSKI, K., 2009, Op.Cit., p. 146.

<sup>142</sup> STANISLAVSKI, K., 2009, Op.Cit., p. 237.

<sup>143</sup> KNEBEL, M., 2003, Op.Cit., p.142.

### 3.1.1. La acción verbal.

El maestro ruso, que tras años de investigación daría lugar al '*Método de las Acciones físicas*'<sup>144</sup>, fue el primero en acuñar el concepto de '*acción verbal*', un concepto que supondría un cambio en la tradicional forma de abordar el trabajo vocal de los actores. Para él, el proceso del actor debía ser el de 'hacer para creer'; es decir, un proceso en el que la emoción es resultado de la acción, de la experiencia física, y donde la voz emerge como el último paso del viaje actoral. Esa acción verbal, cobra entonces importancia al considerar la palabra como fuente originaria de los objetivos de los personajes. El proceso de contacto verbal entre las personas debe ser enérgico, activo:

[...] que la palabra en escena sea siempre racional, productiva, enérgica y volitiva, que sea siempre *acción*<sup>145</sup>.

Habiendo desarrollado sus investigaciones mayoritariamente en el marco de naturalismo y el realismo ruso, navegaba no dentro del significado completo de las palabras, sino de aquello que quedaba por debajo de ellas, el subtexto. Pues, según él, era la única forma de dar vida a los complejos personajes de Gógol, Chejov, Tolstoi, Gorky... toda una tradición dramática clásica, que exigía textos cargados de verdad y sentimiento, y donde el texto se veía obligado a dejar de ser meras palabras para integrarse en el proceso creativo, en la acción. El subtexto era aquello que no estaba escrito de manera explícita en los textos dramáticos pero que se manifestaba a la hora de interpretar<sup>146</sup>. Sería esa vivencia interna del personaje que el actor

---

<sup>144</sup> El método de las acciones físicas recoge los elementos de la vivencia y la encarnación, desde el primer acercamiento al texto hasta la construcción final del personaje.

<sup>145</sup> KNÉBEL, Maria Osipovna, *La palabra en la creación actoral*, p.32.

<sup>146</sup> RUIZ OSANTE, B., 2008, Op. Cit., p. 88.

debe de hacer visible a través de su interpretación, ese “leer entre líneas”. En uno de sus libros Stanislavski explica a través de Tortov, el personaje literario que se inventó para expresar su opinión acerca del arte de la actuación: *“Es la vida del espíritu humano, no manifiesta, sino interiormente sentida, que fluye ininterrumpida bajo las palabras del texto, dándole constantemente justificación y existencia. En el subtexto se entrelazan múltiples y diversas líneas interiores de la obra y el papel”*<sup>147</sup>. El actor tenía, por tanto, una ‘acción verbal’ que desarrollar, de modo que, al actuar, la clave estaba en eso, en interpretar a través de las palabras, teniendo siempre claro que existía una necesidad y un motivo para decirlas; un ‘para qué’. Esta visión fue la primera ruptura con el modelo de declamación que imperaba en Europa en aquel tiempo.

Como mapa vocal dentro de esta tendencia vislumbramos un impulso que parte del pensamiento del personaje y que se mueve dentro de un tipo de energía que busca el flujo de la vida cotidiana. Las acciones físicas son de índole realista/ naturalista y se construyen sobre el principio de equilibrio, lo que deriva en una acción vocal que apoya a la acción física desde un plano de actuación subordinado a la psicología del personaje.

Lo más destacable de la voz en esta tendencia viene dado desde su perspectiva semántica, ya que la presencia textual, el discurso de los personajes, es lo que rige la mayor parte de la experiencia teatral. No obstante, dedicó parte de su exploración a distintos ámbitos de la voz tales como:

1. El trabajo con la respiración.
2. La dicción. Ejercicios sobre las vocales y consonantes para ser capaz de extraer su contenido.

---

<sup>147</sup> STANISLAVSKI, K., 2009, Op. Cit., p.145.

3. El rango vocal.

4. La liberación del cuerpo de tensiones.

5. El no pensar en el volumen sino en la fuerza del efecto del discurso. La fuerza está en la entonación y en el uso del rango vocal, no en el volumen.

6. El comprender que la lógica del discurso exige un análisis delicado de la estructura del texto y de la estructura gramatical de la frase. Esto permite al actor evaluar cada pensamiento, seleccionar las palabras clave para expresarlas y ver cómo la entonación, las pausas y el énfasis pueden ser utilizados.

Stanislavski era particularmente exigente en relación a la pronunciación (ortofonía), exigiendo de los actores la corrección de defectos de pronunciación como dejes y acentos, exigiendo la observación de las normas del habla literaria.

La palabra con el comienzo cercenado, con el final sin pronunciar, la caída de letras y sílabas aisladas eran comparadas por Stanislavski con un cuerpo monstruosamente deformado<sup>148</sup>.

Asimismo, trabajó mucho sobre las teorías de Volkonski acerca de la dicción en el discurso y abogaba la práctica de aprender el alfabeto explorando la sensación de cada sonido, de cada sílaba.

Recomendaba ejercicios de dicción con los sonidos de las vocales y de las consonantes para llenarlas de contenido, y recomendaba que se practicaran estos ejercicios cantando, de modo pudiera desarrollarse todo el potencial de la voz<sup>149</sup>.

Como contraposición a este fervor por la escrupulosidad del texto y las palabras, nos topamos con otros patrones, donde la

---

<sup>148</sup> KNEBEL, M., 2003, Op. Cit., p.136.

<sup>149</sup> FUENTES, Vicente, Algunas posturas en torno a la expresión vocal en el siglo XX, p. 447.

importancia en el uso de la voz no recae sobre el texto. Y es que los aspectos no verbales dentro del teatro se han enfatizado durante este último siglo. De ahí que los patrones de trabajo vocal evolucionen y la enseñanza de la voz busque nuevos caminos, como veremos a continuación.

### 3.1.2. Maria Osipovna Knebel.

María Osipovna Knebel (1898-1985) es una de las voces teatrales más importantes de la Rusia Soviética. Discípula directa de Stanislavski, estudió interpretación y dirección con las figuras más destacables del Teatro del Arte de Moscú: Nemirovich Danchenko, Michael Chejov...

Durante su carrera, llevó el liderazgo de las últimas técnicas de Stanislavski "*El análisis activo*"<sup>150</sup>, a través del cual los actores se hacían con la obra a través de la exploración de los conflictos de la acción y la oposición en las improvisaciones. La examinación minuciosa del texto de la obra también acompañaba al trabajo de improvisación.

¿Cómo crean las palabras del dramaturgo un estilo teatral? ¿Porqué los personajes dicen estas palabras y no otras? Las respuestas a estas preguntas dan información a las improvisaciones y las improvisaciones, a cambio, promueven nuevas preguntas. "Entiendo que el método del "Análisis Activo" refuerza la naturaleza improvisativa del actor, ayuda a descubrir las individualidad del actor y limpia el tiempo del polvo de trabajos literario con

---

<sup>150</sup> Se trata de parte del trabajo del actor, cuando éste comienza a improvisar con los sucesos descritos en la obra sin haber memorizado previamente el texto de su personaje.

imágenes y personajes maravillosos”<sup>151</sup>.

Su trabajo fue forjado en medio de un contexto histórico convulso donde el trabajo de las mujeres, además, estaba siempre infravalorado.

Tras aprender con Chejov sus caminos creativos para desarrollar la imaginación a través de la improvisación teatral, Knebel se unió a la segunda tanda de alumnos del Teatro de arte de Moscú, donde aplicó el entrenamiento imaginativo de Chejov al disciplinado y ordenado sistema que Stanislavski había desarrollado. Más adelante y tras varios altibajos en su vida personal y profesional, Knebel asistió a Stanislavski en sus últimos años de vida. Éste revisó minuciosamente sus escritos sobre el “Análisis activo”, eje principal de su tesis doctoral. A finales del siglo XX ella era el testigo más directo de los últimos estudios y trabajos del maestro.

Su principal aportación es el desarrollo de un acercamiento único al teatro a través de la síntesis de los principios que ella misma descubrió en el Teatro del Arte de Moscú.

De Michael Chejov, Knebel aprendió que la interpretación tiene un carácter profundamente improvisatorio y que está inseparablemente ligada a la imaginación del actor. Él le enseñó que en cualquier actuación, a pesar de lo cuidadosamente guionizada y cerrada que esté, un actor puede siempre mantener una aproximación improvisativa hacia el personaje, lo que ella daría en llamar “el estado mental improvisador”.

“Uno de los secretos de su arte, ella observa, y, de hecho, el principio más importante que existe tras la creatividad es el estado mental improvisador del actor en el personaje”<sup>152</sup>.

Chejov enseñó a Knebel no sólo a liberar su propia imaginación,

---

<sup>151</sup> HODGE, A., 2010, Op.Cit., p. 99.

<sup>152</sup> HODGE, A., 2010, Op.Cit.,p. 106

sino a comprender cómo la fantasía del actor puede promover la creatividad sin las restricciones de los textos escritos y las producciones con direcciones muy precisas. Más tarde, Knebel aprendió directamente de Stanislavski cómo llevar el ángulo de visión Chejoviano a los ensayos de textos a través del Análisis Activo<sup>153</sup>. Se dio cuenta de que Stanislavski había diseñado sus últimos experimentos teatrales con el fin de crear para el actor un estado mental y corporal improvisatorio. Así, hizo un recopilatorio de los fundamentos de la interpretación, intercalando ejercicios del Sistema Stanislavski con algunas intervenciones notables de Michael Chejov y Nemirovich-Danchenko. He aquí algunos ejemplos:

1. Para ello, comienza preguntándose sobre la noción de “súper-objetivo”<sup>154</sup> (o la súper tarea) porque pensaba que ningún trabajo teatral de valor puede ser conducido sin contestar a una pregunta simple: “¿Por qué poner en pie esta obra hoy?”<sup>155</sup>.

2. Después ella pasó bastante tiempo desarrollando capacidades de “observación” y “concentración”. Se centró principalmente en cómo “los objetos de atención” del actor pueden ser simultáneamente externos (material y físico) e internos (mental, psicológico y espiritual). Es más, mientras enseña a los alumnos a identificar y atender a los muchos puntos de atención en cualquier escena dada, también les pide seleccionar de estos muchos objetos de atención un único objeto. Ella toma este último término de la noción de Danchenko que dice que cada escena tiene un objetivo principal que puede distinguirse de los

---

<sup>153</sup> Primera etapa de acercamiento al texto desarrollado por Stanislavski en la última etapa de su vida. Según este método, el actor comienza el análisis de su personaje improvisando las acciones en función de los sucesos descritos en la obra sin haber memorizado las palabras del texto.

<sup>154</sup> Término de Stanislavski que define el fin principal, fundamental, universal de la obra, que atrae hacia sí todas las tareas sin excepción, que moviliza las fuerzas psíquicas, y los elementos sensoriales del personaje. En RUIZ, Borja, El arte del actor en el siglo XX, p. 78.

<sup>155</sup> HODGE, A., 2010, Op.Cit., p. 107

muchos secundarios que también compiten por la atención del actor durante la actuación.

De este modo, la palabra pierde relevancia a la hora de abordar la interpretación, para dejar espacio a la imaginación y a la improvisación y el texto es abordado de un modo diferente, más personal y enraizado en el actor.

Uno de los ejercicios que ha llegado hasta hoy es uno en el cual al actor lanza un balón a su compañero mientras habla y el compañero se lo lanza de vuelta al contestar. Las diferentes formas en que el balón puede ser direccionado hace que los alumnos sean conscientes de la dinámicas de sus interacciones. Un ejercicio que ella aprendió de Chejov<sup>156</sup>.

Respecto al trabajo con la palabra, María señala en su libro *“El último Stanislavski”* la importancia del “análisis activo” como fórmula para abordar el texto desde una perspectiva no mecanizada y mental:

¿Qué hacer para que el texto se vuelva “nuestro” orgánicamente, imprescindible para que la palabra nos sirva como una herramienta para la acción? Y he aquí que Stanislavski propone estudiar meticulosamente el curso de las ideas del personaje para que sea posible expresarlas con nuestras palabras. Pues si sabemos exactamente de qué nos disponemos a hablar podremos, sin conocer el texto, expresar las ideas del autor con nuestras palabras. (...) Con la memorización del texto las palabras pierden el sentido de su acción y se convierten en una “gimnasia mecánica”, en un “parloteo de sonidos aprendidos de memoria”. Pues cuando el actor queda privado durante cierto tiempo de palabras ajenas, no tiene nada detrás de lo que ocultarse, e involuntariamente se mueve por la línea de acción. Al hablar con sus propias palabras el actor cae en la cuenta de que el discurso es inseparable de la tarea y de la acción<sup>157</sup>.

Como mapa vocal Stanislavski, su trabajo nos llevan a una tendencia teatral donde las circunstancias dadas se construyen sobre

---

<sup>156</sup> HODGE, A., 2010, Op.Cit., p. 108.

<sup>157</sup> KNEBEL, M., 2003, Op.Cit., p.26.

una base naturalista y muy fundamentada en la palabra. A pesar de que en la última etapa el maestro trabaja mucho con la improvisación basada en el texto, el trabajo sigue muy atado al significado de la palabra, a las normas de puntuación, las pausas, los compases del habla, etc.



### 3.2. Elsie Fogerty

Nacida en Londres, Elsie Fogerty, ha sido una de las profesoras de voz más relevantes del siglo XX. Estudió en el conservatorio de París, pero dejó su carrera como actriz y comenzó a enseñar elocución. Impartió clases en el *Crystal Palace School of Art and Literature* y la escuela de teatro londinense *Sir Frank Benson*. En 1906 Fogerty funda la Royal Central School of Speech and Drama, donde se interesó particularmente por ayudar a la gente a entender y decir poesía de la mejor manera posible, librando a las salas de Londres del antiguo estilo de recitación.

Tenemos que deshacernos de la horrible falsa tradición de la “recitación” que se ha auto condenado por no conseguir interpretar nada más que lo peor, el verso más vulgar y sin sentido.<sup>158</sup>

Su técnica, la más innovadora en aquella época, ha sido mantenida y enseñada por sus estudiantes a lo largo del tiempo hasta llegar hasta nuestros días. En lugar de esa “falsa tradición” desarrolló su propio trabajo sobre la voz animando a los estudiantes a ser mero medio de la voz poética:

Querido, está todo *en* las palabras. Nosotros somos sólo instrumentos para expresa su significado. Deja que el poeta hable.<sup>159</sup>

Fogerty utilizaba una aproximación holística al trabajo vocal que combinaba ambos: movimiento y voz. Gran parte de su incipiente trabajo en el Central School of Speech and Drama se centraba en el desarrollo de una técnica respiratoria que permitiera al actor “*hablar rápido, combinar poesía del movimiento con poesía del sonido y, mientras, estar completamente relajado y controlado*”<sup>160</sup>.

---

<sup>158</sup> FOGERTY, Elsie, *The speaking of english verse*, p. x.

<sup>159</sup> COLE, Marion. *Fogie. The life of Elsie Fogerty*, p.51.

<sup>160</sup> COLE, M., 1967, Op. Cit., p. 35.

Para ello, insistió en que los ejercicios de respiración utilizaran los ritmos naturales de las acciones musculares normales del cuerpo. La base filosófica de ésta aproximación recaía así en las ideas de Emile Jaques Dalcroze<sup>161</sup>, quien, a su vez, trabajaría con otros grandes del teatro como Appia y Copeau. La euritmia<sup>162</sup> de Dalcroze fue diseñada para relajar y aumentar los ritmos naturales y expresivos del cuerpo humano en respuesta a ambos: música y poesía. El objetivo de la euritmia era reforzar el poder de concentración, acostumbrar al cuerpo a sujetarse a altos niveles de presión para ejecutar órdenes del cerebro y conectar la parte consciente con el subconsciente, creando más reflejos de los habituales y obteniendo el máximo efecto con el mínimo esfuerzo.

Su método de educación musical (Euritmia) relaciona el movimiento corporal y la música.<sup>163</sup>

El espacio pasa a formar parte del fenómeno sonoro y motor, estableciendo contacto a través de la comunicación no verbal y la expresión personal<sup>164</sup>.

Para la euritmia, la respiración, como el pulso, es una de las fuerzas naturales que predisponen a la humanidad de forma instintiva hacia una percepción y ejecución del ritmo.

Así, las ideas de Dalcroze empaparon los conceptos de producción vocal de Fogerty. Ella insistía en que el “tono vocal”

---

<sup>161</sup> Émile Jaques-Dalcroze (1865-1950). Compositor, músico y educador musical suizo que desarrolló la “euritmia”, un método de aprendizaje y de experimentar la música a través del movimiento.

<sup>162</sup> Es el hecho de moverse de modo armonioso y buscando la belleza. Este movimiento sirve para expresar los estados de ánimo y por ello se transforma en un medio de comunicación.

<sup>163</sup> Como menciona Alsina (en Díaz y Giráldez, 2007), funciona como un solfeo musical en el espacio, que teoriza los elementos musicales a través de la práctica corporal, enriqueciendo además en la toma de conciencia de nuestro cuerpo, desarrollando la motricidad global, parcial y fina y formando el oído a través del movimiento.

<sup>164</sup> VERNIA, Anna M, *Método Pedagógico Musical Dalcroze*. ARTSEDUCA núm. 1, 2012.

necesitaba del movimiento rítmico de la musculatura respiratoria o de lo que es la práctica equilibrada de los movimientos inspiratorios y espiratorios en una posición relajada. Afirmaba que la respiración ligera y relajada que acontece cuando el cuerpo está completamente relajado no era suficiente para las necesidades de una fuerte producción vocal:

El discurso requiere de una “modificación” en el ritmo de respiración substituyendo una respiración rápida y ligera y una espiración lenta y controlada para el ritmo normal<sup>165</sup>.

En cuanto al trabajo con los resonadores, Fogerty basó sus ejercicios en la escala de resonancia desarrollada por el doctor W.A. Aikin<sup>166</sup>. Su trabajo con Aikin llevó a confiar más en la resonancia que en la fuerza para dotar de poder a la voz. Esto permitía una relajación mucho mayor y un tono vocal más natural:

Aikin se dio cuenta de que las tres cavidades de resonancia, la faringe, la boca y la nariz, resuenan en ciertos tonos, independientemente de tono fonado.<sup>167</sup>

Pionera en el entrenamiento de la voz, sus innovaciones han tenido quizás el mayor y más largo efecto sobre el trabajo vocal en el teatro inglés.

Así, el mapa vocal de Fogerty, muestra una aproximación holística al trabajo que combina movimiento y voz y que bebe del entrenamiento Dalcroze en la creación de su método. La palabra sigue teniendo gran importancia, pero fuera del antiguo esquema de declamación tradicional.

---

<sup>165</sup> FRYE, *Rinda, Elsie Fogerty and Voice for the actor*, p.91.

<sup>166</sup> William Arthur Aikin (1857-1939). Doctor y pionero en fonología.

<sup>167</sup> FRYE, R., 2013, Op. Cit., p. 92. Elsie



### 3.3. Arthur Lessac

Nacido en Palestina en 1909, pasó la mayor parte de su infancia en un orfanato hasta que fue acogido por la familia Lessac. Tras ganar una beca de estudios para el Eastman School of Music, comenzó a investigar sobre las limitaciones del entrenamiento tradicional de la voz. De ellas, nacería, años después, el Entrenamiento Quinestésico Lessac<sup>168</sup> para el cuerpo y la voz. Su trabajo de voz y texto se basa en el “proceso de sentir”, en el descubrimiento de la sensación vocal en el cuerpo para desarrollar claridad tonal, articulación y una mejor conexión con el texto y el ritmo del diálogo.

Su primer encuentro con la interpretación profesional llegó de la mano de la producción “*Pins and Needles*”, en 1937, donde enseñó sus ideas acerca de “sentir la sensación” a actores amateurs para ayudarles a desarrollar sus voces y cuerpos. Más tarde, trabajaría en Broadway con un grupo de refugiados europeos que necesitaban deshacerse de su acento para un espectáculo: “*From Vienna*”. Lessac enseñó al grupo cómo sentir y disfrutar de las sensaciones de las consonantes. Este trabajo le otorgó gran reconocimiento en éste área. Brooks Atkinson, afamado crítico del New York Times escribía:

Hablan inglés mejor que mucho actores cuya lengua materna es el inglés<sup>169</sup>.

Su trabajo perseguía un marcado interés en la salud y el bienestar de la voz y el movimiento y obtuvo su diploma en terapia clínica de la voz en la Universidad de Nueva York en 1941. Cuatro años después, fundó la Academia Nacional de las Artes Vocales (NAVA), donde impartió clases hasta 1950. Más adelante desarrolló ese proceso de sentir de la voz y el movimiento con sus veintiún

---

<sup>169</sup> ATKINSON, Brooks, New York Times, 2 julio 1939, p. X1.

profesores. En 1951 enseñó en el estudio de Estella Adler, desarrollando aún más sus investigaciones. Durante un tiempo trabajó con el Seminario de teología judío de Nueva York. Más tarde continuó con sus estudios de neurología y anatomía mientras ayudaba a pacientes de terapia vocal en el hospital Bellevue.

Lessac consolidó una gran cantidad de clientes trabajando con problemas del habla y la voz<sup>170</sup>.

El trabajo reiteraba la importancia de permitir el placer de sentir la vibración vocal o la energía del cuerpo guiada hacia la expresión óptima y el bienestar.

Tras impartir clases en Estados Unidos, Puerto Rico, Alemania, Yugoslavia, Suráfrica, México, etc., sus alumnos vieron la necesidad de proseguir con su método y profundizar en el desarrollo del mismo, por lo que en 1998 se fundó el Instituto Lessac, donde se certifica a profesores desde el año 2000. Actualmente existen docenas de profesores certificados que imparten este método y numerosos estudiantes en camino de obtener dicha cualificación.

Su método, el entrenamiento quinestésico, consiste en una aproximación holística, casi espiritual, que abarca el habla, el canto y el movimiento. Fuertemente implicado con las sensaciones, el método enseña a la gente a sentir las vibraciones de sus propias voces mientras hablan o cantan. Y esto, les hace conscientes del sistema corporal que trabaja en relación a la producción de una voz placentera tanto para el que habla como para el que escucha<sup>171</sup>.

Su conocimiento en el uso de la voz y el cuerpo, es casi una filosofía de comunicación total que creció de forma natural desde el concepto del habla y la voz hacia una acción física interna.

---

<sup>170</sup> HURT, Melissa, *Arthur Lessac's embodied actor training*, p.5,

<sup>171</sup> Lessac institute. Recuperado el 7 de diciembre de 2015 en: <http://www.lessac institute.com>

El método se basa en la integración de estos tres elementos (cuerpo, voz y texto) para profundizar en la comunicación, el comportamiento humano y la creatividad. Basado en un aprendizaje y conciencia sensorial, el entrenamiento Lessac es un acercamiento bio-sensitivo que usa los estados energéticos del cuerpo y de la voz para revelar una gran reserva de conocimiento, espíritu y percepción sin explorar<sup>172</sup>.

### 3.3.1. La quinestesia<sup>173</sup>

Es un acercamiento comprensivo y creativo al desarrollo de la voz y el cuerpo de forma holística, que ofrece como una gran flexibilidad y poder y una gran mejora en la expresividad y comunicación<sup>174</sup>.

La quinestesia identifica simples pero potentes comportamientos naturales del cuerpo (“eventos cotidianos”) que se convierten en poderosas instrucciones orgánicas para procurar las mejoras deseadas en las funciones físicas y vocales, dando como resultado una vida más sana y agradable.

---

<sup>172</sup> Lessac institute. Recuperado el 7 de diciembre de 2015 en: <http://www.lessacinstitute.com>

<sup>173</sup> La Real Academia Española (RAE) no reconoce el término “quinestesia”. Sí recoge “cinestesia”, del francés “cinesthésie” y ésta del griego “*kinēsis*” (*movimiento*) y *aisthēsis* (*sensación*). En psicología hace referencia a la percepción del equilibrio y de la posición de las partes del cuerpo.

<sup>174</sup> Lessac institute. Sobre el entrenamiento quinetésico. Recuperado el 7 de diciembre de 2015 en: <http://www.lessacinstitute.com>

KINESENSIC = KINE + ESSENCE + SENSE + SIC  
= MOVIMIENTO + ESENCIA+ SENTIMIENTO +  
ORIGINAL

Aprender a sentir/comprender el movimiento/moción natural del cuerpo y una vez tenida en cuenta la información de ese proceso, utilizarla para el funcionamiento óptimo del cuerpo.

Así, podríamos resumir la quinestesia como la repercusión que tiene en nosotros el movimiento. Pero este término tiene una mayor profundidad, ya que no sólo estudia el aspecto físico y el sensorial, sino el emocional.





### 3.4. Jerzy Grotowski.

Tras finalizar sus estudios de dirección escénica en la escuela Superior de Arte Dramático de Cracovia, Grotowski comenzó su trabajo en Opole, en el sureste de Polonia, con el “*Theatre Laboratory*”<sup>175</sup>, el cual mudó, tiempo después, a Pontedera en la Toscana italiana. Sus ideas han continuado desarrollándose después de su muerte a través de sus discípulos Thomas Richards<sup>176</sup> y Mario Biagini<sup>177</sup>, quienes estudiaron con él durante años.

Durante su carrera, podemos distinguir cinco fases diferenciadas en relación al tipo de trabajo desarrollado en cada una: el Teatro pobre, el Parateatro, El Teatro de Las Fuentes, El Drama Objetivo y el Arte como Vehículo<sup>178</sup>.

En la etapa del *Teatro Pobre*, Grotowski aboga por un teatro sin maquillaje, vestuario, escenografía, iluminación, etc., centrado en la relación actor y espectador. Durante el *Teatro Laboratorio*, el entrenamiento de los actores adoptó una autonomía propia hasta desarrollarse fuera del marco de los ensayos. Fue en esta época cuando la compañía pasó a llamarse “Teatr Laboratorium” y se impulsó el concepto de “laboratorio” sustentado en la investigación del arte del actor. El *Parateatro* fue la época que catapultó a Grotowski a la primera línea de la vanguardia teatral, pero también en la que decidió dejar de hacer espectáculos para indagar en la relación entre los seres humanos de forma más profunda. El *Teatro de Las Fuentes* toma su nombre de un proyecto internacional formado por personas

---

<sup>175</sup> Grotowski hizo del laboratorio la esencia de su teatro. Así, y para continuar con su modelo de investigación teatral, fundó el Teatr Laboratorium, reduciendo su búsqueda al arte del actor, al entrenamiento.

<sup>176</sup> Es el heredero artístico de Grotowski. Actualmente dirige el Workcenter of Jerzy Grotowski en Pontedera (Italia).

<sup>177</sup> Director asociado del Workcenter de Jerzy Grotowski y Thomas Richards.

<sup>178</sup> RUIZ OSANTE, B., 2008, Op.Cit., p.361.

de distintas tradiciones, cuyo objetivo era la exploración psicofísica del ser humano a través de esas fuentes de técnicas dramáticas y ecológicas<sup>179</sup>. La etapa del *Drama Objetivo* estará marcada por la muerte de dos miembros fundamentales del Teatr Laboratorium, por el exilio de Grotowski a Estados Unidos y por la disolución definitiva de la compañía. El nombre viene del proyecto que Grotowski comienza en la Universidad de California, un proyecto donde trabajó en el contraste de la eficacia de técnicas rituales en individuos no pertenecientes a dichas culturas. Dos años después, en 1985, Grotowski se trasladaría a Pontedera (Italia) para establecer el Workcenter of Jerzy Grotowski y aventurarse en su última línea de investigación: *El Arte como Vehículo*, donde su preocupación principal fueron las estructuras de actuación que sirviesen como *vehículo* espiritual para conducir al actuante a una forma de percepción “más elevada”, en contacto con los instintos más esenciales.<sup>180</sup>

En ésta última etapa de investigación, centrada en el *Arte como Vehículo*<sup>181</sup>, Grotowski pretende volver a una forma de arte antiguo, a una etapa donde el ritual y la creación artística eran la misma cosa:

Quando la poesía era canto, el canto encantación, el movimiento danza. O si prefieren: el arte antes de su emancipación, cuando era extremadamente potente en la acción. A través del tocarlo, independientemente de la motivación filosófica o teológica, cada uno de nosotros puede reencontrar su propia conexión<sup>182</sup>.

Dado que el trabajo de Grotowski fue muy distinto a nivel artístico y vocal en cada una de sus fases, este apartado se centra, sobre todo, en su etapa del Teatro Pobre y del Arte como Vehículo,

---

<sup>179</sup> RUIZ OSANTE, B., 2008, Op.Cit., p.368.

<sup>180</sup> RUIZ OSANTE, B., 2008, Op.Cit., p.370.

<sup>181</sup> En su última etapa Grotowski se centra en la búsqueda de estructuras de actuación que sirvieran de vehículo espiritual hacia un estado más elevado donde el actuante (el actor que hace) estuviese en contacto con sus instintos más esenciales.

<sup>182</sup> OSINKI, Zbigniew, *Grotowski traza los caminos: del drama objetivo a las artes rituales*, p.84.

ambas con un carácter más performativo que permitió una mayor exploración de la voz. Es en la primera etapa cuando Grotowski le da gran importancia a este trabajo y más concretamente a la direccionalidad de la voz del actor, pretendiendo que ésta no sólo llegue hasta el público, sino que lo penetre como si fuese estereofónica. Para él, las premisas necesarias para una buena emisión pasan por una columna de aire libre que pasa con fuerza y por un buen uso de los resonadores<sup>183</sup>. Es éste trabajo, el de los resonadores, el que mayor repercusión ha tenido dentro de sus investigaciones circunscritas a la voz.

Así, desde su perspectiva, la función de los resonadores es amplificar el poder de conducción del sonido que se emite. Destaca entre ellos: el resonador de cabeza, el de pecho, el nasal, el laríngeo (usado en el teatro africano y oriental y que suena como el rugido de alguno animales salvajes), el occipital (propio del teatro chino clásico y que suena como una maullido en un tono muy alto), el maxilar (propio de la actuación “íntima”) y el cuerpo como resonador (uso del resonador total)<sup>184</sup>.

Recalca, por otra parte, que el actor debe ampliar sus capacidades de emitir sonidos inusitados (por ejemplo imitando sonidos de la naturaleza, mecánicos, etc.), así como la de modificar su tono a la hora de fonar<sup>185</sup>.

Respecto a la dicción, señala una regla básica: espirar las vocales y “masticar” las consonantes. Asimismo, señala la existencia de tres tipos de respiraciones: la de la parte alta del tórax (común en Europa); la de la parte baja del abdomen (la que normalmente se enseña en las escuelas de teatro) y la respiración total, que implica a

---

<sup>183</sup> GROTOWSKI, J., 2008, Op. Cit., p. 19.

<sup>184</sup> GROTOWSKI, J., 2008, Op. Cit., p. 118.

<sup>185</sup> GROTOWSKI, J., 2008, Op. Cit., p. 132.

ambas aunque la fase abdominal sea la dominante. Lo que los ejercicios básicos desarrollados por Grotowski hacen es permitir a la persona definir nueve áreas diferentes en el cuerpo que quieren hacer de resonadores/ amplificadores de todo el sonido que el cuerpo produce. A través de estos ejercicios la persona empieza a sentir e identificar estas áreas y el proceso de internalizar y externalizar el sonido se vuelven uno solo<sup>186</sup>.

Junto a los resonadores, el otro aspecto más beneficioso de la técnica vocal de Grotowski son los ejercicios adaptados al individuo (ya que cada uno es físicamente único) y que, una vez aprendidos, continúan desarrollándose.

De su última etapa, *El Arte como Vehículo* destaca el trabajo desarrollado conjuntamente con Thomas Richards en torno a los cantos de tradición antigua, donde se investiga la relación entre el “cuerpo-memoria” asociado a la voz.

### 3.4.1. Thomas Richards.

El actor, performer y director Thomas Richards es considerado como el padre del legado artístico de Grotowski. Comenzó a trabajar con Grotowski en 1985 para mudarse a Italia junto a él en 1986.

Trabajó con Grotowski en el Workcenter sobre las acciones físicas y más tarde sobre los cantos de tradición antigua<sup>187</sup> Unos cantos que poseían unas cualidades vibratorias particulares, en el

---

<sup>186</sup> GROTOWSKI, J., 2008, Op. Cit., p. 119.

<sup>187</sup> Eran cantos pertenecientes a culturas primitivas a través de los cuales se podría recuperar la corporeidad de aquellas personas que los cantaban. Grotowski estaba muy interesado en los cantos afrocaribeños tradicionales.

sentido de que producían vibraciones en determinados centros de energía del cuerpo.

Uno de los elementos en los que Grotowski pone especial atención en los cantos, que tiene que ver con el eje y la espina dorsal, es la verticalidad.

Verticalidad -el fenómeno es de orden energético: energías pesadas pero orgánicas (vinculadas a las fuerzas de la vida, a los instintos, a la sensualidad) y otras energías, más sutiles. La cuestión de la verticalidad significa pasar de un nivel digamos tosco -en cierta manera podemos decir entre comillas «cotidiano»- a un nivel energético más sutil o incluso a la alta conexión. Alcanzado este punto, añadir algo más no sería justo, me limito a indicar el tránsito, la dirección. Ahí existe también otro tránsito: si nos acercamos a la alta conexión -es decir, en términos energéticos, si nos acercamos a la energía mucho más sutil se plantea todavía la cuestión de descender llevando de vuelta consigo esa cosa sutil a la realidad más ordinaria, relacionada con la "densidad" del cuerpo<sup>188</sup>.

Se trata, por tanto, de un trabajo interior o acción interior. Para trabajarlo Thomas Richards hace uso de los cantos de tradición, un vehículo idóneo para la verticalidad y uno de los instrumentos utilizados para hacer un trabajo sobre sí mismo. Según explica Thomas Richards, es como *“si estos cantos de tradición, hubieran sido hechos o descubiertos hace cientos o miles de años para despertar algún tipo de energía o energías en el ser humano y tratar con ellas”*<sup>189</sup>.

Así, tal y como explica Alicia Corral Alonso, investigadora de la Universidad de Barcelona, en su tesis sobre la verticalidad en el trabajo de Grotowski, *“...estos cantos de tradición antigua, tienen la capacidad de incorporar técnicas performativas pues en la ejecución, el doer observa que en ellos está codificada una corporalidad, una*

---

<sup>188</sup> RICHARDS, Thomas. *Trabajar con Grotowski sobre las acciones físicas*, p.198.

<sup>189</sup> CORRAL ALONSO, Alicia. *El canto como herramienta de verticalidad en Grotowski y los Bâul de Bengala*, p.9.

*manera de moverse, de cantar, de caminar, bailar... contienen una memoria antigua que puede ser descubierta por medio de la ejecución”.*

Grotowski los llamaba cantos-cuerpo, pues son cantos interpretados con todo el cuerpo de manera psicofísica, en una unión total del cuerpo y la mente. Son cantos que bailan, que se mueven, se expresan, manifiestan sus códigos escondidos y presentes en las palabras y vibraciones, por medio del cuerpo del “doer” (actante). Según la opinión de Grotowski, el canto antiguo es como un ser viviente<sup>190</sup>.

**Puntualiza Grotowski:**

Para obtener esta forma vibratoria, primero hay que mantener una posición precisa, conocer bien el orden de aplicación de la atención en diferentes partes del cuerpo, no sólo tratados como centros de la vibración sino también como centros energéticos. Hay una especie de circulación de la atención. Se trata también de aplicar bien las modalidades respiratorias (no necesariamente de manera manipuladora) y es únicamente cuando toda esa precisión como quien dice corporal es obtenida de la forma vibratoria energética que emerge<sup>191</sup>.

Además del aspecto vibratorio, para Grotowski los cantos vibratorios eran interesantes por la posibilidad de acceder a corporalidades antiguas, por su acercamiento a los ritos ancestrales, las primeras manifestaciones teatrales.

La base del trabajo consiste en captar las cualidades vibratorias de cada canto, encontrando su arraigamiento en el cuerpo a través de los impulsos y las acciones. Es así como el actuante descubre los impulsos asociados a cada canto.

En este trabajo el actuante comienza a cantar una melodía precisa, con un ritmo preciso. A medida que canta, la canción se enraíza en el organismo y el sonido empieza a cambiar. Las sílabas y la propia melodía de las canciones activan centros de energía en el

---

<sup>190</sup> CORRAL ALONSO, A Op.Cit., p.9.

<sup>191</sup> GROTOWSKI, Jerzy. *Oriente/Occidente*, Revista Máscara N 11-12, p. 66.

organismo. En "*The edge point of performer*", Richards habla de su vivencia en relación a estos puntos de energía:

En mi percepción, existe un centro de energía alrededor de lo que se denomina plexo solar, alrededor del área del estómago. Está relacionado con la vitalidad, como si la fuerza vital estuviera localizada allí. En algún momento es como si eso se empezara a abrir y se volviera receptivo a través de la corriente de impulsos vitales en el cuerpo relacionados con los cantos. La melodía es precisa, el ritmo es preciso, pero es como una fuerza que se recoge en el plexo. Y entonces, desde este sitio, esta energía muy fuerte que se está recogiendo puede encontrar su camino, como si entrase en un canal en el organismo, hacia un punto ligeramente por encima, para mí relacionado con lo que en mi mundo íntimo es el "corazón". Aquí, aquello que hay en el centro vital comienza a fluir hacia arriba, hacia esta otra fuente y se transforma ella misma en una cualidad de energía más sutil. Cuando digo sutil quiero decir más ligera, más luminosa. Su flujo ahora es diferente, su manera de tocar el cuerpo es diferente- estos puntos de energía pueden ser percibidos como si tocasen el cuerpo. De este punto relacionado, digamos, con el "corazón" algo que permite un pasaje ascendente se abre, y es como si un nivel de energía comienza a poder ser tocado alrededor de la cabeza, delante de la cabeza, detrás de ella<sup>192</sup>.

Así, el proceso de estos cantos, pasa por ligar los impulsos corporales a los mismos. Si bien la cita anterior, describe el proceso de trabajo individual, éste es extensible a un grupo de personas. Para ello, es necesaria la presencia de un guía, una persona que inicia el canto y a la que poco a poco se le van sumando el resto de individuos.

Las claves en la práctica de este trabajo con los cantos son:

- Una disposición corporal receptiva.
- Una estructura precisa en el canto: seguir el tempo/ritmo del guía, la melodía, la letra (pronunciar las palabras exactamente con él, aunque al principio se nos hagan desconocidas)
- Utilizar el mismo tono y volumen.
- Hacer uso de las mismas resonancias corporales.

---

<sup>192</sup> RICHARDS, Thomas. *The edge point of performance*, p.5.

- Trabajar con la resonancia espacial o extracorporal.

Así, el proceso se va propagando hasta adentrarse de alguna manera en el cuerpo. Es un trabajo con una estructura precisa y repetible, basada en el rigor, el detalle y la precisión. La particularidad de este tipo de trabajo reside en que no están hechos para el público. La obra es un vehículo para las personas que la realizan; para los “doers” (actantes), para que puedan realizar este acto de transmutación energética a través de los cantos y las acciones. Por ello es que muchas veces las hacen sin que exista público alguno y, en caso de que los haya, toman el papel de meros testigos<sup>193</sup>.

Cuando el ritual “está hecho a la faz de lo divino”, es ritual; cuando en cambio “está hecho a la faz de los espectadores” es teatro<sup>194</sup>.

En lo que respecta a las palabras, Grotowski no siempre aboga por el conocimiento del significado de las mismas cuando trabaja con cantos de tradición. A pesar del poder de las palabras, el doer no tiene por qué conocer el significado de las mismas. Se aparta así la mente analítica para trabajar sobre la resonancia.

Como la mayoría de los cantos en los que han basado su investigación, son cantos que se dirigen a los dioses de la religión yoruba<sup>195</sup>, en muchos occidentales, el tema de la religión es algo que puede interferir en el proceso al generar opiniones subjetivas en cada uno, despertando juicios y la relación que tiene cada uno con la religión. Puede provocar tal rechazo que haga imposible al ejecutante abordar el canto. De esta manera el doer aprende el canto por otro lado, por la acción, por el cuerpo, por los impulsos, por las cualidades de resonancia que se despiertan con ese canto<sup>196</sup>.

Como mapa vocal de Grotowski, su trabajo relacionado con la voz nos ubica, sobre todo, en dos de sus etapas: *El Teatro Pobre* y *El*

---

<sup>193</sup> CORRAL, A., 2010, Op.Cit., p.13.

<sup>194</sup> GROTOWSKI, J, Op.Cit., p. 59.

<sup>195</sup> Religión africana que ha dado lugar a muchas religiones del Nuevo Mundo, como la santería (en Cuba, Puerto Rico, Rep. Dominicana y Venezuela), el Candomblé, el Africanismo y la Umbanda (en Brasil, Argentina y Uruguay).

<sup>196</sup> CORRAL ALONSO, A, Op.Cit., p.46.

*Arte como Vehículo.* Así, en la primera nos topamos con un trabajo profundo en lo relativo a aspectos más físicos: la respiración, los resonadores, etc., mientras que en la segunda el trabajo de voz gira principalmente en torno a los cantos de tradición antigua y al trabajo de voz desde una perspectiva más espiritual.



## 3.5. Otras tendencias polacas.

### 3.5.1. Gardzienice

A pesar de haber producido tan sólo unos pocos espectáculos (siete en más de treinta años), la compañía de teatro Gardzienice es uno de los principales referentes en el panorama teatral internacional. Richard Schener<sup>197</sup>, autor del libro *“Polish Theatre in Transition”* la describe como *“el grupo teatral experimental basado en la estructura de comunidad más importante del mundo”*.

La compañía fue fundada por Włodzimierz Staniewski (1950 Bardo, Polonia) su actual director artístico, quien es el principal arquitecto de este peculiar “proyecto de vida”. En 1977 Staniewski fundó el centro para prácticas teatrales “Gardzienice”, formalmente registrado en 1978, un nombre que proviene del pueblo donde se encuentra el teatro.

Tras trabajar con Grotowski durante el período del “parateatro”, en 1975 Staniewski decide que Gardzienice tome una vía menos aislada que la de su maestro y comienza a trabajar con la comunidad local del pueblo interactuando en dos sentidos: como inspiración para su modo de vida y como una fórmula para llevar a cabo sus espectáculos. Fue en este contexto donde las bases de los primeros trabajos de la compañía quedaron definidas: la expedición. Staniewski describe la expedición como *“tener el personaje de un viaje*

---

<sup>197</sup> Richard Schechner es Doctor en estudios teatrales y profesor en el Tish School of the Arts, en Nueva York. Además de haber publicado numerosos libros es editor de la prestigiosa revista “The Drama Review”.

*permanente en un territorio escogido, con la posibilidad de no sólo estar en contacto con la cultura de la gente, sino también de “la cultura de la tierra”<sup>198</sup>.*

Así, desde sus inicios, la compañía ha llevado a cabo expediciones en comunidades indígenas y pueblos, en búsqueda de ese contacto y como una filosofía de vida que rechaza el entorno urbano a favor del rural. Así, y tal y como Alison Hodge<sup>199</sup> lo explica en su libro “Actor training”, Staniewski subraya ciertos prerequisites que él siente este tipo de trabajo demanda del actor. Entre ellos propone: abandonar la ciudad, no sólo el teatro como edificio; sino las propias calles de la ciudad; abandonar el dirigirse a personas (público, consumidores que están corrompidos por un “comportamiento rutinario” o escalas de valores estereotipadas, dentro de una escala de valoración convencional); entrar en un espacio que sea desconocido o abandonado para el teatro<sup>200</sup>.

Para Staniewski es ese contexto rural donde el actor funciona como fuente primaria creativa y compañero activo en la creación teatral. Él propone reintegrar al actor en los ritmos y sensibilidades del entorno natural. Para él, el teatro y su público no pueden permitirse más el continuar ignorando la naturaleza de esta relación a nivel sensitivo e interactivo, lo que requiere un re-despertar de la totalidad de la experiencia humana. Como reacción a esa tendencia contemporánea de vida, crea un teatro-canción alegórico, polifónico donde el cuerpo y el texto fluyen en un espacio reverberante

---

<sup>198</sup> SARABHAI, Malika, *Ode to cultural heritage, and Cross-border ties*. Recuperado el 24 de Abril de 2016 en: <http://www.creanara.com/expressions/article/ode-to-cultural-heritage-and-cross-border-ties>.

<sup>199</sup> Alison Hodge es directora, actriz-entrenadora, autora y profesora. Sus investigaciones teatrales le han llevado a desarrollar su propia metodología de entrenamiento teatral: el “Core Training”, (entrenamiento coral), hoy en día enseñado en las principales escuelas de Arte Dramático de Inglaterra.

<sup>200</sup> HODGE, A. 1997, Op.Cit., p. 268.

involucrando a todos los sentidos<sup>201</sup>.

Respecto al trabajo del actor desarrollado con Gardzienice, Alison Hodge explica que para ella, supone la oportunidad de reconectar con prácticas tradicionales antiguas. Una ocasión para construir *“un lenguaje teatral visceral, metafórico, urgente y apasionado”*.<sup>202</sup> Un trabajo que Philip Arnoult<sup>203</sup> describe como *“una experiencia ritual casi religiosa”*<sup>204</sup>.

El énfasis de Staniewski en el entrenamiento de la musicalidad y la rigurosa técnica interpretativa de la compañía es lo que permite que los temas centrales de componente ecológico, indígena, arcaico y recíproco converjan. Y es esa misma musicalidad la que tiene, según él, un relación profunda y espiritual con el teatro:

Tenemos que hacer algo con el entrenamiento de nuestros sentidos, nuestra memoria, de forma que la musicalidad pueda todavía ser parte de nuestra forma de comunicarnos con el mundo y sin santidad. Hay tres aspectos en mi proceso: uno tiene que ver con la expansión de nuestro sistema de percepción; el segundo con encontrar formas de absorber e introducir musicalidad en nuestra práctica; y el tercero en cómo enmarcarlas dentro de un espectáculo<sup>205</sup>.

Respecto al entrenamiento, Staniewski señala:

Entrenar con nosotros en un asunto abierto; no hay un método en el sentido de un sistema normativo aplicado<sup>206</sup>.

Staniewski evita una aproximación circunscrita al entrenamiento. Cada nueva fase sirve para desarrollar un nuevo espectáculo. Su ideas preliminares; los temas, ritmos, canciones y textos (incluido el

---

<sup>201</sup> HODGE, A. 1997, Op.Cit., p. 270.

<sup>202</sup> HODGE, A. 1997, Op.Cit., p. 190.

<sup>203</sup> Director del centro Internacional para desarrollo teatral, Philip Arnoult es internacionalmente reconocido no sólo por sus esfuerzos por promover el teatro y la danza en todo el mundo, sino también por su compromiso con la puesta en contacto de artistas que dan sus primeros pasos en proyectos colaborativos.

<sup>204</sup> STRAUSBAUGH, J. *Feast of a Fest*, p.30.

<sup>205</sup> HODGE, A. 1997, Op.Cit., p. 271.

<sup>206</sup> WLODZIMIERZ, Staniewski. *Baltimore Interview with Richard Schechner*, p.137–163.

material recopilado en las expediciones), se trabaja a través del entrenamiento:

El entrenamiento no sirve sólo para preparar a un actor para un personaje. Puede ser aplicado, por ejemplo, algunos ejercicios acrobáticos puede ser transformados en parte de un personaje que apoye la interpretación del mismo<sup>207</sup>.

Dos son las características que definen su trabajo: **la musicalidad** en su compleja relación con la técnica física y vocal del actor y la **mutualidad**, una particular forma de percibir.

### 3.5.1.1. La musicalidad.

Staniewski define el término musicalidad como un sentimiento específico por la música que se corresponde con el concepto Pitagórico de la armonía del mundo:

Estoy completamente convencido de que la tierra es musical, de que tiene musicalidad y de que cada parte de la naturaleza puede ser musical<sup>208</sup>.

Él ve la musicalidad como la fuente vital de su teatro: *“todo en nuestra práctica teatral viene de la musicalidad y termina en musicalidad”*<sup>209</sup>.

Los actores no intentan imitar los sonidos de la naturaleza, intentan encontrar sus propios sonidos rítmicos orgánicos y gestos que expresen estados del cuerpo/ conciencia. Éstos son ensayados repetidamente con el momento preciso de una frase musical. Los

---

<sup>207</sup> TARANIENKO, Z. *Gardzienice: Praktyki Teatralne Włodzimierza Staniewskiego*, p. 131.

<sup>208</sup> STANIEWSKI, Włodzimierz. *Gardzienice, Poland, Włodzimierz Staniewski in conversation with Peter Hulton*, p.11.

<sup>209</sup> STANIEWSKI, W. 1993, *Op.Cit.*,p.31.

actores se preocupan de contactar con su musicalidad interior, encontrar una melodía personal que pueda dirigir su trabajo. El potencial creativo de este acercamiento, se confirma a través de los descubrimientos en las técnicas encontradas en otras culturas. Así, Gardziniece llevó a cabo muchas expediciones (Finlandia, Grecia, etc.). Staniewski apunta una particular forma de abordar el canto, haciendo referencia a sus incursiones en Lapland (Finlandia) donde los Sami<sup>210</sup> son conocidos por su particular y única técnica vocal:

Los yoikers<sup>211</sup> tienen una forma muy particular de expresar lo que hacen con la voz. Ellos nunca dicen lo que están cantando. Ellos dicen que están “yoiking”...Normalmente cuando cantamos, cantamos sobre algo. Ellos dicen que están “yoiking sobre algo”...Tú estás sentado frente a mí y yo puedo tratar de “yoik-earte”. Esto no significa que yo improviso una canción sobre ti o que yo intente describirte. Significa, según mis términos, que te estoy leyendo. Pero es una particular forma de leerte, en la cual yo no estoy pensando sobre ti, sino en como intentar tocar los espacios, tus formas, tus medidas, tu delicadeza o dureza, tu peso, tus nervios<sup>212</sup>.

Las canciones tradicionales, las cuales son tratadas como un fenómeno viviente, son aprendidas de forma oral y a través de la repetición. Los actores aprenden una forma particular de cantar que compromete a todo el cuerpo; un reflejo de su encuentro con la gente como los Sami, donde el movimiento y el gesto espontáneo frecuentemente refuerzan la canción.

---

<sup>210</sup> Los Sami son indígenas fino-húngaros que habitan en la región ártica de Laponia, la cual todavía engloba hoy partes de Noruega, Suecia, Finlandia y la península de Kola.

<sup>211</sup> Son las personas que cantan “yoiks”: un tipo de canción tradicional Sami.

<sup>212</sup> STANIEWSKI, W. 1993, Op.Cit., p.14.

### 3.5.1.2. La mutualidad.

Mariusz Gołaj<sup>213</sup> subraya la importancia del compañerismo: cuando estás cantando con alguien todo el tiempo tienes que estar en correspondencia con la voz, con el ritmo, con el color de la voz. Tiene que ser mutuo. El canto forma la base de la técnica del actor; inicia el movimiento y además ofrece la oportunidad de que el actor desarrolle sus cualidades<sup>214</sup>.

El entrenamiento se extiende a través de la exploración de fenómenos vocales como los patrones de respiración, los sonidos personales del actor (visiones, llantos y gritos), ejercicios rítmicos basados en la risa y en tradiciones vocales de índole ritual, como la lamentación (cantos fúnebres). Los actores exploran la armonía, la polifonía, disfonía, disonancia, ritmo y contrapunto. El trabajo extiende la sensibilidad del actor. Por ejemplo, un diálogo antifonal<sup>215</sup> tiene que ver con una particular forma de compañerismo entre los actores reaccionando al otro a través de los estímulos de la voz.

Respecto al término “mutualidad”, Alison Hodge señala que este elemento es simplemente una forma de percibir. Una manera de absorber o dialogar con el compañero y, por extensión, con el entorno en el cual el actor trabaja. Se refiere a todas las vías de comunicación sutiles que tienen significado más allá del lenguaje verbal; aquello que el actor comunica a través de la musicalidad, del espacio, del tacto, los gestos, el sonido, la respiración, el ritmo y la energía.

La “mutualidad” rechaza el proceso de entrenamiento de Gardzienice de convertirse en sistema: “El entrenamiento, tal y como yo lo entiendo, es

---

<sup>213</sup> Actor y miembro de Gardzienice desde 1978. Dentro de la compañía se encarga del training físico. Desde 1997 es el coordinador de la academia de prácticas teatrales de Gardzienice.

<sup>214</sup> HODGE, A. 1997, Op.Cit., p. 275.

<sup>215</sup> Se da cuando el canto es cantado alternativamente por dos partes del coro.

necesariamente, una mutualidad entre dos presencias vivientes. Es compartir energía, calor... ¿cómo es posible hacer un método o catálogo de eso?"<sup>216</sup>

### 3.1.5.3. El ritmo.

Alison Hodge habla de la importancia del **ritmo** en la práctica de Gardzienice, cuando se refiere a los entrenamientos grupales donde se corre de noche.

El correr de noche es dirigido por ritmos precisos sostenidos a través del sonido de los pies. Tal y como explica, los sonidos de la noche, más el sonido del grupo al correr, la respiración, las ramas de camino, etc., crean un nuevo universo de ritmos naturales que permiten entrenar al grupo. El actor puede crear ritmos con sus pisadas, con su respiración. Esta energía circulante y los ritmos orgánicos que nacen de esta experiencia son también sensibles al paisaje cambiante.

Cuando corres de noche, cuando corres con otras personas, buscas ritmos, buscas un ritmo común, buscas el ritmo como diálogo, ritmos en los que buscas la relación con la persona que está a tu lado, a tu derecha, a tu izquierda, delante o detrás de ti. Cuando corres, buscas ciertas dinámicas que ocurren a través de la repetición, a través de la continuidad de la respiración, a través del ritmo continuo, como un ostinato<sup>217</sup> en música, y sientes que tu yo interior está creciendo, extendiéndose de alguna manera<sup>218</sup>.

Esta práctica del ritmo empatiza con el trabajo de voz desde la respiración. El trabajo y práctica del ritmo implica necesariamente el

---

<sup>216</sup> HODGE, A. 1997, Op.Cit., p. 276.

<sup>217</sup> Es una técnica de composición que consiste en una sucesión de compases con una secuencia de notas de las que una o varias se repiten exactamente en cada compás. De ahí su nombre en italiano, que significa 'obstinamiento, empeño en repetir lo mismo'.

<sup>218</sup> STANIEWSKI, W. 1993, Op.Cit., p.24.

trabajo de respiración y éste es una de las bases esenciales del tipo de canto de la compañía. De hecho, el personaje emerge, muchas veces, a través de la repetición de ritmos precisos e imágenes, así como a través de las “líneas de vida” de las canciones. Mariusz Golaj admite que a menudo su principal entendimiento del personaje es a través del ritmo, un reflejo de culturas tradicionales cuyos gestos están frecuentemente íntimamente ligados a la música<sup>219</sup>.

#### 3.1.5.4. El actor causante.

Otra de las características de Gardzienice como colectivo reside en el tipo de actor que preocupa a la compañía. Así, Staniewski señala la importancia del “actor causante”. Lo que importa es eso que el actor puede lograr a través de acciones físicas y vocales directas en relación a los estímulos externos. Así, describe la interpretación del actor como principalmente basada en “hechos”.

Me preocupa el actor que causa “hechos”.(...) alguien que hizo algo, que ha hecho que algo pase que está fuera de lo común y que tiene consecuencias.

220

Este “actor causante” del que habla exige, pregunta o provoca al compañero (o al grupo) para que reaccione a una canción, palabra o acción. Físicamente, el actor debe construir una práctica de acciones similar a una partitura musical. Así se crean una especie de “secuencias causantes” , que viajan entre la acción, la palabra y la canción, creadas por el personaje.

---

<sup>219</sup> HODGE, Alison, Twentieth century actor training, p. 240.

<sup>220</sup> STANIEWSKI, W. 1993, Op.Cit., p.25.

Alison Hodge subraya cómo, en muchos sentidos, el proceso de estilización de los actores de Gardzienice es similar al Teatro Noh, en el cual la interpretación toma como anclajes dos formas opuestas: el liricismo de una canción y la realidad de un personaje arquetípico. De esta forma la fluidez del movimiento complementa la articulación del personaje<sup>221</sup>.

### 3.5.2. Teatr Piesn Kozla

La compañía polaca Teatr Piesn Kozla (El Canto de la Cabra) fue fundada en 1996 por Grzegorz Bral, Anna Zubrzycki y Gabriel Gawin. Su trabajo está enmarcado en lo que hoy se denomina a veces como “teatro físico”, aunque Bral y Zubrzycki prefieren referirse a él como “teatro poético”<sup>222</sup>. La actriz y pedagoga Anna Zubrzycki pasó 18 años de su vida trabajando con la compañía polaca Gardzienice, Grzegorz Bral nueve años y Gabriel Gawin viene del teatro británico y del tipo de entrenamiento imperante en su país.

La compañía es parte de la corriente del teatro avant-gard polaco, una larga tradición a día de hoy, que siempre ha luchado por encontrar nuevas formas y técnicas de entrenamiento que permitan al actor trascender de sus habituales respuestas creativas y que les dote de un nuevo lenguaje que descubra nuevas formas de expresión.

Teatr Piesn Kozla pasó sus cuatro primeros años de existencia como compañía residente en el *Grotowski Center for Theatre Research*<sup>223</sup> y posteriormente pasó a ocupar un antiguo monasterio

---

<sup>221</sup> HODGE, A. 1997, Op.Cit., p. 284.

<sup>222</sup> DOWLING, Niamh, *Teatr Piesn Kozla and its integration into Western European theatre training*, p. 243.

<sup>223</sup> Transformado más adelante en el Grotowski Institute, tiene su sede en Wrocław.

del siglo XIV en el centro de la ciudad de Wroclaw. Durante los últimos 20 años, la compañía, integrada por miembros de Suiza, Noruega, Francia, el Reino Unido y Polonia, ha creado siete espectáculos: *The Bacchae*, *Chronicles – a Lamentation*, *Lacrimosa*, *Macbeth*, *Songs of Lear*, *Portraits of the Cherry Orchard*, *Return to the voice* y un octavo que actualmente está en producción<sup>224</sup>.

Es importante destacar la labor pedagógica de la misma; Teatr Piesn Kozla y el departamento de teatro de la Universidad Metropolitana de Manchester comparten una misma visión del training actoral con especial énfasis en la conexión del Movimiento, la Voz y la Interpretación. Esta filosofía compartida y la apertura a la integración de nuevas fórmulas de trabajo para conseguir un mismo objetivo han posibilitado la colaboración de ambas entidades. Una colaboración que hoy se manifiesta en un Master bianual que ambas entidades ofrecen conjuntamente. El entrenamiento integral que ofrece Teatr Piesn Kozla prepara a los actores para completar trabajos actorales de gran precisión. Asimismo, tanto la compañía como la universidad trabajan bajo el principio de la “vía negativa”; es decir, aquel camino que procura eliminar en el actor cualquier bloqueo físico o psicológico que pueda existir entre la acción y el impulso, algo que ya propuso Grotowski<sup>225</sup>:

¿Cuáles son los obstáculos que te bloquean en tu camino hacia el acto total que debe aunar todos tus recursos psicofísicos desde los más instintivos hasta los más racionales? Debemos encontrar lo que le dificulta en términos de respiración, movimiento y, lo más importante de todo, contacto humano.

El entrenamiento de Teatr Piesn Kozla ofrece muchos recursos al actor. Se basa en el proceso de relajación o más bien, reestructuración de los patrones físicos para que el actor llegue a su

---

<sup>224</sup> Teatr Piesn Kozla. Recuperado el 2 de Mayo de 2016 en: <http://piesnkozla.pl/en/spektakle>

<sup>225</sup> GROTOWSKI, J., 1975, Op.Cit., p.177.

propio cuerpo trabajando en la alineación, la conexión, la conciencia física y espacial, el ritmo, la disciplina personal, la concentración y el foco, con el fin de formar un actor receptivo, dinámico y muy capacitado a nivel físico.

Gabriel Gawin, miembro fundador, profesor y director, lleva quince años impartiendo clases. Su objetivo dentro de las mismas, se centra en liberar al actor de todos aquellos hábitos físicos, psíquicos y emocionales que funcionan como bloqueos e inhibidores de las fuentes puras de energía e inspiración. Según él, su entrenamiento abre al estudiante la posibilidad de trabajar en acción continua:

[...] los actores se mantienen simultáneamente activos así como sus múltiples relaciones, donde trabajan con todo su cuerpo, donde están perpetuamente vivos, conectados, activos y reactivos; donde son una parte viva del todo<sup>226</sup>.

El trabajo ayuda a encontrar la voz individual y grupal, integrada con el cuerpo, a través del sonido, el canto, el texto, el uso de la respiración, los resonadores, el rango vocal, las armonías. Así, se establecen relaciones con los otros y con uno mismo a base de estar, de vivir en el presente afinando, escuchando y reaccionando con ejercicios, improvisaciones y texto<sup>227</sup>.

Los estudiantes aprenden cómo trabajar en equipo y se comprometen realmente con el proceso del entrenamiento, de ensayo y descubren sin anticipar la actuación, estando en el presente. El entrenamiento refleja un exigente trabajo físico, un buen uso de la técnica Alexander<sup>228</sup>, del control primario, la inhibición y la dirección. El control primario describe la correcta relación entre la postura y el movimiento de la cabeza, el cuello y la espina dorsal. Inhibiendo al

---

<sup>226</sup> DOWLING, N., 2011, Op. Cit., p. 245.

<sup>227</sup> DOWLING, N., 2011, Op. Cit., p. 245.

<sup>228</sup> Es un método de reeducación psicofísica creado por Frederick Matthias Alexander (1869-1955), que enseña a reconocer y modificar hábitos perjudiciales y a lograr una alineación corporal natural y equilibrada.

respuesta habitual y pensando en acción, el estudiante fija, en movimiento, el mecanismo muscular esencial a un correcto uso del cuerpo. Al haber inhibido su respuesta inicial, el actor lleva su atención a direcciones específicas e integra algunos conocimientos: permite que el cuello se mueva libre y aprende a dirigir la cabeza hacia delante y arriba. Como resultado, la espalda se alarga y ensancha, hay un ensanchamiento general en la parte superior de los brazos y las rodillas son dirigidas hacia delante y lejos de las lumbares. Los músculos son enseñados a estar en el presente, a moverse de momento a momento, de pensamiento a pensamiento, sin saltar directamente al resultado, sin dejar de estar presentes. El training ofrece así un entrenamiento integral que permite el entendimiento de cómo estos elementos están relacionados los unos con los otros hasta “coordinarse” en el actor.<sup>229</sup>

Bral y Zubrzycki se propusieron crear su propio entrenamiento físico y vocal. Como punto de partida utilizaron una serie de ejercicios aparentemente inconexos que las han permitido, no obstante, crear una síntesis de ejercicios que no son muy diferentes a la danza o a las formas de movimiento. Hay algunos elementos acrobáticos reconocibles, trabajo de ritmo, coordinación de manos y pies en pasos y palmadas, ejercicios para la voz y el cuerpo, trabajo con el compañero, ejercicios sobre los impulsos, cantos... A través del training, el actor aprende a pasar del canto al texto, al ritmo y al movimiento con completa claridad y facilidad. Esto deriva en una forma distinta de trabajar la música, el movimiento y el texto en cada producción.

Como es de esperar, el training de la compañía ha sufrido transformaciones con el paso del tiempo. Con un sello que es, no

---

<sup>229</sup> ZUBRZYCKI, Anna, comunicación personal, Septiembre de 2009.

obstante, reconocible, el objetivo de su entrenamiento reside no en enseñar “a hacer” sino en enseñar “a ser”. Después de años observando la relación entre el movimiento, la voz, el canto y el texto, tanto dentro de la compañía como en los múltiples talleres impartidos por todo el mundo, la compañía se ha hecho con un exigente y cohesionado sistema de entrenamiento. El fin de los ejercicios es que cada actor y el colectivo sean un todo, cohesionado que entienda el material de forma experiencial.<sup>230</sup> Las relaciones internas comparten pensamientos, experiencias, deseos, comparten metas, pérdidas, ganancias. La perfección de sus espectáculos reside en horas y horas de entrenamiento conjunto aprendiendo a escuchar con todo su cuerpo. Dice Bral:

Cada momento es verdad cuando es totalmente libre, y lleva al nacimiento inmediato de otro momento verdadero<sup>231</sup>.

Estar inmerso en el acto de escuchar implica que cada actor está totalmente presente, en el momento, perfectamente afinado, en una constante posición de apertura. Este nivel de consciencia permite reacciones inesperadas y genuinas provocadas por una serie de sutiles impulsos que ocurren tanto a nivel interno como externo.

¿Cómo escuchas a tu compañero, cómo te escuchas a ti mismo?... Escuchar desde dentro es un paso importante en el desarrollo de esta técnica. La mayoría de las veces no nos permitimos escuchar lo que está pasando dentro de nosotros... Los bloqueos se van implantando más y más profundamente. Es una de las tareas más importantes del actor el entrenar para descubrir cómo liberar esos bloqueos<sup>232</sup>.

---

<sup>230</sup> Véanse algunos de sus ejercicios en el Anexo I.

<sup>231</sup> DOWLING, N. 2011, Op.Cit., p 247.

<sup>232</sup> DOWLING, N. 2011, Op.Cit., p 247.

### 3.5.2.1. La coordinación.

El trabajo debe fluir hacia la escucha y la coordinación. La coordinación es el principio fundamental sobre el que trabaja la compañía. Consiste en que todo aspecto del trabajo esté interconectado, tanto si es un trabajo vocal como físico, de exploración de música, ritmo, dinámicas, relajación, imaginación o emoción. Bral clarifica:

Llegar a este principio de coordinación fue un gran paso adelante, que permitió a la compañía crear un modo particular de trabajo. Empezamos investigando el cómo y el por qué de esa interconexión, explorando si esos elementos tenían puntos de encuentro comunes y si éstos se originaban en el mismo lugar. Estas preguntas nos llevaron a crear una serie de ejercicios que definió nuestra forma de trabajo en los años venideros<sup>233</sup>.

COORDINACIÓN: Trabajo físico (cuerpo) + texto + canto.

Coordinación es también una particular actitud y motivación hacia el trabajo creativo que cultiva y hace crecer al individuo dentro del conjunto. Pone al actor en un retrato de su comunidad y sociedad invitándole a ser receptivo y responsable de su actividad artística. Esta implicación de la compañía en la cultura se ve además reflejada en la organización del festival “*Brave*”, un festival multicultural de música y teatro contra el exilio cultural de los pueblos<sup>234</sup>.

La coordinación se desarrolla, expande y explora a través del trabajo de muchos elementos. Estos incluyen el desarrollo de la voz y

---

<sup>233</sup> DOWLING, N. 2011, Op.Cit., p 247.

<sup>234</sup> ZUBRZYCKI, Anna, *Actor Training and Techniques in Pieśń Kozła Theatre*, p.78.

el movimiento individual en armonía con las voces y movimientos del resto del grupo. Los trainings y espectáculos son estructuralmente polifónicos y se crean muchas armonías para permitir al espectador experimentar muchos significados al mismo tiempo. Controlar las técnicas polifónicas es imprescindible, así como adquirir una comprensión del ritmo y el impulso, tanto individualmente como en relación al grupo.

La base de este entrenamiento yace en la comprensión de que ambos, el actor y la representación en términos de polifonía- de sonidos, textos, actos y movimientos. La inspiración para esta polifonía de acciones ha sido encontrada, en primera instancia, en las culturas tradicionales donde la canción no es sólo una pieza de música sino que tiene sus raíces en un significado más profundo<sup>235</sup>.

La acrobacia reta a los actores y les permite experimentar su cuerpo de nuevo. El énfasis está en construir confianza y soporte mutuo en el grupo, aumentando la habilidad de transponer canción y palabra en movimiento del cuerpo y viceversa, experimentando así el cuerpo como música, como una vibración melódica y rítmica.

Gabriel Gawin:

Desde mi punto de vista este training lleva a los actores a un punto donde están listos; donde rompen sus patrones y tendencias para controlar y predefinir su trabajo, están listos para ir más allá de definiciones ya existentes de lo que significa “actuar bien”, de sus presunciones del personaje. Les lleva a lo que podríamos llamar una zona libre. Esta zona libre es un lugar de acción, es una fuente viva de inspiración que conduce y anima las acciones del actor momento a momento<sup>236</sup>.

A la hora de poner en pie un espectáculo, la compañía nunca piensa en el resultado final. El trabajo nace de procesos largos donde se vive, se trabaja, se explora y se entrena en equipo. Para ellos tener

---

<sup>235</sup> Zubrzycki, A., 2014, Op. Cit., p. 77.

<sup>236</sup> DOWLING, N. 2011, Op.Cit., p 248.

tiempo es crucial ya que el tipo de entrenamiento se va ajustando como respuesta a las necesidades individuales de cada proyecto. Este entrenamiento tiene sus propio lenguaje físico y musical, basado, a su vez, en las diferentes capacidades y cualidades de las personas implicadas en el proceso.

Después de cinco años en contacto con la Universidad de Manchester, la compañía dio el salto a la creación del Master que a día de hoy desarrollan ambas entidades. La conclusión fue estructurarlo como una versión intensiva de la compañía, distinguiendo, así, tres fases: la expedición, el ensayo y la puesta en escena.

La primera fase nace de los años que Bral y Zubrzycki pasaron en Gardzienice entrenando bajo las raíces del trabajo desarrollado por Grotowski. Tal y como se ha comentado, Włodzimierz Staniewski y Tomasz Rodowicz formaron Gardzienice en 1975. Staniewski, quien comenzó como actor en la compañía de Grotowski, estaba muy comprometido con la desurbanización<sup>237</sup>.

[...] creó un teatro fuertemente enraizado en la cultura tradicional rural, lo que derivó en *“un tipo de “teatro musical alegórico”, una “polifonía”, el cuerpo y el texto reverberando en un espacio mientras abraza todos los sentidos”*<sup>238</sup>.

Este aspecto de la investigación de Gardzienice ha tenido una profunda influencia en el trabajo de Teatr Pies Kozla. Las dos compañías recaban material para sus espectáculos durante expediciones a comunidades indígenas. Este material se trabaja, más tarde, durante los entrenamientos como estímulo y base principal de

---

<sup>237</sup> La desurbanización es una parte importante de la historia del entrenamiento actoral del siglo XX. Stanislavski, Vakhtangov, Copeau y Brook tienen todos, en algún punto, una vuelta a lo rural en su trabajo. Grotowski, decidió incluso dejar Wrocław para instalarse en Brzezinka, la Polonia rural en HODGE, A. 2010, Op.Cit., p.271.

<sup>238</sup> HODGE, A. 2010, Op.Cit., p.270.

numerosos y variados ejercicios.

Así, la primera fase consiste en una expedición a una comunidad indígena remota donde investigar y recopilar nuevo material. Los estudiantes y la compañía, entrenan, viven y experimentan la cultura indígena, sus ritos, sus paisajes, su esencia. La musicalidad está en el corazón del trabajo de la compañía por lo que la música, las canciones, las danzas, estimulan numerosas aproximaciones a la creación de un nuevo espectáculo. En cada expedición hay clases de personas autóctonas y la producción es un resultado del training, de la exploración musical. Por ejemplo, *la Anesthenaria*, un ritual del norte de Grecia y el Sur de Bulgaria donde se camina con fuego, fue, por ejemplo, el eje inspirador de *Lacrimosa*, uno de sus espectáculos. Otro, fue el Flamenco, con su música, cante y baile en una región de Extremadura. La experiencia es lo que la compañía quiere que sus alumnos vivan. En testimonios de los alumnos, ellos mismos explican que no se puede hacer justicia a la profundidad de las experiencias en las que toman parte<sup>239</sup>. Hay un momento en todas ellas, donde cada uno es llevado por algo más grande que sí mismo, donde el momento es único, donde se enfrentan a lo desconocido, donde algo más grande les posee. Ahí reside la llama: en la búsqueda de ese espíritu, a través de las canciones, de los bailes, buscando ese momento que toca el alma. Daniel Han<sup>240</sup>, alumno de la compañía, señala que esto no es algo que los alumnos puedan aprender de los libros o las clases. Es algo que se aprende a través de la experiencia y la exposición de uno mismo. Nunca un gitano podría enseñarles su tradición, su espíritu, pero “¿cómo

---

<sup>239</sup> DOWLING, N. 2011, Op.Cit., p 254.

<sup>240</sup> Daniel Han fue alumno en la expedición que Teatr Piesn Kozla realizó a Extremadura en 2010. Sus aportaciones son parte de su diario personal del Master que estaba cursando con la compañía.

*absorber esa energía y llevarla al teatro?*<sup>241</sup>.

Cuando regresan a los trainings y ensayos, los estudiantes, al igual que la compañía, comienzan a desarrollar trainings físicos específicos para el espectáculo. Se comienzan a trabajar los rituales, la música, las danzas aprendidas en la expedición durante meses, a veces años. El material sirve como punto de partida para nuevos ejercicios que ofrezcan conexiones entre la música, el movimiento, la voz, las canciones, las historias, el texto. El material resultante enriquece el ya existente y se integra orgánicamente en él. Así, la performance final está en constante construcción a través de “études”<sup>242</sup> o “improvisaciones” como herramientas de trabajo<sup>243</sup>.

Para Teatr Piesn Kozla, actuar es lo que aporta el mayor desarrollo a la producción. Normalmente, sus espectáculos giran durante cinco años, durante los cuales cada espectáculo sufre transformaciones, encuentra su propio ritmo, estructura y existencia. Descubre su significado y forma interactuando con los diferentes públicos, siempre en un estado de fluctuación, crecimiento y desarrollo. Los estudiantes, sólo actúan dos semanas con el espectáculo. El trabajo del año culmina con la presentación del espectáculo en Polonia y el Reino Unido. Lo que muestran es el germen de lo que podría ser un punto de partida para comenzar un proceso de ensayo.

Actualmente el tipo de training de la compañía se expande fuera de las paredes de su laboratorio en Wroclaw. Por ejemplo, en 2011 Zubrzycki y Annu Salonen, otro miembro de la compañía, impartieron un workshop en Bilbao dentro del laboratorio vasco de investigación

---

<sup>241</sup> DOWLING, N. 2011, Op.Cit., p 249.

<sup>242</sup> La “etude” como herramienta de ensayo fue introducida por Stanislavski para investigar el texto y el subtexto en acción. La “etude” ha sido tomada y desarrollada por muchos teóricos teatrales como Knebel, Meyerhold, Grotowski, Gardzienice y ahora Teatr Piesn Kozla. Knebel (1976, p. 344) dice que las “*Etudes enseñan a los actores a ser atrevidos a usar acciones específicas y a aceptar repentinas e inesperadas reacciones*”.

<sup>243</sup> DOWLING, N. 2011, Op.Cit., p 256.

teatral “Kabia”<sup>244</sup>. En una entrevista realizada en primera persona durante uno de los workshops de la compañía en Wrocław, Zubrzycki apunta:

Creo que en una voz clara, hay algo de emociones claras, de intelecto claro, de cuerpo claro.” En una voz clara, que no necesariamente significa más pura, como el Bell canto, no es esto, es integrada, coordinada, expresada sin límites. Claro que hay limitaciones, pero cuando ves a alguien transportándola en el espacio, también ves posibilidades y nunca sabes quién va a derivar en un trabajo que es más profundo, si la persona que parece tener más dificultades o la que no<sup>245</sup>.

### 3.5.3. Teatr Zar

Cultivando los valores del trabajo en grupo, Teatr Zar, otro de los grupos polacos más importantes, desarrolla producciones a través de largos procesos de creación de su propio lenguaje teatral, que extrae su música de las tradiciones fundadas en Oriente y Occidente. La compañía está formada por un grupo internacional creado durante las expediciones anuales llevadas a cabo en Georgia durante los años 1999 a 2003. Durante estas expediciones, la compañía recogió material musical, incluidos coros polifónicos de cientos de años que tenían sus raíces en los comienzos de la era humana y que son probablemente, las formas polifónicas más antiguas el mundo.

---

<sup>244</sup> Es una compañía vasca que nace en 2006 como espacio de investigación teatral en el seno de la veterana compañía Gaitzerdi Teatro, y que comienza su trayectoria por separado en 2013. Su trabajo se basa en el entrenamiento como lugar de investigación y formación permanente, en el colectivo como caldo de cultivo, en procesos largos de creación y en el contacto con maestros y maestras del arte escénico como estímulo imprescindible.

<sup>245</sup> Entrevista realizada a Anna Zubrzycki durante uno de los workshops internacionales organizados por Teatr Piesn Kozla en Wrocław (Polonia), Septiembre de 2009.

Zar ese el nombre que designa a las canciones cantadas en los funerales por la tribu Svaneti, la cual habitaba las altas regiones del Caúcaso en el noroeste de Georgia. Fundada por Jaroslaw Fret<sup>246</sup>, la compañía toma su nombre de ahí. Él mismo describe Zar como *“una columna de aire, una columna espiritual, sobre la cual el alma trepa al cielo...es una lamentación social cantada por un enorme coro de hombres durante horas y horas durante el funeral”*<sup>247</sup>.

La compañía es muy conocida en el ámbito de la etnomusicología. El propio Fret viajó en repetidas ocasiones a conservatorios de Berlín y Viena para investigar sobre estos cantos y descubrió que ZAR (esos cantos) podían ser no sólo la metáfora principal (por eso se terminaron llamando así), sino que también podía ser crucial para su trabajo, como material y técnica para el desarrollo del mismo. Esto tiene que ver con la respiración, ya que para Fret ZAR no es sólo la estructura de la música, la estructura de melodías o contrapuntos, los contrapuntos en desarmonía..., es...sobre todo, la estructura de la respiración:

La respiración es el medio fundamental a través del cual nos comunicamos con el mundo; cómo somos parte del mundo y parte de una sociedad...cómo somos parte de la vida. Así es que ZAR, siendo cantado como una ceremonia funeraria, te da un entendimiento esencial y muy profundo de cuál es el proceso de la vida, su tradición, incluida la muerte<sup>248</sup>.

Sus actuaciones son sólo parte de largos procesos de investigación, expediciones, exploraciones personales y transformaciones. ZAR vuelve al teatro tal y como era antes de romperlo y diferenciarlo en diferentes disciplinas y estilos. Su trabajo aborda temas que, en el mundo contemporáneo, parecen sólo ser

---

<sup>246</sup> Jarosław Fret es fundador y líder de Teatr Zar, director y actor. Director del Instituto Grotowski, profesor de la escuela estatal de Teatro Ludwik Solski y curator del la Capital cultural Europea Wrocław 2016.

<sup>247</sup> DOWLING, N. 2011, Op.Cit., p 256.

<sup>248</sup> LANCIERS, BARBARA. *Sound in Motion: An Investigation into the Works of Poland's Theatre ZAR*, p. 2.

reservados al ámbito de la religión. Proviene de una convicción, influenciada por las ideas románticas polacas, de que el arte no es sólo complementario a la religión sino que puede llenar el abismo dinámico entre el día a día y la vida trascendental.

Juliusz Osterva<sup>249</sup>, una de las grandes figuras del teatro polaco del siglo XX fue quien intentó llevar estas ideas a la práctica, las cuales, tuvieron a su vez gran influencia en Jerzy Grotowski, quien escribió: “*Dios creó el teatro para aquellos a quienes la iglesia no satisface*”.

“*Gospels of Childhood. The Triptych*” es la culminación de la compañía a más de 10 años de trabajo con canciones sagradas antiguas. En 2009 estrenaron en el Barbican Centre de Londres para después girar por Los Ángeles, Wrocław, Florencia, San Francisco, Chicago, Rumanía, etc.

Actualmente la compañía sigue en gira con “*Armine Sister*”, dedicado a la cultura Armenia y llevado a cabo a través de expediciones y estudios de la historia y la tradición armenia.

Su trabajo se centra en la voz y el cuerpo superando los límites de la resistencia corporal para reconocer y superar nuestros límites así como abrir nuevos canales de percepción y comunicación<sup>250</sup>.

Una unión especial se crea a través de la evocación, la profundización, el mantenimiento de la atención, la precisión, la continuidad, la vigilancia, la

---

<sup>249</sup> Actor, y teórico teatral. Creador de una de las corrientes teatrales polacas más importantes y fundador del grupo La Reduta Teatro, que allanó el camino para la aparición de numerosos teatros de vanguardia polacos.

<sup>250</sup> *Embraces. Dialogues Through Body and Voice* workshop led by Przemysław Błaszczak and Nini Julia Bang. Recuperado el 1 de Mayo de 2016 en: <http://www2.grotowski-institute.art.pl/i>

sinceridad y la disposición. Se manifiesta en un profundo entendimiento de la cooperación, la co-creación y la coexistencia en el proceso creativo<sup>251</sup>.

Su trabajo de preparación física y el movimiento dinámico abarca la acrobacia en pareja, distintas técnicas de respiración y elementos de dos artes marciales japoneses: el shintaido<sup>252</sup> y el aikido<sup>253</sup>.

Respecto al canto, utilizan cantos de tradición de diversos orígenes, pero con diferentes objetivos. Por ejemplo, las canciones cósicas son una herramienta para encontrar y abrir sonidos naturales comunes. Patrones rítmicos escandinavos y georgianos también ayudan a configurar una intuición musical mayor. Así, también hacen uso de: armonías de Svanetia (zona más alta del Cáucaso), de canciones litúrgicas georgianas (de tradición Gelati), llantos, lamentaciones y llamadas... El trabajo explora el ritmo y el ritmo de la respiración (basado en patrones rítmicos Balcanos), la co-ordinación y la exploración de tendencias rítmicas naturales a través de la improvisación, explorando la respiración a través de impulsos físicos y elementos acrobáticos<sup>254</sup>.

La compañía centra también su trabajo vocal en los armónicos naturales de la voz expresados a través de distintos patrones rítmicos

---

<sup>251</sup> *Embraces. Dialogues Through Body and Voice* workshop led by Przemysław Błaszczak and Nini Julia Bang. Recuperado el 1 de Mayo de 2016 en: <http://www2.grotowski-institute.art.pl/i>

<sup>252</sup> Es un sistema de movimiento creado en Japón en 1960 que pretende usar el cuerpo como medio de expresión y comunicación incorporando elementos físicos y artísticos.

<sup>253</sup> Arte marcial moderno japonés desarrollado inicialmente por el maestro Morihei Ueshiba (1883-1969). La característica fundamental del aikido es la búsqueda de la neutralización del contrario en situaciones de conflicto, dando lugar a la derrota del adversario sin dañarlo, en lugar de simplemente destruirlo o humillarlo.

<sup>254</sup> *Into the Sound* - work session led by Jaroslaw Fret (and optionally Ditte Berkeley or Aleksandra Kotecka and Tomasz Wierzbowski). Recuperado el 28 de Abril de 2016 en: <http://www2.grotowski-institute.art.pl/>.

de respiración y conectados a acciones basadas en el contacto físico entre los cantantes<sup>255</sup>.

Puntos a tener en cuenta durante el trabajo:

- La sensibilidad en el trabajo con el compañero. Explorando diferentes cualidades del contacto físico. La inducción entre compañeros.
- El uso de estímulos- necesidades, impulsos internos o reflexiones del día a día- como recursos de improvisación y creación de partituras físicas: despertar el cuerpo intuitivo.
- Buscar formas de expresión a través de la naturaleza de la personalidad de uno mismo.

Las influencias de la compañía están enraizadas en Grotowski; no obstante, Jaroslaw Fret, ex-miembro de Gardzienice, que dejó la compañía después de un año y medio, apunta algunas diferencias en relación a su trabajo respecto al de Gardzienice; para él, en términos de investigación o recopilación de material el proceso de trabajo es diferente, ya que ellos no son actualmente una compañía de trabajo.

Intentamos mantener un contacto profundo, y volvemos una y otra vez, muchas veces....no sólo vamos y cogemos algo, nos vamos y creamos. Intentamos zambullirnos nosotros en la cultura<sup>256</sup>.

Respecto al uso del texto, en el caso de Zar, éste no sirve para iluminar algún pasaje o personaje. El texto es tratado como un elemento para apoyar la música. En palabras de Fret, *"el proceso no es un mero intento de dar vida al texto teórico sino de enfrentarse a un*

---

<sup>255</sup> *Into the Sound* - work session led by Jaroslaw Fret (and optionally Ditte Berkeley or Aleksandra Kotecka and Tomasz Wierzbowski). Recuperado el 28 de Abril de 2016 en: <http://www2.grotowski-institute.art.pl/>.

<sup>256</sup> LANCIERS, BARBARA, Op.Cit., p.1.

*descubrimiento lento de la tarea real que hay detrás del trabajo de la compañía*<sup>257</sup>.

Como mapa vocal de estas otras tendencias polacas, lo que recibimos es un trabajo de voz muy enraizado en el cuerpo y en constante relación con el canto polifónico. La coordinación entre voz y cuerpo es una de las principales características de su training, así como la polifonía y el ritmo. Desataca, a su vez, los cantos tradicionales de culturas ajenas como material de partida del trabajo vocal.

---

<sup>257</sup> LANCIERS, BARBARA, Op.Cit., p.3.





### 3.6. Eugenio Barba: El Odin Teatret.

Autor, director e investigador teatral italiano (Brindisi, 1936), desarrolla la mayor parte de su trabajo en Dinamarca y los países nórdicos. En 1964 Eugenio Barba decide dejar Polonia, donde había pasado tres años como asistente de Grotowski, para volver a Oslo y comenzar su propia andadura como director de escena. Al no ser aceptado en ningún teatro como director, decide formar su propia compañía: el Odin Teatret. Para ello, reúne a un grupo de jóvenes actores que habían sido también rechazados en la escuela de teatro de Oslo. Así, en una situación económicamente precaria pero con un grupo vocacional muy disciplinado, comienza a andar el Odin.

Tras dos años en Noruega, en 1966, el Odin se instala en Holstebro (Dinamarca) donde construye el Nordisk Teaterlaboratorium (Laboratorio Nórdico de Teatro). El cambio implicó la adaptación del grupo a un nuevo país donde se hablaba otro idioma, algo que, posteriormente, influiría en el trabajo vocal del laboratorio.

Como grupo tuvimos que encontrar otro modo de atraer la atención de nuestros espectadores que no fuese solamente verbal, de tal manera que no se aburrieran. Comenzamos a elaborar un modo de estar presentes teatralmente a través del lado sonoro, emotivo del lenguaje, a través de su emotividad, la irradiación casi magnética de las reacciones físicas, a desarrollar un lenguaje emotivo y sin embargo, bien articulado, perceptible, comprensible al nivel de la inteligencia de los sentidos<sup>258</sup>.

Para dar salida a la pluralidad y particularidad vocal de los miembros del grupo (pues los actores del Odin provenían de distintos países y por tanto hablaban distintas lenguas), la compañía hacía uso

---

<sup>258</sup> MASGRAU, Lluís, *El otro Ulises en busca de la otra Ítaca*, Revista Máscara nº 19-20, octubre 1994, p.12.

de la improvisación vocal y trabajó en la construcción de lenguas inventadas, creando un lenguaje propio con combinaciones de sonidos extraídos de distintas lenguas nórdicas: danés, sueco, griego, noruego... Esto determinaría gran parte de su trabajo.

Para las improvisaciones vocales, utilizábamos a menudo el *volapyk* (término que en danés significa una lengua inventada o una jerga incomprensible), que podía contener sonidos capaces de traer a la memoria lenguas existentes como el ruso, el finlandés o el chino. En el *volapyk*, como en el *gramelot*<sup>259</sup> utilizado por la *Comedia dell'Arte*, las palabras no tienen un significado, pero a través de la sonoridad, la melodía, la intensidad de la voz, suscitan asociaciones en la mente de quien escucha. Lo esencial es realizar acciones vocales precisas para permitir, también a los que no entienden el sentido de las palabras, captar el mensaje que se esconde tras ellas<sup>260</sup>.

Además, hay que tener en cuenta que el uso de la música ha estado vinculado siempre al Odin como un medio que aporta significados psico-emotivos que dotan de mayor intensidad a determinadas situaciones. En 1972 comenzaron a introducir instrumentos musicales en el grupo sin que los actores tuviesen idea alguna de cómo tocarlos de manera ortodoxa, por lo que optaron por transformar el instrumento en una voz con sus posibles matices e intenciones. Teatralizaron la música y sacaron gran provecho de la percusión que los instrumentos ofrecían retomando las ideas del teatro oriental donde *“las acciones del actor están en precisa concomitancia con el ritmo de la música: los acentos musicales subrayan, refuerzan, amplifican los acentos de las acciones”*<sup>261</sup>.

En su libro *“A mis espectadores”* habla acerca del entrenamiento y señala al respecto de la higiene vocal (el uso de la voz), la

---

<sup>259</sup> El *gramelot* es un tipo de lenguaje usado en el teatro satírico de la Comedia dell'arte. Una jergonza con elementos macarrónicos y onomatopéyicos, usados en asociación con el mimo y la imitación.

<sup>260</sup> CARRERI, Roberta. *Rastros. Training e historia de una actriz del Odin Teatret*, p. 209.

<sup>261</sup> BARBA, E., 1986, Op.Cit., p.121.

importancia de los músculos del cuello en la apertura total de la laringe. Asimismo, habla de las pausas conscientes de la respiración en el texto representado; respiración ilógica (la que es innecesaria o no natural) como efecto formal; respiración intencional, (de diafragma y de pecho); del uso de los resonadores (cabeza, pecho, garganta, occipital, nariz); del desarrollo de la noción de la propia voz (la capacidad de producir nuevos sonidos y adaptarlos a las palabras). También subraya el hecho de no hacer prácticas de dicción, intentando conservar la voz natural y eludiendo con ello la uniformidad de la dicción escénica<sup>262</sup>.

Un ejercicio clásico de este tipo de entrenamientos donde se trabaja con los distintos resonadores, lo vemos en “*Fragments of Vocal Training at Odin Teatret*”<sup>263</sup>, llevado a cabo por Torgeir Wethar en Hostelbro en 1972. En el ejercicio observamos a un actor y dos actrices trabajar con un idioma inventado los resonadores vocales, de forma que sus movimientos reaccionan a su propia voz o bien provocan reacciones en la misma.

### 3.6.1. La acción vocal.

Dentro del trabajo de voz desarrollado por Barba destaca la introducción de un nuevo concepto: el de ‘**acción vocal**’. Si bien Stanislavski hablaba de la “acción verbal”, Barba lo hace de la “acción vocal”. Ambos se refieren a la forma de accionar la voz, pero desde perspectivas diferentes. Para Barba las acciones vocales tienen su origen en una concepción de la voz como extensión invisible del

---

<sup>262</sup> BARBA, E., 2004, Op.Cit., p. 31.

<sup>263</sup> WETHAL, Torgeir, *Vocal Training at Odin*.

cuerpo, que al igual que las acciones físicas son capaces de incidir en el espacio. El concepto viene a tratar el hecho de que un acción física puede perfectamente existir sin un texto o canción (sin fonar), mientras que un texto o canción deben ser, ineludiblemente, la expresión de una acción física. Al acuñar Barba este término, el trabajo del Odin tomó un nuevo rumbo, ya que no sólo se focalizaba en el desarrollo de los resonadores y en la sonoridad de la expresión vocal, sino en las posibilidades de accionar con la voz: llenar, alcanzar, tocar, atrapar, volar... con la voz. De este modo, la acción vocal se sumaba a los ejercicios psicovocales para desarrollar la técnica de los actores<sup>264</sup>.

Para Barba, las acciones vocales son independientes de la palabra y son capaces de incidir sobre el espacio y los espectadores mediante el timbre, el tono o la energía que modula. El propio Barba señala:

La voz, en su aspecto lógico semántico y en su aspecto sonoro, es una fuerza material, una verdadera acción que pone en movimiento, dirige, forma, detiene. De hecho, debe hablarse de acciones vocales que provoquen una reacción inmediata. La voz como proceso fisiológico compromete todo el organismo y lo proyecta en el espacio. La voz es una prolongación de nuestro cuerpo<sup>265</sup>.

El entendimiento de la voz como una extensión del cuerpo en el contexto de la metodología de las acciones físicas es lo que concreta la noción de acción vocal.

Como ejemplo a esta intervención de la voz en el espacio, el Odin muestra, también en "*Fragments of Vocal Training at Odin Teatret (Dinamarca, 1972)*", un ejercicio donde una actriz con un texto manipula e imprime impulsos que son creadores del movimiento de sus compañeros. La actriz, trabaja con su voz de manera que es ésta la que guía el tipo de movimiento que los otros dos actores llevan a

---

<sup>264</sup> BARBA, E., La tierra de cenizas y diamantes, p.81.

<sup>265</sup> BARBA, E., 1986, Op.Cit., p. 79.

cabo. La voz es el estímulo al cual los otros dos compañeros reaccionan. Roberta Carreri, actriz del Odin, lo explica así:

Para acostumbrarnos a ver el efecto de nuestras acciones vocales nos hacía trabajar en pareja. Un actor (A) daba la espalda a otro actor (B). Con su voz, B, diciendo un texto que utilizaba cotidianamente en el training vocal, debía guiar el cuerpo de A en el espacio. La acción vocal era la de alejar o acercar a sí mismo, a diferentes alturas, al compañero en el espacio. Luego invertíamos los roles, de forma tal que cada uno podía aprender a guiar al compañero de manera precisa y a transformar un impulso sonoro en una reacción física. Además de los cinco resonadores de base, utilizábamos también los de nariz y garganta. Ambos podían unirse a otros resonadores: de cabeza, de máscara, de pecho<sup>266</sup>.

Trabajando las acciones vocales, los actores permiten que el texto viaje sobre una determinada textura sonora. El producir una trama sonora sobre la que el texto pueda moverse es uno de los recursos expresivos que el actor puede desarrollar. Eugenio Barba sostiene que *"es esencial proteger este flujo, ese tejido de sonidos que tiene que salir sin la intención de expresar algo. No hay reflexión. Sólo acciones vocales."*

Con estas acciones vocales, el Odin desarrolló lo que Barba dio en llamar las 'partituras vocales'; un trabajo basado en sonidos vocales en vez de en palabras. Estas partituras se aprendían y se introducían en el entrenamiento diario. Su principal objetivo era trabajar en base al rechazo de la lógica lingüística y del significado de las palabras, de modo que el fin último era aprender el texto tan bien que éste fluyera dentro de un proceso espontáneo para que el actor pudiera penetrar en él sin pensar en las palabras.

---

<sup>266</sup> CARRERI, R., 2011, Op.Cit., p. 207.

### 3.6.2. Los resonadores.

Eugenio Barba decidió, asimismo, explorar la línea abierta ya por Grotowski y trabajar con los resonadores y el potencial paralingüístico de la voz. Para ello, hacía que sus actores trabajasen con diferentes resonadores: occipital, cabeza, máscara, pecho, abdomen. Cuando los actores imaginaban que el sonido era emitido desde estas diferentes partes del cuerpo, el sonido de su voz se coloreaba de distintas formas<sup>267</sup>.

Si se desea liberar la voz, no se debe trabajar sobre el aparato vocal; es decir no hay que fijar la atención sobre el trabajo de los órganos vocales. Se debe trabajar como si el cuerpo cantara, como si el cuerpo hablara (...). Únicamente hay que hacer estudios de actuación que involucren nuestros recuerdos, nuestra imaginación y nuestras relaciones con nuestros compañeros<sup>268</sup>.

A través de un trabajo mixto entre la imaginación vocal y la colocación de la voz, el trabajo se centró en la exploración con cinco resonadores: la parte posterior y superior de la cabeza, la boca, el pecho y el estómago.

Para hacerme encontrar el resonador de garganta, Eugenio me decía que imitara a Louis Armstrong o a una leona. Para el de nariz utilizaba la imagen de un profesor pedante. Una parte del training vocal se desarrollaba trabajando con imágenes, el objetivo de este trabajo era permitir al actor dejarse transportar por ellas y llegar a encontrar sonoridades para él desconocidas<sup>269</sup>.

En el vídeo "*Odin Teatret Vocal Screener*" observamos un claro ejemplo del trabajo con los resonadores desarrollado por el Odin. En él, Eugenio Barba hace, con uno de sus actores, una demostración de la voz reaccionando a estímulos.

Es un ejercicio en el que el alumno trata de mantener la mano

---

<sup>267</sup> CARRERI, R., 2011, Op.Cit., p. 207.

<sup>268</sup> GROTOWSKI, J., 1993, Op. Cit., p.200.

<sup>269</sup> CARRERI, R. 2011, Op.Cit., p. 208.

de Eugenio Barba con la voz haciendo que ésta salga de la parte del cuerpo más cercana a su mano; un trabajo de la voz-vibración como estímulo del movimiento, donde los movimientos de la mano estimulan, a su vez, la vibración de los distintos resonadores. Con un idioma inventado, el alumno trata de responder con la voz a los movimientos de la mano, de reaccionar a las acciones de la mano. El ejercicio trata de demostrar el sometimiento voluntario de la voz a los distintos resonadores del cuerpo. Para ello, es necesario que el actor olvide su propia voz, que no se juzgue porque, de lo contrario, se perdería la oportunidad de salir de su cotidianidad vocal y el ejercicio resultaría en vano. Roberta Carreri describe el mismo ejercicio en CARRERI, R. 2011, p. 208: <sup>270</sup>

Ante la falta de experiencia práctica, Barba se preguntaba cómo habría actuado Grotowski en aquel caso específico, o bien copiaba lo que había visto durante los ensayos:

Cómo lograr interpretar el personaje mediante efectos vocales y físicos en continua relación con el texto; cómo utilizar cada palabra como una acción vocal: no sólo un médium intelectual, sino también una musicalidad capaz de suscitar asociaciones en el espectador; cómo el actor tiene que establecer el elemento formal sobre el que se va a concentrar la atención del espectador, ya sea sobre un efecto físico o un efecto vocal, una determinada parte del cuerpo u otra, sobre sí mismo o lejos de sí; cómo crear una polémica invirtiendo el

---

<sup>270</sup> Para enseñarme a encontrar los diferentes resonadores Eugenio hacía que le hablara a su mano. Para permitirme encontrar el resonador de la máscara, me pedía que hablara a su mano, que situaba a dos centímetros de mis labios. Luego la alejaba progresivamente pidiéndome que aumentara, proporcionalmente, el volumen de la voz y atendiendo a mantener siempre el mismo resonador. Era difícil porque, instintivamente, aumentando el volumen, tendemos a deslizarnos hacia el resonador superior. Cuando Eugenio acercaba gradualmente su mano a mi boca, el volumen de mi voz disminuía y, llegados a este punto, debía tener cuidado de no caer en el resonador inferior. Acercaba su mano a otras partes de mi cuerpo –pecho, abdomen, cabeza y nuca-pidiéndome que utilizara el resonador correspondiente. La acción vocal siempre era la de seguir su mano que se movía, más o menos rápidamente, cambiando de altura y de distancia.

valor de una acción física o vocal mediante la introducción simultánea de elementos expresivos que contradicen tal acción...<sup>271</sup>.

No obstante, y a pesar de tomar parte de su entrenamiento vocal de su experiencia con Grotowski, el Odin trabajaba sobre todo con las asociaciones mentales; es decir con imágenes recreadas por el actor a las cuales ponían voz. Son esas imágenes las que ayudan a crear las acciones. El descubrir cómo suena una celda, cómo suena un tejido, un color, un lugar, un sentimiento, cómo sube la voz a un árbol, cómo vuela, cómo salta, cómo acaricia... Un viaje en el que la imagen y la emisión del sonido se unen. De este modo, trabajando las partituras vocales lo que los actores conseguían era crear un cauce sonoro sobre el cual el texto podía viajar. En relación a su trabajo con imágenes Carreri señala:

Eugenio me pedía que proyectara la voz hacia el sol que salía, los pájaros del cielo, las personas que quizá estaban escondidas detrás de los tamariscos o que siguiera el ritmo de las olas del mar y de las ramas de los árboles que se doblaban por el viento<sup>272</sup>.

Las distintas asociaciones mentales permitían al actor teñir la emisión vocal de una determinada sonoridad.

En su libro "*El arte del actor en el siglo XX*", Borja Ruiz habla también sobre lo que Julia Varley denomina *sub-texto*: aquellas estrategias sobre las cuales el actor se apoya para decir un texto y que no tiene que ver con el concepto de *subtexto* acuñado previamente por Stanislavski. Así, Varley habla de distintos *sub-textos*<sup>273</sup>:

- La acción física como sub-texto. A menudo en el Odin el sub-texto lo provee la acción física. Quiere decir esto que la cualidad que mueve la acción física, su intensidad, su ritmo y su volumen se trasladan a la voz. El texto queda

---

<sup>271</sup> BARBA, Eugenio. *La tierra de cenizas y diamantes*, p. 80.

<sup>272</sup> CARRERI, R., 2011, Op.Cit., p.207.

<sup>273</sup> RUIZ OSANTE, B., 2008, Op.Cit., p. 88.

entonces coloreado por la calidad de energía de la acción física.

- La acción vocal como sub-texto. En este caso es la acción vocal, la cualidad sonora de la voz (y no la acción física), la que sirve para sustentar el texto. Sería el caso, por ejemplo, si tomamos como base para decir el texto cualquiera de las formas de utilizar la voz a partir de asociaciones mentales que hemos mencionado previamente.

- Una melodía como sub-texto. El texto también puede sostenerse sobre una melodía. Para ello se canta el texto con una melodía precisa que, paulatinamente, se va absorbiendo, mitigando sus tonos hasta hacerlos mínimamente perceptibles, de manera que el texto quede coloreado por ella.

Respecto al trabajo con el texto Barba indica que hay infinitos modos de trabajar con un texto literario, pero que todos pueden ser agrupados en dos tendencias: trabajar *para* el texto o trabajar *con* el texto.

Trabajar *para* el texto significa asumir la obra literaria como el valor principal del espectáculo. Actores, director, organización del espacio o acompañamiento musical se utilizan para hacer brillar la calidad y la complejidad de la obra, los sobre-entendidos, los nexos con el contexto de origen y el contexto actual, su capacidad de irradiarse en distintas direcciones y dimensiones. Es un trabajo fascinante y significativo. (...) El trabajo *con* el texto quiere decir elegir una o más obras literarias, no para ponerse a su servicio, sino para elaborarlas como una sustancia que debe alimentar un nuevo organismo: el espectáculo. El texto literario se utiliza como uno de los niveles o de los componentes que constituyen la vida del resultado escénico<sup>274</sup>.

Así, el texto se convierte en un elemento susceptible de mutar según intervengan el director, los actores, cortándolo, descomponiéndolo, transformándolo. Asimismo, habla de un *estado de necesidad* que se revela durante el proceso de trabajo y deriva del contexto producido por las acciones del actor, la relación entre los personajes, la posición de la escena en el ritmo dramático, etc. A día de hoy, el Odin sigue basando su labor vocal en estos dos pilares:

---

<sup>274</sup> BARBA, E., 2004, Op.Cit., p.124.

el estudio de la voz como acción y la exploración de la naturaleza individual de la voz de cada actor.

Como mapa vocal Eugenio Barba y sus postulados nos llevan a una tendencia teatral donde las circunstancias dadas se construyen sobre una base no naturalista donde se abandona la autoexploración psicológica. El trabajo de la actor aplicado a la voz huye del acercamiento tradicional basado en la proyección y la dicción, y la clave reside en las acciones vocales, en las imágenes asociadas a la voz y en las variaciones de velocidad, intensidad y volumen que dotan al texto de una dinámica viva.





### 3.7. Roy Hart: El Hell canto y la voz de las ocho octavas.

Antes de analizar el trabajo desarrollado por Roy Hart, de cara a poder contextualizarlo mejor, resulta indispensable mencionar al que fuera su maestro, Alfred Wolfsohn, uno de los pioneros del uso de la voz como elemento terapéutico.

Alfred Wolfsohn nace en Berlín, en el seno de una familia judía. Al estallar la primera guerra mundial es llamado a filas y entra en el equipo médico en primera línea de trincheras. Marcaría su vida el horror de aquellas voces de los soldados heridos. Voces que llegaban al más escalofriante de los sonidos. En 1919 es dado de alta del hospital médico militar no porque estuviese curado de la intoxicación por gas mostaza sufrida en las trincheras o por el trauma del combate, sino porque los médicos no sabían ya que otro tratamiento ofrecerle. Roto, volvió a la vida normal, sufriendo durante diez años esa neurosis de guerra. Buscando una salida al tratamiento psiquiátrico, Wolfsohn comienza a dar clases de canto. Es ahí donde comienza su proceso de curación. Para ello, recurre a la expresión de la experiencia traumática a través de la voz. A través de la exploración, intuye que si él mismo es capaz de reproducir aquellas voces escuchadas durante la guerra, aliviará el trauma que le acompaña. Además de trabajar con profesores comienza su propio entrenamiento, intentando ampliar su rango vocal<sup>275</sup>.

Poco a poco no sólo consigue curarse, sino que son varias las personas que recurren a él, casos graves, en busca de ayuda. Trasladado ya en Londres y tras la segunda guerra mundial, Wolfsohn comienza a trabajar con un grupo de alumnos. Puesto que su práctica

---

<sup>275</sup> GUNTER, Marita, *His pupils called him "Awe"*. Recuperado el 19 de Marzo de 2015 en: <http://www.roy-hart.com/awe.htm>

permitía establecer puentes con el psicoanálisis, Wolfshon toma como base algunas de las teorías de Carl Jung<sup>276</sup> y ofrece, a través de sonidos no articulados, una vía de expresión para toda una gama de imágenes, estados de ánimo, instintos... En este grupo de alumnos llega Roy Hart, quien tomará el testigo y continuará desarrollando este trabajo. En sus investigaciones, Wolfsohn asegura que la voz humana puede ser entendida más allá de las siete octavas<sup>277</sup> y que restringirla a ésta extensión resulta artificial. Para él, la extensión de la voz no depende del virtuosismo físico ni de ninguna peculiaridad anatómica sino del trabajo de expresión de imágenes y emociones<sup>278</sup>.

Wolfsohn descubrió que la voz no era sólo una función de nuestra estructura anatómica, sino la expresión de toda la personalidad y que a través de la voz, todos los aspectos del individuo podían desarrollarse.

Descubrió que muchos sonidos estaban sustentados por diferentes partes del cuerpo, por centros de energía en la cabeza, pecho y estómago que resuenan a través del cuerpo (centros a los que, como hemos visto, Grotowski llama “resonadores”). Él mantenía que restringir la voz a una sola área, como en el canto pasa con los tenores, sopranos, etc...resultaba completamente artificial. Hasta nuestros días, ha llegado una grabación de su trabajo: “La Voz Humana”<sup>279</sup>.

Su gran aportación consiste, por tanto, en apuntar los umbrales de la voz como terapia. En su opinión, la voz y el alma estaban indisolublemente unidas por lo que su método de trabajo vocal resultó un poderoso instrumento psicoterapéutico:

---

<sup>276</sup> Psiquiatra y psicoterapeuta suizo fundador de la escuela de psicología analítica.

<sup>277</sup> La octava es el intervalo de ocho grados entre dos notas de la escala musical.

<sup>278</sup> GARAIZABAL, Juan Carlos. *La varita mágica*.

<sup>279</sup> Se puede escuchar en los archivos del Roy Hart.

...cuando hablo de cantar, no estoy refiriéndome a ejercicios artísticos, sino a la posibilidad y el hecho de reconocerse a uno mismo y a transformar ese reconocimiento en nuestra vida consciente. El canto es, de cualquier forma, el campo primigenio de aplicación de la música, ese regalo otorgado a cada uno para que pueda expresarse. Para la comunicación entre los seres humanos tiene lugar el lenguaje, que no sólo consiste en la combinación neutral de sonidos, pero que es usado en los arribas y abajos de un movimiento musical. En mi intento por descubrir el secreto de cantar, nada me ha compensado más por toda mi investigación y preocupaciones, que eso que había comprendido aparte como expresión en su sentido simbólico y espiritual, tenía que ser tomado en sentido literal. Encontré que el sonido de la voz humana ganaba su total expresión exactamente en ese punto, cuando la persona cantante, habiendo encontrado el equilibrio correcto entre concentración y atención, podía expresarlo a través del cuerpo. Por muy simple que pudiese sonar, lo importante son sólo tres factores que constituyen los elementos de cantar: concentración, intensidad y, como resultado de esto, expresión. Cualquiera que esté convencido, como yo, de que exactamente las cosas más simples de la vida contienen los problemas más complicados, también sabe que la maestría de estos yace en la meta deseada<sup>280</sup>.

Tras la muerte de Wolfsohn, Roy Hart con otros alumnos fundan el Roy Hart Theatre. La diferencia entre ambos es una perspectiva menos terapéutica y más artística, de forma que, aunque era inevitable aislar la psique del individuo durante el proceso, sí que era más factible reconducir éste hacia el arte más que hacia la terapia.

Así, Roy Hart hizo de la voz la esencia de su teatro, al entender que la voz en sí misma es una fuente de energía enraizada en el cuerpo capaz de expresar todos los estados del alma. Para Hart el sonido no era algo simplemente audible, sino la misma expresión humana de cada individuo. El cuerpo suena sin que sea de manera audible<sup>281</sup>.

---

<sup>280</sup> GÜNTER, Marita. *For Roy Hart Theatre Archives. Preface to Alfred Wolfsohn's 'Human Voice'*.

<sup>281</sup> MARTÍNEZ, Enrique, *Recopilación de textos sobre voz y psique*. Recuperado el 30 de Abril de 2016 en: <http://www.enriquevoz.com/spanish/textos.html>

Investigó la voz con el fin de extraer sonidos vocales del inconsciente del ser humano, de su imaginación, de sus sueños... Un trabajo que derivó en la creación de un tipo de teatro con un registro vocal que poseía una amplitud desconocida hasta entonces. Trabajaba con los centros de energía y con los sonidos que son capaces de estimular distintas partes del cuerpo. Para él, existían sonidos capaces de estimular la sustancia cortical, de hacer vibrar los órganos genitales... por lo que señalaba varios puntos clave dentro del cuerpo humano: la cabeza, el vientre, el diafragma, la yema de los dedos y los pies<sup>282</sup>.

El trabajo incidía también en el canto como medio expresivo. Ya no sólo tenía importancia el texto, sino que el placer de cantar cobraba protagonismo para el actor. En torno al canto, Roy Hart propuso una nueva vía que se contraponía al tradicional Bel canto (canto bello) practicado hasta entonces por actores y cantantes. Como reacción a esta estética vocal, él apostó por el llamado 'Hell canto': canto del infierno.

El Bel Canto, fue desarrollado a partir de las técnicas vocales profesionales europeas clásicas, especialmente las italianas. Tras el Renacimiento, esta técnica se convirtió gradualmente en la personificación de las artes clásicas occidentales; un tipo de canto en el que destaca el brillo vocal, la fuerza, la fluidez, la suavidad y la belleza. Un canto donde la voz es clara y el timbre hermoso y puro y donde la producción de la voz se origina desde una posición más baja en la garganta que en otras técnicas vocales. De ahí el brillo y la resonancia. Además, la continuidad entre las frases musicales está

---

<sup>282</sup> PARDO, Enrique, *Estrategias en el uso de técnicas de ampliación de registros vocales relacionadas con el lenguaje y el texto*. Recuperado el 2 de Mayo de 2016 en: [http://kinedrama.blogspot.com.es/2010\\_07\\_01\\_archive.html](http://kinedrama.blogspot.com.es/2010_07_01_archive.html)

muy presente y aunque la voz se manifiesta tanto fuerte como suave, ésta última es la tendencia principal<sup>283</sup>.

En contraposición a esta noción del canto, Roy Hart desarrolla una nueva visión dándole a la expresión vocal valor de autoconocimiento y auto confrontación. Así, el '*Hell canto*' sustenta un trabajo muy ligado al concepto Jung-iano de 'sombra'<sup>284</sup>, dando así espacio a la 'sombra audible', a esa voz cruda, oscura, 'fea', violenta, inhumana. Uno de los objetivos del trabajo de Roy Hart era la 'esquizofrenia consciente', ese viaje donde la voz y el grito liberan la expresividad reprimida y da rienda suelta a la locura creativa<sup>285</sup>.

Frente a este concepto se halla otro de sus pensamientos filosóficos: el binomio voz/ lenguaje que quiere lograr un pensamiento arraigado 'in corpore', donde la voz le da cuerpo, respaldo psico-somático<sup>286</sup>.

Hart, graduado en la Royal Academy of Dramatic Arts, en Londres, llevó aún más allá el aspecto psicológico al desarrollo de la voz. Desarrolló su trabajo en base al legado de su maestro explorando lo que se vino a denominar 'la voz de las ocho octavas', un concepto que incluye toda la gama vocal del potencial humano. Este postulado se sustenta en el hecho de que la voz antes de convertirse en un instrumento musical o en un soporte para el lenguaje, es ante todo, un

---

<sup>283</sup> FEI, Xing, *La música vocal y la esencia de las artes tradicionales*, La Gran época, Octubre 2007.

<sup>284</sup> Jung denominó como el arquetipo de "la sombra" a todos los aspectos ocultos o inconscientes del individuo, tanto positivos como negativos, que éste conscientemente ha reprimido o nunca ha reconocido para sí. Decía, que "*la sombra representa cualidades y atributos desconocidos o poco conocidos del ego tanto individuales (incluso conscientes) como colectivos. Cuando queremos ver nuestra propia sombra nos damos cuenta (muchas veces con vergüenza) de cualidades e impulsos que negamos en nosotros mismos, pero que podemos ver claramente en otras personas*" en JUNG, C. G. *El Hombre y sus símbolos*.

<sup>285</sup> PARDO, Enrique, *Figuras de la voz: objeto, sujeto, proyecto. Estrategias en el uso de técnicas de ampliación de registros vocales relacionadas con el lenguaje y el texto*, p.5.

<sup>286</sup> PARDO, E., 2003, Op. Cit., p.7.

medio de expresión ligado a nuestros impulsos más íntimos. Para Hart la voz y la persona son una misma cosa de modo que cuando una de las dos cosas se expande también lo hace la otra.

En la película *“The Rock”*<sup>287</sup>, grabada en 1964, Hart hace una demostración de la voz extendida. Para ello, hace uso de un poema de T.S. Eliot<sup>288</sup>, elegido por el rango de colores y emociones que permitía desarrollar. Así, el maestro pasa por muy distintos resonadores en un trabajo de extensión de rango no desde una perspectiva fisiológica sino desde la búsqueda de la extensión de la comunicación emocional de las palabras.

El crítico inglés Herbert Kretzmer, escribió acerca del espectáculo del Roy Hart *“The Bacchae”*:

No están actuando en una obra, ni invitando al público a perderse en alguna ficción. Son personas buscando liberar sus tensiones -y las nuestras- a través del sonido. El impacto y la percepción son a veces impresionantes. Jamás he visto a actores dando tanto de sí mismos<sup>289</sup>.

### 3.7.1. Pantheatre

Fundada en 1981, por Enrique Pardo y co-dirigida por Linda Wise, Pantheatre fue la primera compañía independiente que surgió del Roy Hart Theatre (1969 - 1989). Al trabajo vocal ‘Roy Hart’, la compañía integró el movimiento: mimo corporal, danza y un

---

<sup>287</sup> HART, Roy. *The Rock*, Roy Hart International Center Archives, 1964.

<sup>288</sup> Thomas Stearns Eliot (St. Louis, Missouri 1888- Londres, Reino Unido 1965). Ensayista, editor, escritor y crítico social. Es uno de los poetas más importantes del siglo XX.

<sup>289</sup> ROOSE-EVANS, James. *Experimental Theatre: from Stanislavski to Peter Brook*, p. 183.

entrenamiento corporal cercano al Odin Teatret<sup>290</sup>.

Su fuente de inspiración yace en las ideas culturales de la psicología arquetipal, especialmente la obra de James Hillman<sup>291</sup>, quien fue presidente de honor de PANTHEATRE y del Festival Mito y Teatro con Liza Mayer<sup>292</sup>. La principal actividad de la compañía se desarrolla en dos períodos anuales: uno en París (octubre a marzo) y el otro en Malérargues, Centro Roy Hart (mayo a septiembre) en el Sur de Francia, donde organiza el Festival Mito y Teatro y donde los directores tienen en propiedad parte del Centro Roy Hart<sup>293</sup>.

Su forma de trabajar la voz pasa por el término “Teatro coreográfico”, una fórmula que refleja la complejidad de su trabajo. Relacionada a la danza teatro, el teatro físico y corporal, el teatro de imágenes, el teatro no narrativo, la performance, pero a la vez distinto de todos ellos, la propuesta de Pantheatre ofrece una síntesis en la inclusión del movimiento, la danza, la música y la voz, pero, sobre todo del texto hablado<sup>294</sup>.

Desde su punto de vista, el lenguaje sigue siendo la mayor conquista humana y a su vez, como muchas de las corrientes teatrales contemporáneas, Pantheatre huye del modelo de teatro “clásico” donde la dependencia respecto a la retórica, el diálogo hablado y el uso de una narrativa lineal son, en su opinión, excesivas. Su trabajo ofrece ambas; herramientas filosóficas y técnicas para confrontar ese dilema de forma que cada artista pueda encontrar su propia voz y elocuencia a la hora de actuar. La voz y el lenguaje se

---

<sup>290</sup> Proyecto de pedagogía, Pantheatre. Recuperado el 22 de Abril 2016 en: <http://www.pantheatre.com/pdf/5-chile-2014-Pedagogia.pdf>

<sup>291</sup> James Hillman (Abril 1926 – Octubre 2011). Psicólogo. Profesor en el Instituto C.G. Jung de Zurich. Desarrolló su trabajo en torno a la psicología arquetipal.

<sup>292</sup> Elizabeth Mayer (1936 –2009) fue miembro fundador del Roy Hart y presidenta de Pantheatre.

<sup>293</sup> Proyecto de pedagogía, Pantheatre. Recuperado el 22 de Abril 2016 en: <http://www.pantheatre.com/pdf/5-chile-2014-Pedagogia.pdf>

<sup>294</sup> Proyecto de pedagogía, Pantheatre. Recuperado el 22 de Abril 2016 en: <http://www.pantheatre.com/pdf/5-chile-2014-Pedagogia.pdf>

convierten de este modo en compañeros poéticos de las imágenes visuales. La voz expresa la emoción y el cuerpo es capturado en imágenes soñadas, de modo que el lenguaje deja de ser soberano. Los textos admiten versiones y subversiones y el teatro coreográfico se encarga de incluir al lenguaje combatiendo la tiranía del texto para evitar el tipo de dominación que ata el teatro a la declamación, ilustración, demostración. De ahí el término “coreográfico”, ya que se trata de un baile de ideas, de texto y contexto.

El teatro coreográfico aúna texto, voz y teatro físico. Basado en precisas disciplinas de composición grupal, promueve la expresividad personal, especialmente la vocal. Experiencia previa en danza no es necesario, pero uno debe estar preparado para moverse, hacer movimientos y ser movido<sup>295</sup>.

De este modo, en palabras de Enrique Pardo, su entrenamiento e investigación vocal persiguen un doble objetivo:

1- Enseñar e investigar técnicas de ampliación de los registros vocales, que se adaptan a la experiencia y a la fisiología de cada participante, así como a sus objetivos artísticos.

2- Explorar principios y estrategias para la integración de estas técnicas de ampliación de los registros vocales en diferentes contextos escénicos. Los participantes provienen de campos artísticos muy distintos, desde la ópera al teatro físico y a la danza, incluyendo también aplicaciones no escénicas (comunicación, sicoterapia, educación). Sus objetivos también son muy diversos.

Una vez que se ha adquirido, o al menos enfrentado al potencial «ampliado» de la voz, surgen cuestiones artísticas fundamentales sobre el propósito de su uso. Así el trabajo no se centra únicamente en el intérprete como instrumentista, sino que se dirige al artista y a sus decisiones estéticas, poéticas e incluso políticas, es decir, cuales son los principios y las estrategias que dictan a que está «dando voz» el intérprete<sup>296</sup>.

Cuando Pantheatre usa el término “coreográfico”, no se refiere a

---

<sup>295</sup> Referencia extraída de la web de Pantheatre.

<sup>296</sup> PARDO, E., 2003, Op. Cit., p.3.

algo que implique necesariamente conocimientos de danza o movimiento. El término se usa directamente desde su significado etimológico: coreografía, del latín (choreus) y del griego (graphia): que es la lectura de las relaciones en un coro/grupo<sup>297</sup>. Así, trabajan desde la presencia en el escenario, desde la composición. El entrenamiento, se organiza así en ejercicios basados en técnicas de composición grupal. Enrique Pardo resume el proceso así:

El teatro coreográfico explora la interpretación de textos amoldándolos en sistemas coreográficos: el lenguaje se convierte en un compañero poético de la imagen y nunca más en soberano. La ilustración cede el paso a la paradoja. Los textos despliegan nuevas versiones, incluyendo subversiones y perversiones. El cuerpo es capturado en imágenes complejas, mientras que la voz extrae y expresa la emoción<sup>298</sup>.

Se da una especie de compromiso práctico y poético, artesano y filosófico que muchas veces requiere de ir en contra de la enjundia del texto, deconstruyéndolo, de forma que en esa dislocación aparece la emoción trágica. El texto se desarrolla y se vive en “contra-dicción”, el contexto y el subtexto rigen las interpretaciones contra la literalidad de la “dicción” del texto. Y es en la voz del actor donde uno puede oír la maravilla y la tragedia de la paradoja<sup>299</sup>.

El mapa vocal de Roy Hart, refleja un trabajo que tiene como principal objetivo el uso de la voz como medio expresivo de la persona. Incide en la respiración y los resonadores y sobre todo en la expansión del rango vocal. Otorga gran importancia al canto desde una perspectiva contraria al “Bell Canto” y el trabajo textual busca ampliar horizontes que vayan más allá de lo circunscrito a la palabra.

---

<sup>297</sup> Teatro coreográfico, Pantheatre. Recuperado el 2 de Mayo de 2016 en: <http://www.pantheatre.com/2-teatro-coreografico-es.html>

<sup>298</sup> PARDO, E. 2003, Op.Cit., p.11.

<sup>299</sup> Teatro coreográfico, Pantheatre. Recuperado el 2 de Mayo de 2016 en: <http://www.pantheatre.com/2-teatro-coreografico-es.html>



### 3.8. Cicely Berry

Edward Bond me dijo en una ocasión: “*Respiramos del mismo modo en que pensamos*”. Las pausas entre pensamiento y pensamiento, la elección y el sonido de las palabras, todo nos conduce al personaje y a la obra. El trabajo de voz no debería ser algo que se lleve a cabo en el último minuto para hacer la obra inteligible y que el actor se comunique mejor: debería integrarse en la investigación creativa sobre el personaje y la obra. La verdadera investigación sobre la lengua debería mostrarnos cómo pensamos y cómo piensa el personaje<sup>300</sup>.

Nacida en 1926, Cicely Berry es la directora vocal de la Royal Shakespeare Company, mundialmente conocida por sus enseñanzas en el ámbito de la voz. Profesora durante muchos años en el Royal Central School of Speech and Drama<sup>301</sup>, lugar en el que se graduó, ha impartido cursos en todo el mundo. En 1969, fue invitada por Trevor Nunn<sup>302</sup> para trabajar en la Royal Shakespeare Company (RSC), desde donde ha ido fundamentando las bases de su trabajo. Allí, fundó el departamento de Voz, que dirigió durante más de treinta años.

El trabajo de Cicely Berry se da a conocer en la década de los 60, durante la revolución shakesperiana en el teatro británico. Es entonces cuando Peter Brook pone en escena “*El Sueño de una Noche de Verano*”, un trabajo en el que Berry llevó la producción vocal y verbal y que supuso un cambio fundamental en el entrenamiento vocal del actor.

---

<sup>300</sup> FUENTES, V. 2014, Op.Cit., p. 20.

<sup>301</sup> En 1904 se funda en Londres la Royal Academy of Dramatic Art, y con ella comienza el proceso de institucionalización de la formación de actores en Inglaterra, incluyendo ya la preparación vocal. Dos años después, se crea el Royal Central School of Speech and Drama y desde entonces comienza a desarrollarse de manera intensa el entrenamiento de los actores en todos los ámbitos, incluyendo al voz.

<sup>302</sup> Sir Trevor Robert Nunn, es un director de teatro, cine y televisión inglés. Entre sus trabajos destacan la dirección artística de la Royal Shakespeare Company, del Royal National Theatre y actualmente del Theatre Royal Market. Ha dirigido multitud de espectáculos, musicales, óperas...etc.

Por su contribución al teatro, Cicely Berry recibió, en 1985, el título de *Officer of the Order of the British Empire (OBE)* y, en 2009, el de *Commander of the Order of the British Empire (CBE)*. Diversas universidades le han otorgado Doctorados Honorarios; recibió también el *Arts Council Award (1992)*, por su desempeño frente a los desafíos tecnológicos en la sociedad multicultural contemporánea y el *Sam Wanamaker Prize (2000)*, por el valor de su trabajo pionero e innovador en el teatro.

Entre su legado destacan sus libros, manuales ineludibles de cualquier actor y una referencia crucial para la actuación en lengua inglesa ya que establecieron un marco de referencia teórica en el enfoque de la voz y la palabra en escena. Así, en 1973 Berry publica *Voice and the Actor*, en 1975 *Your Voice and How to Use It*, en 1987 *The Actor and the Text*, en 2001 *Text in Action* y en 2008 *From Word to Play: A Textual Handbook for Directors and Actors*.

Sus ejercicios tienden a estar basados en la resistencia y el trabajo físico duro. Estimulando la imaginación de los actores, ella fomenta una búsqueda placentera y no solemnizada de la articulación en escena del lenguaje de Shakespeare. Por ejemplo, para ella la clave reside en cómo hacer que los actores jóvenes se sientan auténticos cuando abordan textos clásicos. Para reflejar su empeño propone este ejemplo; cuando Julieta dice:

Gallop apace, you fiery-footed steeds  
Towards Phoebus' lodging: such a wagoner  
As Phaethon would whip you to the west,  
And bring in cloudy night immediately<sup>303</sup>.

(Traducción):

Galopen veloces, corceles de cascos flameantes,  
en dirección a la casa de Febo: un cochero

---

<sup>303</sup> DAVINI, Silvia, *La renovación de la preparación vocal de actores en lengua inglesa a partir de 1960. Entrevista a Cicely Berry*. p. 321.

Como Faetón los chicotearía hacia el oeste,  
Y traería la noche nublosa inmediatamente<sup>304</sup>.

Para Berry Julieta tiene que hacer real su situación a partir de esas imágenes. Conectar con ese barroquismo de la imagen y hacerla sonar como si hubiese sido concebida para el presente.

Necesitamos oír ese calor y esa pasión como si Julieta dijera estas palabras ahora y no en un tiempo lejano y arcaico. El actor, en el momento de hablar, tiene que actualizar la dinámica de esa lengua<sup>305</sup>.

Su trabajo busca esa conexión del actor con la lengua de la obra. Un proceso complejo ya que a través de la palabra se produce el encuentro entre la intención del personaje y la imaginación del actor.

El actor emprende entonces una difícil tarea: debe atraer a su interlocutor y activar al público a través del lenguaje, pero sin embellecerlo. No queremos solo que el oyente lo aprecie; queremos que reconozca su necesidad, su esencia y, sobre todo, queremos despertar su deseo de hablar<sup>306</sup>.

En este sentido, la RSC fue la primera compañía en Inglaterra en afrontar esta problemática, la primera en contratar un experto en voz y la única compañía inglesa que a día de hoy cuenta con un departamento vocal. Además del entrenamiento regular vocal, el énfasis reside en cómo afrontar el lenguaje, en cómo abordar esas imágenes extraordinarias desde la imaginación y sin declamar el texto.

Los jóvenes no siempre comprendían lo que leían en Shakespeare, pero, cuando lo leían en voz alta, comenzaban a entender. Eso es lo interesante del lenguaje clásico: al leerlo, se entiende absolutamente el sentido literal, la forma, pero después hay que dejarlo hacer su camino en nosotros, dejar que nos afecte y así descubrir cuán vigente es y qué significa para cada uno. [...] De pronto, vemos en los talleres que los actores se dan cuenta de que las ideas del escritor no vienen necesariamente de su mente, sino que pueden surgir de una imagen o de un recuerdo. Entonces hay que hacer pasar toda actuación por el lenguaje. La mayor dificultad para el actor, creo, es que tiene

---

<sup>304</sup> DAVINI, S., 2011, *Op.Cit.*, p. 321. Traducción propia.

<sup>305</sup> BERRY, Cicely, *Texto en acción*, p.19.

<sup>306</sup> BERRY, C., 2014, *Op.Cit.*, p.19.

que aprender el texto de una hoja impresa, por lo tanto primero pasa por la cabeza y recién después puede liberarlo. Desarrollé ejercicios para evitar eso, para que llegue en forma integral al cuerpo y, por lo tanto, también a la conciencia<sup>307</sup>.

Berry, sin embargo, señala la dificultad de trabajar la voz en el cuerpo como si de algo transcultural se tratase:

Lo que hay que hacer es entrar en otra cultura, integrarla y hacer lo que uno quiera en esa cultura, pero no es posible compararla con otra. Yo no podría hacerlo. Trabajé en China y fue toda una experiencia, porque es abrumador el respeto que tienen por la figura del profesor y hay que poder superarlo de algún modo... en una cultura así es seguramente más difícil ser corporal con el lenguaje. Lleva más tiempo porque no están acostumbrados<sup>308</sup>.

Asimismo, incide en la importancia de la búsqueda personal de las imágenes y las asociaciones en el actor:

Cada actor responde a una línea de manera distinta, porque aporta distintas imágenes y distintas asociaciones con las palabras. Todo actor tiene una voz secreta dentro de él que no debemos normalizar, o estandarizar. Hay que conservar la voz del actor y la forma en que se conecta con el texto; es muy específico de cada actor<sup>309</sup>.

Dentro de su trabajo, cabe destacar lo que ella misma denominó “el texto como acción del actor”, y su empeño por activar esos componentes del texto en la actuación<sup>310</sup>. A este respecto, Berry señala que el problema, a veces, está en el impacto del acercamiento literario en un actor que puede ser consciente de la acción a través de la palabra pero que a menudo se ve atrapado en la representación de la forma. Para Berry esto cambia la perspectiva del actor porque “en vez de estar presente en la acción de los pensamientos, está representándolos como resultado de un pensamiento, con lo que está

---

<sup>307</sup> DAVINIA, S. 2011, Op.Cit., p. 323.

<sup>308</sup> DAVINIA, S. 2011, Op.Cit., p. 327.

<sup>309</sup> DAVINIA, S. 2011, Op.Cit., p. 329.

<sup>310</sup> BERRY, C., 2014, Op.Cit., p.84.

siendo pasivo”<sup>311</sup>. Según ella, hace falta desarrollar un equilibrio entre el trabajo técnico y el imaginativo, el cual es necesario en ese trabajo del “actor en acción”. Igualmente defiende las palabras como herramientas del actor; aquello que le lleva a la acción<sup>312</sup>.

Esa es una de las fijaciones de Berry: la construcción de la literatura alrededor del texto dramático en vez de la redefinición semiótica. La otra punta del iceberg reside en que los pensamientos estén presentes y sean activos. Su aproximación a la voz está siempre centrada en la palabra (el texto dramático) como el origen de todos los aspectos de la actuación. Para guiarse a través del lenguaje y de la estructura de un mundo diferente, el actor hace uso del texto. No obstante, el actor debe sorprenderse por el lenguaje y hacer que el público también se sorprenda:

Los lenguajes y las palabras tienen una energía inherente que los actores necesitan respetar, y sobre todo, en la actuación. Las palabras son capaces de mover al público a través de su energía inherente, y a través de su sonido, a niveles que no son lógicos y que no necesitan explicar nada<sup>313</sup>.

Berry nos plantea un mapa vocal centrado en la encarnación del texto como acción del actor. Su preocupación reside en como “entrañar” la palabra; cómo poseerla para, respetando su energía y la escritura del autor, hacer que ésta se filtre a través de nuestra imaginación para hacer comprensible y comunicar.

---

<sup>311</sup> BERRY, Cicely, *The actor and the text*, p.105.

<sup>312</sup> BERRY, C., 1987, *Op.Cit.*, p.30.

<sup>313</sup> MILLS, Elisabeth. *Theatre Voice as a Metaphor: the advocacy of a praxis based on the centrality of voice to performance*, p. 93.



### 3.9. Un puente entre occidente y oriente: Yoshi Oida.

Es necesario mencionar la influencia, en los últimos siglos, del teatro tradicional de oriente en el de Occidente. Aunque la apropiación masiva de las artes de Asia no haya sido un movimiento consciente, la influencia asiática es palpable a muchos niveles dentro del arte teatral.

La influencia del teatro occidental en el teatro oriental es un hecho, pero también lo es la importancia que ha tenido el teatro oriental en la práctica teatral occidental. Sin embargo, es innegable un cierto malestar: que estos intercambios puedan ser parte del supermercado de la cultura<sup>314</sup>.

Así, y a pesar de que el Teatro Tradicional Oriental queda fuera del marco de estudio de esta tesis, como reflejo de tal influjo, se estudiará el trabajo Yoshi Oida, un maestro formado en el teatro Oriental Clásico, pero que ha desarrollado gran parte de su trabajo en el teatro de contemporáneo occidental de la mano de Peter Brook.

La primera dificultad que abordamos al observar el teatro oriental en relación al arte del actor, es la presencia de reglas artísticas que codifican un estilo de acción cerrado y que se respetan por los artistas que practican un género teatral determinado.

Lluís Masgrau en uno de sus artículos señala:

La principal característica del actor codificado oriental es que no inventa ninguna de las acciones físicas y vocales de sus personajes. Su actividad artística se produce sobre la base de unas partituras físicas y, si procede, vocales, codificadas por la tradición. Estas partituras, extraordinariamente detalladas y exigentes, no están anotadas en ningún documento. Grabadas en el cuerpo-mente de cada actor por la tradición, son transmitidas así de

---

<sup>314</sup> BARBA, Eugenio, *Teatro Euroasiático*, ponencia presentada en el 111 Simposi Internacional D'història del Teatre: "El Teatre no Aristotèlic", Institut del Teatre, Barcelona, Octubre de 1991.

generación en generación gracias al vínculo entre un gurú y sus discípulos. La premisa fundamental del trabajo creativo de estos actores es respetar escrupulosamente la partitura<sup>315</sup>.

Desde la perspectiva del teatro en Occidente, esto resulta sorprendente, ya que gran parte del trabajo creativo de los actores consiste precisamente en la creación de dichas acciones físicas y vocales.

En el Noh, Kabuki, la Ópera China, el Kathakali y otras artes orientales los gestos están codificados con otros parámetros. En consecuencia, la codificación del lenguaje escénico esconde significados y significantes que, con frecuencia, se escapan a la comprensión del espectador occidental no especializado. Vinculados a una percepción del mundo distinta, a una religión distinta, incluso a una percepción del tiempo distinta y una manera de narrar más sintética, el teatro oriental, a pesar de su enorme riqueza expresiva, resulta de difícil comprensión para una gran parte del público occidental.

Los procesos de aprendizaje son, asimismo, radicalmente distintos en Oriente y Occidente. Mientras que en las escuelas de interpretación al uso occidentales el período de formación oscila entre tres y cinco años, el aprendizaje en las escuelas orientales comienza en la pre adolescencia y es mucho más largo.

El caso de Yoshi Oida es el de un maestro formado en Noh<sup>316</sup>, que ha desarrollado, sin embargo, gran parte de su carrera en el teatro occidental. Dentro del Noh, cabe destacar uno de los fundamentos por los que se rige este arte: el “jo-ha-kyu”. Kunio

---

<sup>315</sup> MASGRAU, Lluís. *La recepción del actor clásico oriental en la Antropología Teatral de Eugenio Barba, Dossier: Oriente y Occidente, una relación simétrica*, p. 431.

<sup>316</sup> Drama lírico japonés que tuvo su apogeo en el siglo XVII. Procede de las danzas rituales de los templos, de las danzas populares y de la mitología y leyendas populares.

Komparu<sup>317</sup> señala en relación a este concepto:

El concepto estético más importante en el Nô es el *jo-ha-kyû*". (...)Todos los estudios sobre Nô coinciden en otorgar a este concepto estético el rango de mayor importancia. Además se aplica al teatro de títeres Bunraku y al Kabuki, así como a la danza Nihon Buyo, a la música del *samisén* y de la flauta *shakuhachi*. La idea también fue adoptada en poesía, en la ceremonia del té y en el arreglo de las flores<sup>318</sup>.

Otros autores, como Jean Marie Pradier, amplían el papel desempeñado por este concepto en todo el teatro tradicional japonés:

La influencia de este principio va mucho más allá al afectar a todos y cada uno de los aspectos y elementos de esta forma de teatro, empezando por la estructura de la obra escrita para seguir por el tipo de obras y el orden en el que se presentan en un programa completo, las partes de la presentación de cada una de ellas, la constitución física del espacio escénico, la del espacio sonoro, es decir el papel de la orquesta y el coro, así como las acciones del actor<sup>319</sup>.

Encontramos así, un concepto que describe, de manera precisa, las tres fases en que se subdivide cada acción creativa.

Así, el 'jo' (retener) está determinada por la oposición entre una fuerza que tiende a desarrollarse y otra que la retiene; la segunda fase, 'ha' (romper, quebrar) está constituida por el momento en que se libera de esta fuerza y con ella se llega al 'kyu' (rapidez) en que la acción llega a su punto culminante, desplegando todas sus fuerzas para luego detenerse repentinamente como frente a una nueva resistencia, un nuevo 'jo' listo para partir.

En los espectáculos japoneses el *jo-ha-kyu* rige cada átomo, cada órgano. Se aplica a la acción entera del actor, a sus gestos, a la

---

<sup>317</sup> Kunio Komparu ha sido un actor de la generación 22 de la escuela *komparu*, una de las más antiguas del teatro Nô.

<sup>318</sup> KOMPARU, Kunio, *Noh Theater: Principles and Perspectives*, p. 24.

<sup>319</sup> PRADIER, Jean-Marie, *Eléments d'une physiologie de la séduction*, en: BARBA, E. & SAVARESE, N., 2009, Op.Cit., p. 144.

respiración, a la música, a cada escena... Así nos encontramos con un 'jo-ha-kyu' de la voz, un concepto que hoy trabajan distintos maestros, como es el caso de Yoshi Oida, y que describimos a continuación.

### 3.9.1. Yoshi Oida y el 'Jo-Ha-Kyu' de la voz: una experiencia propia<sup>320</sup>.

Cuando en Octubre 2009 viajé a Rumanía para formar parte de un workshop impartido por Yoshi Oida, poco sabía de un entrenamiento vocal donde la fusión entre la cultura madre del profesor y todo lo que había venido a ser su bagaje posterior, supondrían una fuerte brecha a superar para los alumnos allí presentes.

Una vez, un viejo actor kabuki me dijo: « Puedo enseñar a un actor principiante el movimiento de como señalar la luna. Pero desde la punta del dedo hasta la luna es responsabilidad del actor ». Cuando actúo, lo más importante no es si mi gesto es bello. Para mí sólo hay una cuestión: ¿el público, ha podido ver la luna?<sup>321</sup>

Nacido en Japón en 1933, actor de teatro Noh, Oida es uno de los actores más emblemáticos del director Peter Brook, a cuyo grupo se incorporó en 1968. Ha trabajado en multitud de espectáculos bajo la dirección de Brook, impartido talleres en todo el mundo, trabajado en cine y publicado varios libros sobre el arte del actor<sup>322</sup>.

---

<sup>320</sup> Experiencia extraída del Workshop internacional con Yoshi Oida, en el Teatro Húngaro de Cluj Napoca (Rumanía). Organizado por ARTHOC International Centre of Performing Arts en Octubre de 2010.

<sup>321</sup> OIDA, Yoshi. *El actor invisible*, p.xvii.

<sup>322</sup> YOSHI OIDA. Recuperado el 3 de Mayo de 2016 en: <http://www.yoshioida.com>

Sentado en una silla, en una de las salas de ensayo del Teatro Húngaro de Cluj Napoca, en Rumanía, Yoshi se esforzaba en explicar a un grupo reducido de alumnos uno de los principios estéticos más importantes del Japón: el Jo-Ha-Kyu, ya mencionado con anterioridad.

Aplicando este principio, el maestro desarrollaba un canto tradicional japonés, una canción popular que tardó años en aprender, un *utai*, canto del teatro Noh. He aquí la transcripción fonética de dicho canto:

ITTEN SHIKAI NAMI O  
OUTCHI OSAME TAMAE BA  
KOUNI MO UGOKANOU  
ALAKANE NO  
TSOUTCHI NO KOULOUMA NO  
WALELA MADE  
MITCHI SEMA KALANOU  
OOKIMI NO  
MIKAGE NO KOUNI NALOU OBA  
HITOLI SEKASE TAMOOKA

La demostración resultó fascinante e incomprensible. Para la mayoría de los allí presentes, la sonoridad y el trabajo vocal eran absolutamente irrepetibles. El sonido, estridente, duro, con un ataque glótico, gran intensidad, indicaría a cualquier persona entrenada bajo técnicas occidentales, que, aquella forma de utilizar el aparato fonador era más que errónea. Sin embargo, él no parecía sufrir daño alguno.

Al terminar su demostración y ver cómo uno tras otro, los alumnos se esforzaban en vano por imitar esa acción vocal, me acerqué a él y le pregunté acerca de esa manera de utilizar la voz, acerca de su proceso de aprendizaje, de cómo se estudiaba la voz en el teatro Noh. En un inglés imperfecto, y con la mirada perdida,

recordando supongo el tiempo que él pasó en aquel templo estudiando con su maestro, Yoshi respondió: *“No existe técnica. Yo aprendí con mi maestro, repitiendo qué estaba haciendo una y otra vez. Yo no puedo cantar escala ‘Do, re, mi...’. Canto en Noh es diferente.”*

Tal y como el maestro explica, su trabajo ha consistido siempre en la búsqueda de la esencia del actor a través del movimiento y la voz, explorando constantemente qué es lo que hace del actor un ser artístico. El virtuosismo de su canto es prueba de la enorme distancia cultural. Una técnica vocal extremadamente precisa y que un actor de occidente es prácticamente incapaz de reproducir. Tal y como explica Barba:

El actor occidental no posee un repertorio orgánico de consejos en los que apoyarse y orientarse. Normalmente tiene como punto de partida un texto o las indicaciones de un director. El actor oriental, sin embargo, se basa en un cuerpo orgánico y bien experimentado en “consejos absolutos”, reglas de arte que semejan leyes codificadas. Tienen unas leyes propias de acción a las que todos los actores deben ajustarse. De modo que tenemos a un actor occidental al que le faltan reglas y a uno oriental prisionero de las mismas<sup>323</sup>.

El de Yoshi, no obstante, es un caso particular; se trata de un actor entrenado principalmente en Noh y Kabuki que, a su vez, ha pasado años integrando y desarrollando su arte dentro del teatro occidental. La intersección entre su fuerte bagaje cultural y la aplicación del mismo al teatro occidental puede verse en uno de los ejercicios desarrollados en uno de sus talleres. El texto en cuestión se trataba de una adaptación del poeta Ted Hughes<sup>324</sup> del “Prometeo

---

<sup>323</sup> BARBA, E. y SAVARESE, N. 2009, Op.Cit., p. 8.

<sup>324</sup> Ted Hughes, es uno de los poetas más significativos de la poesía británica de la segunda mitad del siglo XX. Nació en Mytholmroyd, al norte de Inglaterra, un lugar cuyo nombre parece augurar su futuro interés por los mitos de todo tipo: celta, indio, esquimal, cristiano y, por supuesto, clásico.

encadenado”<sup>325</sup> de Esquilo y fue trabajado en su idioma original, griego arcaico, por alumnos desconocedores de ese idioma y del significado mismo del texto.

ELELEU ELELEU<sup>326</sup>. UPO M’AU SFAKELOS KAI  
FREENOPLEEGEIS/ MANIAI THALPOUS.  
OISTROU D’ARDIS. KHRIEI M’APUROS/ KRADIA  
DE FOBOO FRENA LAKTIZEI. TROKHODINETAI  
D’OMMATH ‘ELIGDEEN / EXOO DE DROMOU FEROMAI  
LUSSEES. PNEUMATI MARGOO GLOOSSEES AKRATES/  
THOLEROI DE LOGOI PAIOUSS ‘EIKEE. STUGNEES  
PROS KUMASSIN ATEES/

Traducción del texto<sup>327</sup>:

IO (Que se siente, de pronto, convulsionada)  
  
¡ELELEU, ELELEU!  
YA DE NUEVO UN ESPASMO Y UN DELIRIRO  
PERTURBAN MI CEREBRO  
Y EL AGIJÓN DE UN TÁBANO  
NO TEMPLADO EN EL FUEGO ME PERFORA.

---

<sup>325</sup> En el mundo de la mitología clásica aparece en una serie de veintiún poemas titulada *Prometheus on His Crag* (1973), que se deriva de su obra *Orghast* antes mencionada, y que será después incluida en su colección *Moortown* (1979). Aquí Ted Hughes reelabora el mito griego de Prometeo según lo había presentado Esquilo en su *Prometeo encadenado*. El poeta inglés ofrece una imagen muy peculiar de esta figura legendaria. Ya no es el héroe rebelde de corte romántico que aparece en el drama en verso de Percy Bysshe Shelley *Prometheus Unbound* (1820), sino más bien un personaje pasivo y desamparado, una víctima que sufre y es incapaz de comprender los problemas por los que tiene que pasar. Aunque en esta serie de poemas se pueden rastrear otras muchas fuentes literarias y mitológicas (Hirschberg 1981: 138-45), el mito griego impregna todos los versos y Prometeo se asienta como la figura central de estos poemas. En *LÁZARO DE LA FUENTE*, Alberto. *La presencia del mito clásico en la literatura británica contemporánea*, p. 217.

<sup>326</sup> LIDELL, Henry George & SCOTT, Robert. *A Greek English Lexicon*, p.106.

<sup>327</sup> E. BADILLO, Pedro. *El teatro griego: estudios sobre la tragedia, la comedia, Esquilo, Sófocles...*, p. 76.

DE HORROR MI CORAZÓN GOLPEA EL PECHO,  
LOS OJOS ME DAN VUELTAS.  
DE MI RUTA ME APARTA  
DESAFORADO SOPLO DE LOCURA;  
NO DOMINO ME LENGUA  
Y TÚRBIDAS PALABRAS  
REBOTAN AL AZAR CONTRA LAS OLAS  
DE ODIOSA DESGRACIA.

En un principio el objetivo era que cada alumno trabajase de manera individual con el primer verso del texto “Eleleu Eleleu”, repitiéndolo en voz baja y buscando las distintas posibilidades del mismo a partir de asociaciones, imágenes, sensaciones evocadas por su pronunciación, por su sonoridad. Oida pedía que buscásemos pausas y nos fijásemos en la resonancia propia de cada palabra, que imaginásemos qué podía significar ese texto en griego, qué podría querer decir. Dicha búsqueda tenía que implicar el espacio, el movimiento, el resto de actores, no se trataba de una exploración introspectiva. Sorprendentemente, y aunque nunca llegamos a conocer el significado exacto del texto, muchas de las impresiones que eran recogidas por los alumnos tenían relación con el significado de las palabras. Algunos hablaban de la sensación de tristeza, de pena, de llanto. El trabajo venía, de alguna forma, a redescubrir el sentido trágico de las palabras aun desconociéndolas. El texto venía a ser vaciado de contenido ideológico, histórico y cultural para reencontrar su sentido a través de su sonoridad. La acción vocal, en este caso, servía de instrumento para descubrir los significados latentes en la sonoridad de las palabras así como el subtexto de las mismas.

Esta forma de abordar el texto, viene del trabajo que Yoshi Oida ha desarrollado durante años con Peter Brook quien asegura:

«El lenguaje es una manifestación de un nivel de desarrollo. Pero el principio general no altera el hecho de que el lenguaje, tal como se usa, que las palabras tal como se usan, en general –en la calle o en el teatro-, tienen bien poco que ver con el lenguaje como expresión del hombre en el punto más refinado de su evolución»<sup>328</sup>.

Para él, el cuerpo emocionado es el trampolín de la palabra. La palabra debe ser aquello que sucede cuando al cuerpo le es imposible ir más allá. Su preocupación estaba en el uso de la misma de forma que ésta siempre fuera una parte del hecho teatral no lo fundamental del mismo:

«El lenguaje puede abarcar muchas cosas. Hay un punto en el que la experiencia real tiene lugar entre las palabras. El lenguaje sólo llega hasta cierto punto, y después la realidad de la experiencia no es exactamente eso. Está en algún lugar entre las palabras. Y es algo que se da poco frecuentemente. A veces sólo una palabra o una frase o un error en una palabra, puede dar o perder la esencia»<sup>329</sup>.

Así, Brook explora con sus actores el mundo que yace bajo el lenguaje de las palabras preguntándose en qué debe apoyarse un actor a la hora de expresar las palabras de un texto teatral para ir más allá de su enunciado. Así, y tal y como trabaja Oida hay ciertas estructuras de sonido que no son palabras pero que están cargadas de significado, conmueven y promueven el intercambio independientemente del origen cultural de los individuos. Así, el texto de arriba aparece en el Hamlet de Brook como continuidad a su trabajo experimental con textos antiguos.

John Heilpern, crítico teatral del “*New York Observer*”, señala en su artículo sobre el Hamlet<sup>330</sup> de Brook:

---

<sup>328</sup> CROYDEN, Margaret, *Conversaciones con Peter Brook*, p. 101.

<sup>329</sup> CROYDEN, M. 2005, *Op.Cit.*, p.319.

<sup>330</sup> Peter Brook estrena la versión escénica *The tragedy of Hamlet* en el año 2000 en París con la compañía Les Bouffes du Nord. En 2002, él mismo dirige la trasposición al film (para televisión) de la misma obra.

Cuando el Rey interpretado recita a Polonio “La muerte de Gonzago” en un intenso y emocional idioma que nadie conoce, el discurso en sí mismo proviene del temprano experimento del señor Brook con el lenguaje y el sonido, inventado por el poeta Ted Hughes. “Eleleu! Eleleu! Ausfakelosai! Xoodedom!” Oh, sí, lo recuerdo bien. El lenguaje inventado de Hughes que quiere tocar la más profunda cuerda emocional, como la música puede hacer, fue creado del latín y griego antiguo, así como de una olvidada lengua muerta de hace más de dos mil años llamada Avesta. Aprendieron cómo hablarla a partir de diagramas<sup>331</sup>.

El propio Brook habla de su trabajo con las estructuras de sonido. En el primer año de trabajo del Centro Internacional de Teatro, el objetivo era descubrir qué era lo que constituía la expresión viviente. Para ello, la premisa partía de trabajar al margen de los sistemas básicos de comunicación empleados habitualmente en teatro. Dejando al margen palabras, signos, referencias y lenguajes compartidos basados en el imaginario común, cultural o subcultural, se pretendía desechar un modelo de interpretación cerebral, tanto del actor como del espectador, de manera tal que otra forma de comprensión tomara su lugar:

Por ejemplo, se les daba a los actores un pasaje en griego antiguo. El texto no estaba dividido en versos, ni siquiera estaba separado palabra por palabra, era simplemente una extensa sucesión de letras, como si se tratara de uno de los primeros manuscritos. El actor debía enfrentarse a algo así: ELELEUELEEUUPOMAUSFAKELOSKAIFREENOPLUEGEIS...

Se le pedía que tuviera frente a esto la actitud de un arqueólogo, como quien tropieza con un objeto desconocido que sobresale semienterrado en la arena. El arqueólogo apelaría a una cierta ciencia; el actor, a otra; pero cualquiera de los dos emplearía sus conocimientos como una suerte de instrumento detector y decodificador<sup>332</sup>.

---

<sup>331</sup> HEILPERN, John. *Who's there? Peter Brook's Hamlet leads the way*, The New York Observer, 2001.

<sup>332</sup> HEILPERN, J., 2011, Op. Cit. *Who's there?* Recuperado el 23 de Marzo de 2016 en: <http://observer.com/2001/05/whos-there-peter-brooks-hamlet-leads-the-way/>

El trabajo consiste en que los ritmos propios de las letras sean revelados, de modo que el actor va dotando a esas palabras de connotaciones mucho más ricas de lo que podría haber hecho si hubiese conocido su significado exacto.

El caso de Oida se enfrenta a un mestizaje a la hora de abordar la voz que genera incertidumbre en el actor occidental. Si bien el entrenamiento y muchos de los ejercicios beben del teatro Noh, su trasvase al teatro occidental genera un mapa de voz mixto, donde algunos de las características de su entrenamiento tienen su fuente en oriente para luego aplicarse en un teatro de carácter occidental.



### 3.10. Tadashi Suzuki

Tadashi Suzuki comenzó su carrera como director de escena en Toga, Japón, donde creó un centro de creación y formación de actores basado en su propio método. Sus investigaciones buscan la forma de fusionar las técnicas tradicionales japonesas, como el Kabuki y el Noh, con técnicas teatrales experimentales y elementos de la tragedia griega clásica, Shakespeare, Chejov...

El principal objetivo de mi método consiste en descubrir y traer a la superficialidad física la sensibilidad perceptiva que hay en los actores, antes de que adquieran la codificación de los diferentes estilos teatro, para que puedan aumentar así su innata capacidad expresiva. Empecé a pensar en el método cuando estaba buscando la manera de examinar las diferencias existentes en la percepción física de las personas, como las que encontramos cuando los actores están quietos en el escenario, o cuando tienen un impulso o realizan alguna acción. Quería integrar estas diferencias en algo que los seres humanos pudieran compartir como una propiedad común, más allá de todas las diferencias de raza y nacionalidad<sup>333</sup>.

Su entrenamiento se basa en unos patrones de movimiento que relacionan la planta del pie con el suelo, de forma que todo el cuerpo se compromete a transmitir la expresividad que parte de la planta de los pies y su movimiento.

La forma en que se usan los pies es la base de la actuación escénica. Incluso los movimientos de los brazos y de las manos, no pueden hacer sino aumentar la sensación inherente en las posiciones corporales establecidas por los pies. Incluso hay casos en los que la posición de los pies determina incluso la fuerza y los matices de la voz<sup>334</sup>.

---

<sup>333</sup> GALVIS, Gabriel, *La cultura es el cuerpo/ Tadashi Suzuki*, no. 29, noviembre-diciembre, 2002.

<sup>334</sup> SUZUKI, Tadashi y RIMMER, J. Thomas, *The Way of Acting, The Theatre writings of Tadashi Suzuki*, p.6.

Para él, el actor crea en base a ese contacto que el cuerpo establece con el suelo.

En el entrenamiento hay un ejercicio en el que los mantengo pateando en el suelo con sus pies al ritmo de una música por un periodo determinado, deben soltar ligeramente el área de la pelvis y moverse golpeando el suelo con ímpetu, para cuando cesa la música han consumido toda su energía y se caen al suelo, después de una pausa, la música comienza de nuevo, esta vez mas suave, los actores se levantan conforme a esta nueva atmósfera cada uno a su manera hasta volver a la vertical. Este ejercicio esta basado en el movimiento y la quietud y en el contraste expulsión-contención de la fuerza corporal<sup>335</sup>.

Es vital en sus investigaciones, la atención prestada a la pelvis durante el movimiento, aunque para él, la sensación básica del actor, su corporalidad, proviene de sus pies.

Su método supone un riguroso entrenamiento físico del actor para fortalecer la conexión entre la voz y el movimiento y para desarrollar la máxima expresividad del cuerpo. Así, su metodología aumenta la fuerza corporal y vocal, la resistencia, la reactividad vocal, la concentración y la atención focalizada.

Técnicamente hablando, mi método consiste en la formación para aprender a hablar fuerte y claro con las articulaciones, y también para aprender a hacer uso de la palabra en todo el cuerpo, incluso cuando se guarda silencio. Es por esto que los actores aprenden la mejor forma de existir en el escenario. Mediante la aplicación de este método, quiero hacer posible que los actores desarrollen su capacidad de expresión física y también que nutran tenazmente su concentración.<sup>336</sup>

Para ello, los ejercicios vocales y corporales propuestos se desarrollan en diferentes niveles respecto al suelo (bajo-medio-alto), con distintas velocidades y con ritmos precisos. Lo importante es que en este sistema de trabajo el entrenamiento vocal parte del físico; de los distintos ejercicios corporales que veremos a continuación.

---

<sup>335</sup> SAURA, Jorge. *Actores y Actuación*, p. 176-177.

<sup>336</sup> GALVIS, G., 2002, Op. Cit.

### 3.10.1. El eje corporal.

Parte de los ejercicios trabajados, inciden en la disociación cuerpo superior-cuerpo inferior. Es importante ejercitar la oposición de ambas partes intentando asentar la zona inferior, enraizándola en el suelo, mientras que elevamos la superior. Se consigue así una alineación del cuerpo que hace que se active la parte abdominal a la hora de emitir y exista paso libre a la respiración por la no existencia de tensiones en la zona del cuello y la faringe. La columna vertebral funciona entonces como eje canalizador de la energía corporal<sup>337</sup>.

### 3.10.2. El movimiento desde el centro.

El centro denota esa zona inmediatamente por debajo del ombligo, entre la pared abdominal y el sacro. Los japoneses hablan del “hara” (el centro vital del hombre/mujer) y los chinos del “tan tien” (centro de energía). Directamente relacionado con el equilibrio, esta parte del cuerpo se trabaja en todas las artes marciales. En Suzuki es importante porque este centro siempre se tiene en cuenta a la hora de movilizar cualquier otra parte del cuerpo. En Suzuki, éste centro desciende. Las rodillas se flexionan y los pies se apoyan en el suelo. Los abdominales se comprimen y directamente el aire que manejamos también sufre esa compresión<sup>338</sup>.

El resultado es una implicación de la parte inferior del cuerpo en la emisión vocal, lo que produce un acoplamiento cuerpo/voz que

---

<sup>337</sup> Voz y movimiento. Tadashi Suzuki. Recuperado el 30 de Abril de 2016 en: [http://es.vozymovimiento.wikia.com/wiki/TADASHI\\_SUZUKI](http://es.vozymovimiento.wikia.com/wiki/TADASHI_SUZUKI)

<sup>338</sup> Voz y movimiento. Tadashi Suzuki. Recuperado el 30 de Abril de 2016 en: [http://es.vozymovimiento.wikia.com/wiki/TADASHI\\_SUZUKI](http://es.vozymovimiento.wikia.com/wiki/TADASHI_SUZUKI)

da como resultado un timbre más vigoroso, oscuro, una voz con más cuerpo y mayor presencia de armónicos graves.

La vivencia experimentada por el actor, permite que éste experimente la energía y se proyecte desde ella, aumentando así la presencia escénica del mismo.

### 3.10.3. El stop.

En estos ejercicios se trabajan las estatuas: posturas que comprometen el equilibrio del cuerpo, el esfuerzo muscular y la contracción abdominal. Se pueden realizar semi acostados en el suelo o de pie. El actor trabaja el obstáculo producido por la tensión en relación a la voz. También se puede trabajar la resistencia al desplazamiento, lo que genera un aumento del tono muscular, un mayor apoyo respiratorio y la contención de la energía sin voz. Si de repente se quitan los obstáculos, la voz sale libre y con toda su potencia<sup>339</sup>.

### 3.10.4. La quietud.

Se denomina así a un estado en el que el cuerpo está lleno de energía contenida, movimiento con fuerza de freno. Es un estado de “disponibilidad” a reaccionar a estímulos que implica concentración y focalización tanto del cuerpo como de la voz. El actor tiene que saber

---

<sup>339</sup> Voz y movimiento. Tadashi Suzuki. Recuperado el 30 de Abril de 2016 en: [http://es.vozymovimiento.wikia.com/wiki/TADASHI\\_SUZUKI](http://es.vozymovimiento.wikia.com/wiki/TADASHI_SUZUKI)

combinar esa dualidad: reacción- relajación<sup>340</sup>.

### 3.10. 5. La concentración.

Suzuki trabaja la concentración a través del foco de la mirada en lugares demarcados y sobre un ritmo preciso. Los ejercicios de focalización de la mirada, determinan una concentración de la energía sonora hacia la zona de los ojos, lo que ayuda a canalizar la proyección<sup>341</sup>.

CUERPO- VOZ → ENERGÍA REACTIVA → PRE-EXPRESIVIDAD

En el Método Suzuki también se presta especial atención al uso de los resonadores. Así, se coloca la voz en los diversos resonadores involucrando la energía corporal. La experimentación con tonos va unida a la vivencia corporal del espacio resonancial bajo-medio-alto<sup>342</sup>.

Suzuki nos presenta un mapa vocal donde el entrenamiento de la voz parte de un exigente entrenamiento físico. El trabajo con la respiración y con ritmos precisos desemboca en el empoderamiento de la palabra en todo el cuerpo.

---

<sup>340</sup> Voz y movimiento. Tadashi Suzuki. Recuperado el 30 de Abril de 2016 en: [http://es.vozymovimiento.wikia.com/wiki/TADASHI\\_SUZUKI](http://es.vozymovimiento.wikia.com/wiki/TADASHI_SUZUKI)

<sup>341</sup> Voz y movimiento. Tadashi Suzuki. Recuperado el 30 de Abril de 2016 en: [http://es.vozymovimiento.wikia.com/wiki/TADASHI\\_SUZUKI](http://es.vozymovimiento.wikia.com/wiki/TADASHI_SUZUKI)

<sup>342</sup> ORTEGA, A. 2005, Op.Cit., p.18.



### 3.11. Anne Bogart

Nacida en Rhode Island en 1952, Anne Bogart se licenció en Letras en el Bard College. Tras doctorarse en la Universidad de Nueva York en 1977, fue directora artística del Trinity Repertory Theater, así como presidenta del Theatre Communications Group, una organización para el fomento del teatro profesional sin ánimo de lucro.

Actualmente, Bogart es una de las directoras de teatro norteamericanas más premiadas y aclamadas. Fundadora de la SITI<sup>343</sup> Company junto con Tadashi Suzuki en 1992, es directora de la misma y profesora de la Universidad de Columbia. Jefa del postgrado en dirección de esta universidad ha escrito varios libros de teatro, entre ellos, el libro de "Viewpoints" (Los puntos de vista escénicos), junto con Tina Landau<sup>344</sup>.

En él se desarrolla una de sus principales aportaciones al entrenamiento actoral; una guía sobre los "Los puntos de vista escénicos, una técnica teatral que ha ejercido gran influencia sobre el teatro contemporáneo estadounidense y que nace tras su encuentro en la Universidad de Nueva York con Mary Overlie<sup>345</sup> en 1979. Tras trabajar con ella, Bogart desarrolló una técnica basada en la creación colectiva en improvisación denominada "*Viewpoints*" (puntos de vista), que ya estaba elaborando Marie Overlie y que se basaba en los seis puntos de vista de la danza previamente desarrollados por esta

---

<sup>343</sup> SITI: Saratoga International Theatre Institute. Creado en 1992, es uno de los centros de investigación teatral más prestigiosos de EEUU.

<sup>344</sup> Tina Landau (Mayo 1962) una escritora y directora norteamericana con una extensísima y consolidada trayectoria teatral.

<sup>345</sup> Mary Overlie tiene una larga e importante carrera como intérprete, coreógrafa y profesora en Estados Unidos y Europa.

bailarina <sup>346</sup>. Sumando a esto el intenso entrenamiento físico de Suzuki, que Bogart conocía a través del trabajo con él y su compañía, SCOT, ambos ponen en marcha la SITI, un referente no sólo como compañía de teatro sino también en el ámbito de la investigación y el entrenamiento del actor.

De su extenso trabajo con los “*Viewpoints*”, donde Bogart extiende los seis de Overlie (espacio, forma, tempo, emoción, movimiento e historia) <sup>347</sup> a nueve (relación espacial, respuesta kinestésica, forma, gesto, repetición, arquitectura, tempo, duración y topografía), Bogart extrae a su vez los denominados “Vocal viewpoints”; es decir aquellos que están directamente relacionados con el trabajo vocal del actor. Así, ella distingue cinco tipos de puntos de vista que afectan a la voz: el tono, el volumen, la aceleración/deceleración, el silencio y el timbre.

Más que ir al significado de la palabra o a aquello que la misma connote, los puntos de vista vocales se centran en cómo ésta suena y en cómo el sonido en sí mismo contiene información y expresividad. Asimismo, el trabajo con los puntos de vista vocales subraya las limitaciones en el rango vocal de cada uno, lo que anima, consecuentemente, a elecciones vocales más dinámicas, espontáneas y radicales.

### 3.11.1. El trabajo con los viewpoints.

Los puntos de vista vocales fomentan un tipo de entrenamiento muy alejado de entrenamiento del actor norteamericano naturalista.

---

<sup>346</sup> Los puntos de vista de Overlie, reducen la interpretación a un código. Este código actúa como un parámetro de medición flexible que establece seis ventanas básicas de percepción que son usadas para crear y ver teatro.

<sup>347</sup> *The six viewpoints*. Recuperado el 3 de Mayo de 2016 en : [http://sixviewpoints.com/Theory\\_3.html](http://sixviewpoints.com/Theory_3.html)

Bogart deja de lado la exploración psicológica y emocional imperante en el training de la orbita de maestros como Strasberg, Adler, etc., para centrarse en aspectos técnico-formales del trabajo vocal. Así, para el entrenamiento de los puntos de vista vocales, recoge varios ejercicios para trabajar cada uno de ellos separando el sonido de su significado psicológico o lingüístico.<sup>348</sup>

El trabajo comienza con la elección de una palabra de tres sílabas con la que el actor pueda experimentar; por ejemplo: "ka-bing-zong," "yip-eed-oh", con las que el actor va desarrollando distintos trabajos en relación a los puntos de vista vocales abajo descritos:

1. TONO: En el trabajo con el tono, el actor explora su rango vocal desde lo más bajo a lo más alto del mismo. Para ello, prueba a emitir la palabra en diferentes tonos así como las sílabas de la misma variando el tono a su gusto, descubriendo sus posibilidades dentro del mismo. Se consigue a través de estos ejercicios una mayor conciencia del rango tonal, y una expansión del mismo que permite al actor salirse de la tendencia habitual a permanecer casi siempre en rangos cómodos.
2. VOLUMEN: El actor trabaja sobre esa misma palabra y sus sílabas pero explorando el volumen de la misma; desde el más alto hasta el susurro. Se trata de explorar los límites yendo desde el volumen casi imperceptible al más alto que podamos sustentar (aunque siempre con la seguridad de no dañar el aparato vocal).
3. TEMPO Y DURACIÓN: El trabajo se centra en la aceleración y/o deceleración de las palabras; en hacer que la palabra y/o sus sílabas sean dichas variando la velocidad de lo más rápido a lo más lento posible.

---

<sup>348</sup> BOGART, Anne y LANDAU, Tina, *The viewpoints book. A Practical Guide to Viewpoints and Composition*, p. 107.

4. **TIMBRE:** Se trata de experimentar con la palabra usando los diferentes resonadores; de cabeza, nasal, abdominal, etc.

5. **FORMA:** Se trabaja con la palabra y sus sílabas en dos direcciones: como si generásemos líneas rectas o líneas curvas. La voz viaja generando dichas formas. Existen palabras en los distintos idiomas que ya tienen implícita cierta forma: afilada, fluida, redonda, blanda...

6. **GESTO:** Se basa en los trabajados también a nivel físico. Se distingue entre dos grupo de gestos: los expresivos y los cotidianos. Los expresivos no tienen relación con la fluidez cotidiana de la vida pero son capaces de expresar un estado de ánimo, una emoción, una idea. Ejemplo: ¿Cuáles serían los gestos vocales para denotar libertad, terror, equilibrio, justicia, hogar? Los cotidianos son aquellos que observamos en nuestras vidas cada día y que dan información concreta sobre el tiempo , el lugar, la condición, el carácter...y que expresan un significado o intención específico. El trabajo se centra entonces en producir gestos vocales expresivos y cotidianos (aclararse la garganta, estornudar, esnifar, chirriar los dientes, toser...)

7. **ARQUITECTURA:** Se trata de jugar con la palabra explorando el espacio en el que nos encontramos. Se testa así el espacio para entender cómo funciona arquitectónicamente; si se come el sonido o no, si existe eco, si las texturas y materiales afectan a cómo se percibe el sonido...

8. **REPETICIÓN:** Necesita éste, así como la respuesta quinestésica del trabajo en grupo para poder desarrollarse. El trabajo está en el juego de repetición de palabras o sílabas. Un compañero propone y el otro repite.

9. **RESPUESTA QUINESTÉSICA:** El foco está en el estímulo provisto por el otro. El actor no se concentra en el sonido que produce sino en “cuándo” lo hace. El timing es determinado por esa respuesta

quinestésica al sonido del otro.

VOCAL VIEWPOINTS	TONO
	VOLUMEN
	TEMPO/DURACIÓN
	TIMBRE
	FORMA
	GESTO
	ARQUITECTURA
	RESPIRACIÓN
	RESPUESTA QUINESTÉSICA

A éste trabajo se le suma después la aplicación del mismo a diálogos/ textos, donde los actores trabajan a la vez uno o varios de puntos de vista vocales. Bogart propone trabajar con textos de entre seis y doce líneas aprendidos en el momento y que tengan un significado abierto. En su libro “The Viewpoints Book”, pone el siguiente ejemplo:

A: Richard?

B: Mmn?

A: DO you ever think about me at all . . . when you're with her?

B: Oh, a little. Not much. We talk about you.

A: YOU talk about me with her? B: Occasionally. It amuses her. A: Amuses her?

B: Mmnn.

A: HOW ... do you talk about me?

B: Delicately.<sup>349</sup>

---

<sup>349</sup> BOGART, Anne y LANDAU, 2005, Tina, Op.Cit., p. 111.

Su traducción:

A: ¿Richard?

B: ¿Mmn?

A: ¿Piensas alguna vez en mí cuando estás con ella?

B: Oh, un poco. No mucho. Hablamos sobre ti.

A: ¿Hablas sobre mí con ella?

B: De vez en cuando. Le divierte.

A: ¿Le divierte?

B: Mmn.

A: ¿Cómo habláis sobre mí?

B: Delicadamente.<sup>350</sup>

El texto se aprende de forma coral y por acumulación, añadiendo cada vez una línea, al unísono. Después las parejas (A y B) van trabajándolo, en función a una respuesta hacia lo propuesto por la otra persona, buscando, cada vez que lo dicen, formas diferentes de abordarlo. Se genera así una necesidad real de escucha y una flexibilidad vocal real en las interacciones. A partir de aquí se irían aplicando los puntos de vista vocales a éste diálogo, integrando las particularidades de cada uno.

Su mapa vocal se centra en la creación de los “puntos de vista vocales”, una de las aportaciones más diferentes en la aproximación al trabajo vocal del último siglo por no estar centrado en el significado de la palabra, sino en las posibilidades de expresión de ésta.

---

<sup>350</sup> BOGART, Anne y LANDAU, 2005, Tina, Op.Cit., p. 111.





### 3.12. Catherine Fitzmaurice

Nacida en la India, Catherine Fitzmaurice comenzó a interpretar a los tres años. A los siete su familia se mudó a Inglaterra y después a Irlanda, donde estudiaría voz, verso e interpretación con Bárbara Bunch, quien también sería profesora de Cicely Berry durante su adolescencia. Más tarde entraría con una beca a estudiar al Central School of Speech and Drama, a donde volvería en 1965 pero ya como parte del cuerpo docente a impartir voz, verso y lectura en prosa.

Si analizamos los componentes físicos necesarios para la producción de sonidos (fuente de aire, vibrador, resonador), la respiración ocupa el lugar más activo en la producción vocal humana, pues es el aire lo que permite que las cuerdas vocales vibren y que el sonido primero originado en las mismas se amplifique para poder así crear el sonido. Así, la forma en la cual el cuerpo humano respira tiene un gran impacto en la voz, y la diferencia de una a otra forma de respirar es esencial en la calidad de la producción vocal; tanto en el timbre como en el rango.

A este respecto Fitzmaurice apunta:

Estudiando la respiración he podido reconocer algo de su potencial espiritual y transformador, pero al enseñar a actores mi objetivo ha sido el desmitificar el proceso mediante el cual presencia y poder pueden ser adquiridos, ofreciendo ejercicios pragmáticos que pueden ser practicados por cualquiera. He buscado información no solo en técnicas artísticas, sino también en la ciencia, filosofía y psicología, lo mismo que en tradiciones esotéricas. He aquí una breve historia y una descripción general de mi trabajo de voz, que ha sido llamado De-estructuración / Re-estructuración (Destructuring/Restructuring)<sup>351</sup>.

---

<sup>351</sup> FITZMAURICE, Catherine, *La respiración es significado*, p.1.

Respecto a la acción vocal, Fitzmaurice señala que la voz es una acción. Para ella, la voz no tiene una localización exacta en el cuerpo excepto cuando está en acción, sonando. Las estructuras físicas esenciales (diafragma; músculos intercostales, abdominales y de la espalda; laringe; articuladores; forma y cavidades del cuerpo) se comprometen con el momento presente para crear el sonido.

(...) como la voz hablada no está determinada por métrica, melodía o tono como la voz de un cantante; y como la interpretación textual de un actor y las circunstancias dadas (reales o imaginarias) de lugar, tiempo, acción, y persona varían constantemente; el acto de hablar es siempre de alguna manera improvisado, basado en un impulso y esencialmente, inmediato<sup>352</sup>.

Fitzmaurice dedica, así, la mayor parte de sus investigaciones al trabajo respiratorio en sus dos vertientes: como un ingrediente activo para la producción de sonido físico y como elemento capaz de expresar ideas. Para ella la “Inspiración” denota ambos: el acto físico de inhalar y el acto mental de crear un pensamiento. Es durante la inspiración cuando el actor/actriz genera el pensamiento que quiere comunicar. Asimismo, “la espiración” juega también en éstas dos vertientes; como acto físico y como acto en el que expresamos una idea y ese pensamiento se ve materializado en sonido/palabra.<sup>353</sup>

Su objetivo es el de armonizar estas dos funciones del sistema nervioso (los impulsos físicos y los procesos mentales) en el acto de respirar para hablar. Así es necesario esa armonía entre el sistema autónomo (la respuesta inconsciente del diafragma a la necesidad de oxígeno) y el central (que puede interrumpir esa respuesta a través de un control motor consciente)<sup>354</sup>.

El diafragma contiene músculos estriados y no estriados, por lo que responde a ambos sistemas nerviosos: autónomo y central. Es por tanto un lugar

---

<sup>352</sup> FITZMAURICE, C. 1997, Op.Cit., p. 1.

<sup>353</sup> FITZMAURICE, C. 1997, Op.Cit., p. 4.

<sup>354</sup> FITZMAURICE, C. 1997, Op.Cit., p. 2.

especialmente apropiado para crear una armonía tal, para que la sanación de la separación culturalmente prevaleciente entre mente y cuerpo, no sea meramente metafísica, sino una meta física y obtenible, que trae impulso y pensamiento unidos como una acción<sup>355</sup>.

Tras más de treinta años investigando, Fitzmaurice ha extraído una serie de ejercicios e intervenciones que ella viene a denominar “*Destructuring*”: De-estructuración; un trabajo que consiste en una profunda exploración de las funciones del sistema nervioso autónomo: los impulsos, espontáneos y orgánicos que todo actor aspira incorporar en el proceso de actuación. Parte de este proceso consiste en replicar la tendencia del cuerpo a vibrar involuntariamente aplicando temblores inducidos inicialmente por la hiper-extensión de las extremidades del cuerpo. El torso queda libre, así, para dar cabida a un patrón respiratorio aumentado. La De-estructuración no afecta sólo al trabajo vocal y respiratorio, sino que puede alterar también el tono, la organización corporal y los niveles de conciencia del actor.

A través del contacto auto-reflexivo con el sistema nervioso autónomo, el actor adquiere no solo un instrumento vocal más funcional, sino que gana autonomía, autenticidad y autoridad, lo que afecta tanto el comportamiento personal como social, lo mismo que las decisiones estéticas<sup>356</sup>.

El trabajo quiere “de-estructurar” para después “re-estructurar” introduciendo técnicas europeas de respiración que Fitzmaurice aprendió durante su formación en el Royal Central School of Speech and Drama.<sup>357</sup> Tiene gran influencia en su trabajo la técnica Alexander aprendida igualmente en esta escuela así como el trabajo del Doctor Wilhelm Reich<sup>358</sup>, presentado a Fitzmaurice por David Kozubei, su

---

<sup>355</sup> FITZMAURICE, C. 1997, Op.Cit., p. 2.

<sup>356</sup> FITZMAURICE, C. 1997, Op.Cit., p. 3.

<sup>357</sup> Durante su paso por el “Central School of Speech and Drama” de Londres, Fitzmaurice aprendió con maestros como Elsie Fogerty, Gwyneth Thurburn, J. Clifford Turner, y Cicely Berry.

<sup>358</sup> Wilhelm Reich fue un psicoanalista austríaco. Autor de numerosos libros, se le considera uno de los psiquiatras más radicales de todos los tiempos. Su idea del “amor muscular”, la expresión de la personalidad a través del movimiento del cuerpo,

esposo, en 1965. Éste había desarrollado entonces una forma de reducir tensión muscular llamada “Movements” y fundado un grupo para estudiar el trabajo de “Bioenergética” de Reich de forma práctica. A esto se le suman sus conocimientos de yoga, con lo que la adaptación de Fitzmaurice al trabajo vocal es una mezcla de dichos temblores provenientes de la bioenergética con distintos estiramientos de yoga adaptados y con el objetivo de conseguir un torso relajado que permita el máximo movimiento espontáneo de la respiración.

Luego, después de integrar cuidadosamente los patrones inconscientes (sistema nervioso autónomo) con los patrones conscientes (sistema nervioso central) del balanceo costal y apoyo abdominal, el balbuceo (speech sounds) y luego habla (speech) son introducidos como una extensión y aplicación de la función primaria de oxigenación. A esto es a lo que yo llamo “Re-estructuración” (Restructuring). La Re-estructuración le da al actor control sobre la sincronización y la variedad de opciones de uso de la voz en cuanto a rango, frecuencia, volumen y tono, y permite repetición sin pérdida de espontaneidad o conexión con el impulso<sup>359</sup>.

Así, esta Re-estructuración no sólo introduce el manejo de la respiración intercostal y abdominal al acto de hablar, sino que armoniza ese patrón con las necesidades físicas y/o emocionales del individuo a cada momento. Para ello, Fitzmaurice hace uso del balbuceo, el habla improvisada y sin sentido y, por último, el texto.

Si bien este trabajo es un viaje largo para el actor, Fitzmaurice apunta que lo que finalmente se consigue es adquirir una respuesta automática a la necesidad de un actor de comunicar significado efectivamente. Es en ese punto, tal y como explica, cuando el trabajo vocal es indistinguible de la actuación.<sup>360</sup>

---

influyó en la psicoterapia a través del cuerpo, en la terapia Gestalt y en la bioenergética, entre otros.

<sup>359</sup> FITZMAURICE, C. 1997, Op.Cit., p. 4.

<sup>360</sup> FITZMAURICE, C. 1997, Op.Cit., p. 6.

El trabajo vocal Fitzmaurice es, así, un acercamiento al entrenamiento vocal que incluye trabajo de respiración, trabajo corporal, resonancia, texto, dialectos, espontaneidad y preparación para hablar en público, canto, voz y movimiento, presencia... Un tipo de entrenamiento que, a pesar de ser específico, es compatible como muchas otras fórmulas de abordar la voz.

Tal y como se ha mencionado previamente, el trabajo de Fitzmaurice tiene dos fases: La “deestructuración” y la “Reestructuración”.

La “deestructuración” promueve la conciencia del cuerpo, la respiración espontánea y libre y la expresividad vocal a través del “Tremorwork”<sup>361</sup> y algunas veces también con intervenciones manuales. La “Reestructuración”, por otro lado, anima a economizar el esfuerzo mientras hablamos o actuamos, usando técnicas modificadas del *bel canto* y lo que Fitzmaurice denomina “*focus line*”. La libertad conseguida y la concentración permiten la ampliación del rango vocal sin estrés.

Existen más de doscientos profesores certificados en esta metodología, la mayoría de ellos en EEUU, pero cada vez en más lugares del mundo.<sup>362</sup>

El entrenamiento se basa en la exploración de las dinámicas existentes entre el cuerpo, la respiración, la voz, la imaginación, el lenguaje y la presencia. Así, pretende explotar la voz y todos sus componentes hacia una comunicación de la intención y las emociones

---

<sup>361</sup> El trabajo de “tremor” (temblor) es un acto reflejo, no un temblor intencionado. Se trata de una respuesta curativa del cuerpo ante un estrés percibido. En situaciones de fatiga, frío, ira o miedo, por ejemplo, el cuerpo puede comenzar a temblar de manera involuntaria con el fin de paliar el problema. El “tremorwork” se basa en la inducción a través de ejercicios de ese acto reflejo del cuerpo para relajar tensiones musculares.

<sup>362</sup> *Profesores Asociados en técnica Fitzmaurice*. Recuperado el 6 de Mayo de 2016 en: <http://fitzmauricevoice.com/associateteachers/?query=Associate&by=certification>

sin exceso de esfuerzo. El trabajo aúna ambos: la experiencia física con la concentración mental<sup>363</sup>.

El mapa vocal de Fitzmaurice incide en el trabajo respiratorio de “de-estructuración” y “re-estructuración” como base. Su foco principal está centrado en la respiración como motor principal de la comunicación y como elemento capaz de expresar ideas.

---

<sup>363</sup> Fitzmaurice Voicework. Recuperado el 6 de Mayo de 2016 en: <http://barracudacarmela.com/fitzmaurice-colombia/>





### 3.13. Kristin Linklater

Nacida en Escocia en 1963, Kristin Linklater se formó como actriz en la London Academy of Music and Dramatic Art (LAMDA). Estudió bajo la tutela de Bertram Joseph<sup>364</sup> y Iris Warren<sup>365</sup> para volver años después a esta misma escuela como profesora asistente de Warren en el departamento de voz. En 1963 se traslada a Estados Unidos donde su trabajo es reconocido por las respuestas orgánicas que ofrecía a las necesidades del actor<sup>366</sup>.

En 1976, Linklater publica su primer libro "*Freeing the natural voice*", considerado uno de los principales libros del trabajo vocal de los actores. *The Educational Theater Journal* lo calificó como un enfoque radicalmente distanciado de los antiguos métodos y que ofrecía inestimables y esenciales recursos formativos.

Su trabajo comienza con los estudios de Elsie Fogerty durante el primer cuarto del siglo XX en Londres. Ella sistematizó un método de entrenamiento textual basado en precisos mecanismos físicos de la voz. Y continuó con los postulados de Warren<sup>367</sup>: "*Quiero oírte a ti, no tu voz*". Así, su principal objetivo era la búsqueda de una voz en contacto directo con el impulso emocional, que estuviera moldeada por la parte racional, pero no inhibida por ella. Según Linklater, a temprana edad la voz aprende a esconderse y enmascarar su verdad.

---

<sup>364</sup> Nacido en Gales, fue profesor de interpretación Shakesperiana en la London Academy of Music and Dramatic Art y el Bristol Old Vic School. Fundó el departamento de teatro de la Queens College y publicó varios libros sobre la interpretación en Shakespeare y el teatro isabelino.

<sup>365</sup> Iris Warren fue una profesora de voz inglesa. Enseñaba voz en los años 60 de una forma bastante tradicional; elocución, dicción, etc...hasta que se interesó por la incapacidad del habla clara de determinadas personas cuando pasaban por estados emocionales fuertes. Así, comenzó a desarrollar una serie de ejercicios para reconectar el pensamiento y el sentimiento con la voz.

<sup>366</sup> GARAIZABAL, Juan Carlos, *Kristin Linklater*, Aclárate la voz, 12 Agosto 2012.

<sup>367</sup> Iris Warren cambió la perspectiva de la producción vocal e hizo que ésta diera un salto al introducir la comprensión psicológica al conocimiento físico: búsqueda del equilibrio entre la técnica y la libertad emocional.

El potencial expresivo se deja de lado, por lo que es muy importante, para toda aquella persona que quiera dedicarse a la interpretación, desbloquear el acceso a la capacidad creativa y expresiva de su voz, así como de su cuerpo, intelecto e imaginación:

Aquí nos movemos en aguas que pertenecen a un territorio terapéutico en la medida en que se trata de restaurar aquella libertad para sentir y para expresar que hubo pero que se pudo ir quedando atrapada por el camino de la educación, de los modos culturales y de la vida. Pero, conviene matizar que entrar en territorios terapéuticos, con el efecto positivo que tiene para la persona, si se hace bien, no es, ni de lejos, hacer un proceso de terapia. Palabras de raíz común y paralelas en ciertos aspectos pero con destinos de viaje muy diferentes<sup>368</sup>.

Su trabajo se fundamenta en la liberación de la voz natural del actor y no en el desarrollo de una técnica vocal. Así, el objetivo es una voz en contacto directo con el impulso emocional modelado por el intelecto pero no inhibido por él.

Liberar la voz es liberar a la persona, y cada persona es, indivisiblemente cuerpo y mente. Ya que el sonido de la voz es generado por procesos físicos, los músculos internos del cuerpo deben estar libres para recibir los impulsos sensibles del cerebro que crean el discurso. La voz natural está perceptiblemente más bloqueada por tensión física, pero también sufre de bloqueos emocionales, bloqueos intelectuales, bloqueos del aura y bloqueos espirituales<sup>369</sup>.

Tal y como explica, la respiración y el sonido deben estar siempre conectados al pensamiento y al sentimiento de modo que los dos procesos trabajen simultáneamente para activar y relajar los impulsos internos para disolver los bloqueos físicos.

---

<sup>368</sup> GARAIZABAL, Juan Carlos, Kristin *Linklater*, Aclárate la voz, 12 Agosto 2012.

<sup>369</sup> LINKLATER, Kristin, *Freeing the natural voice*, p.2.

### 3.13.1.La voz como instrumento humano.

En *Freeing the natural voice* Kristin Linklater explica el complejo proceso psico-físico a través del cual una voz libre puede funcionar como instrumento humano<sup>370</sup>: lo primero sería el impulso motor que se genera en el córtex del cerebro; un impulso que estimula la respiración para entrar y abandonar el cuerpo. La necesidad de comunicar se convierte entonces en un impulso eléctrico que viaja a través de la espina dorsal hasta el final de los nervios que gobiernan los músculos que movilizan los órganos del habla. En función del estímulo el impulso contendrá mayor o menor energía.

Después del impulso, viene la respuesta de la respiración. La musculatura del torso se pone en funcionamiento para expandir la caja torácica, contraer el diafragma, llevar el estómago hacia abajo, movilizar el intestino para permitir a los pulmones que se expandan hacia abajo, permitir a las células respiratorias que tomen aire y después, revertir la acción para expulsarlo.

Al expulsarlo, entrarían en juego las cuerdas vocales. Es ahí donde la resistencia hace que éstas vibren y se genere el sonido primario, el cual resuena en las cavidades más cercanas, que son los cartílagos de la laringe.

Posteriormente, estas vibraciones son amplificadas por los resonadores. El sonido resultante a este proceso es articulado por los labios y la lengua para formar palabras.<sup>371</sup>

Al respecto, Linklater señala que las vibraciones se multiplican

---

<sup>370</sup> LINKLATER, K., 1972, Op.Cit., p.6

<sup>371</sup> LINKLATER, K., 1972, Op.Cit., p.6

según se topan con texturas que oponen resistencia. Según la textura y forma de la cavidad, éstas vibraciones rebotan reverberando. Cuanto más dura es la superficie que encuentran (membrana, cartílago, hueso, etc.), mayor es la resonancia. A su parecer, el hueso es el mejor, el cartílago es muy bueno, y un músculo tonificado puede resultar una buena superficie de resonancia, pero un área flácida y sin resistencia sólo amortiguará y absorberá las vibraciones (como el terciopelo grueso o la esponja).

La voz encuentra sus resonadores más satisfactorios donde hay claramente agujeros definidos y túneles vacíos en la arquitectura del cuerpo, como en la faringe, la boca, la nariz; pero la estructura ósea del pecho, las mejillas, la mandíbula, los poderosos senos paranasales, el cráneo, los cartílagos de la laringe y las vértebras de la espina contribuyen a la resonancia<sup>372</sup>.

Asimismo, apunta que la interrelación entre el tono y los resonadores tiene que ver con las aperturas y formas apropiadas de las cavidades. En cuanto a la traducción de esa resonancia en relación al cambio de tono señala:

(...) los sonidos bajos obtienen resonancia del pecho y la garganta baja (faringe); la parte baja media del rango es amplificada por la pared trasera de la garganta a través del paladar blando, los dientes, la mandíbula y el paladar duro. Moviéndonos hacia arriba en el rango medio, la resonancia viene de los senos medios, las mejillas, la nariz; finalmente, la voz media alta y la voz más alta resuena en los senos más elevados, por encima de la nariz y en el cráneo. Todos los tonos y resonancias van a entremezclarse con el resto, creando armónicos y matices<sup>373</sup>.

Hablando igualmente de los resonadores, Linklater señala la presencia de interferencias constructivas que permiten la creación de armónicos y que enriquecen el sonido con complejidades, pero antes de que estos puedan ser certeros, las interferencias que restringen el rango y la resonancia deben ser eliminadas. Algunas de éstas son el

---

<sup>372</sup> LINKLATER, K., 1972, Op.Cit., p.8

<sup>373</sup> LINKLATER, K., 1972, Op.Cit., p.8

resultado directo de los problemas que surgen cuando la respiración es restringida. Si la garganta está tensa con esfuerzo, se constriñe el canal a través del cual viaja el sonido<sup>374</sup>.

Su aportación principal frente a los métodos tradicionales viene dada por cómo se desmarca de la visión de la voz como objeto y en el principio de liberar la voz natural. Para ello, hace hincapié en la combinación de imágenes, imaginación y técnicas que pretenden la comprensión psico-física de la voz para reacondicionar la comunicación. Destaca en su método el uso de otras técnicas como:

- El método Feldenkrais<sup>375</sup>: que ayuda a conocer y utilizar al máximo la energía través del movimiento, mejorando la conciencia y la sensibilidad y reduciendo así el desgaste de energía para mejorar la eficiencia de las acciones.
- El método Rolfin<sup>376</sup>: que permite mejorar la alineación corporal, permitiendo una correcta percepción del cuerpo en el espacio.
- El *Tai-chi-chuan*<sup>377</sup>: Antigua arte marcial china basada en el Ying y el Yang, la alianza de los opuestos. Da lugar a un cuerpo ágil y armonioso.
- La Técnica Alexander: Definida con anterioridad en esta tesis, en el capítulo correspondiente a otras tendencias polacas, la técnica Alexander es una técnica de reeducación psicofísica que mejora el uso que hacemos de nosotros mismos. Reduce las tensiones excesivas innecesarias, mejorando el estado general de la persona.

---

<sup>374</sup> LINKLATER, K., 1972, Op.Cit., p.43

<sup>375</sup> El método Feldenkrais es un sistema pseudocientífico de educación somática desarrollado por el científico ucraniano Moshé Feldenkrais. Este método utiliza el movimiento consciente y la atención dirigida para buscar patrones sanos de movimiento.

<sup>376</sup> Es una técnica de manipulación profunda del tejido conectivo que busca alinear el cuerpo con la gravedad. Mejora la postura y el aspecto físico, alivia tensiones y dolores, aumenta la flexibilidad y el bienestar personal.

<sup>377</sup> Es un arte marcial desarrollado en China. Actualmente, se considera una práctica físico-espiritual para mejorar la calidad de vida tanto física como mental.

La recopilación de estas técnicas permite desarrollar y mejorar no sólo la voz sino otros aspectos como la respiración, la relajación... con dos fines claros: mejorar la libertad de expresión y liberar la voz natural. Linklater parte de la premisa de que todos los seres humanos poseemos una voz capaz de expresar toda la gama de emociones, complejidades de sentimientos y sutilezas de pensamientos que forman parte de nuestra experiencia vital. Para lograrlo es necesario deshacerse de todas las tensiones adquiridas en nuestras vidas modernas, producto de nuestros mecanismo de defensa, nuestras reacciones negativas al entorno, etc.

Así se consigue liberar nuestros impulsos emocionales y no permitir a nuestro intelecto que los bloquee, sino que los moldee.

La respiración y el sonido deben estar siempre conectados a través del pensamiento y el sentimiento de modo que los dos procesos trabajen simultáneamente para activar y relajar los impulsos internos y para disolver los bloqueos físicos<sup>378</sup>.

Como mapa vocal, Linklater plantea una conexión indisoluble entre respiración y sonido con el pensamiento y el sentimiento. Su objetivo no es el de desarrollar una técnica concreta sino el de liberar la voz del actor.

---

<sup>378</sup> LINKLATER, K., 1972, Op.Cit., p.2.





### 3.14. Jo Estill

Nacida en Pennsylvania (Estados Unidos) en 1921, Jo Estill fue la precursora del método de entrenamiento que lleva su nombre: el Estill Voice Training. Cantante, especialista vocal e investigadora, Estill creó e investigó un programa para desarrollar las capacidades vocales basado en la deconstrucción del proceso de producción vocal en figuras específicas del control del mecanismo vocal. Tras una larga carrera como cantante, Estill entró a formar parte del departamento de otorrinolaringología del Upstate Medical Center, en Syracuse, y es allí, de la mano del doctor Ray Colton y el doctor David Brewer, dos de los investigadores vocales más importantes de Estados Unidos, donde comenzó su investigación pionera sobre las seis cualidades de la voz: speech, falsetto, sob, twang, opera, y belt. En 1991, funda el Sistema de entrenamiento de voz Estill, para proteger su trabajo y comenzar a crear un certificado para instructores<sup>379</sup>.

Su trabajo, asociado con diferentes formas de abordar el canto, incluye el estudio de técnicas como la electromiografía, el análisis de señal de voz, los rayos X de la laringe fonando, la fibroendoscopia, las mediciones acústicas y las videostroboscopia simultánea. Esto derivó en el desarrollo de una serie de ejercicios específicos de control sobre grupos de músculos individuales y estructuras del mecanismo vocal<sup>380</sup>.

Su principal aportación a la voz, llega con el impacto que su método tuvo y sigue teniendo en la escena británica donde ofreció un

---

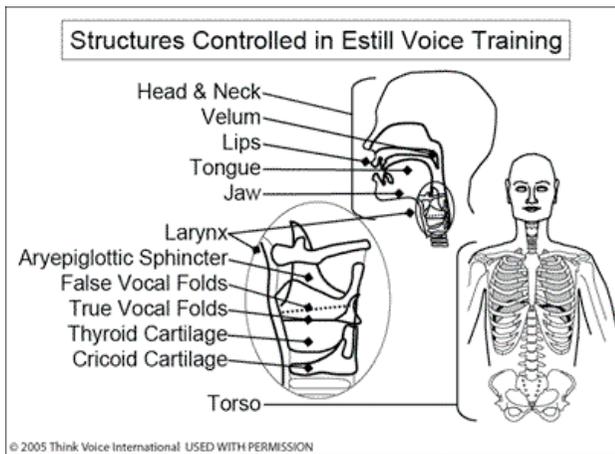
<sup>379</sup> Estill voice instructors. Recuperado el 6 de Mayo de 2016 en : <https://www.estillvoice.com/instructors/search>.

<sup>380</sup> Estill Voice International. Recuperado el 6 de Mayo de 2016 en: <https://www.estillvoice.com/>

acercamiento alternativo a la tradicional fórmula de entrenar y enseñar canto<sup>381</sup>.

Uno de los elementos esenciales del método desarrollado por Estill son las "figuras de la voz", las cuales pueden verse en la siguiente figura y que se desarrollan a continuación:

#### ESTRUCTURAS CONTROLADAS EN EL ESTRENAMIENTO DE VOZ ESTILL



#### 3.14.1. Figuras de la voz escénica.

El concepto de figuras de la voz, viene del patinaje artístico donde el foco original del deporte era el esculpir figuras específicas en el hielo. Los patrones de las "figuras obligatorias" derivan todos de las ocho figuras básicas y los patinadores deben demostrar que pueden completar una serie de ejercicios antes de que la propia competición comience, de forma que el jurado puede ver si los patinadores dominan las figuras básicas que luego serán la base de la coreografía

<sup>381</sup> Vocal Skills in the UK. Recuperado el 5 de Mayo de 2016 en: <http://www.vocalskills.co.uk/Estill-Voice-Training.html>

expuesta. La filosofía de Estill cuando creó las figuras de la voz pretendía que, como los patinadores, la gente que utilizase la voz fuera capaz de realizar unos ejercicios obligatorios con su voz antes de acometer tareas vocales más complejas.

Actualmente, las “Figuras de la voz” están compuestas por 13 estructuras que contribuyen a la producción vocal:

1. Cuerdas vocales verdaderas (tono y aire): Son las que se encargan de producir el tono primario y de controlar la salida del aire.
2. Cobertura de las cuerdas vocales verdaderas (intensidad y tono): Es el control de la manera en la cual los pliegues vocales se unen para producir la vibración de la que resulta el sonido. Se puede hablar de 4 condiciones: masa gruesa (resulta en un sonido contundente), masa fina (resulta en un sonido débil), masa tiesa (resulta en un sonido aflautado con algo de escape de aire) y masa blanda (el “frito vocal” o “crik”).
3. Cuerdas vocales falsas: Es importante evitar la constricción, que se da cuando los pliegues vocales falsos se contraen interfiriendo con la libre vibración de los pliegues vocales verdaderos.
4. Cartílago tiroide (tono): Su inclinación suaviza cualquier masa o calidad de voz y facilita canta en frecuencias agudas.
5. Cartílago cricoide (belting): su inclinación es esencial en el belt.
6. Esfinter ariepiglótico (proyección): Al apretarlo, se crea otro resonador dentro de la vía vocal. Ayuda a proyectar la voz sin demasiado esfuerzo.
7. Velo del paladar (resonancia): el paladar blando tiene gran influencia en la resonancia de la voz. Es importante controlar el

cierre de la puerta velar.

8. Laringe: Es necesario el conocimiento de su estructura interna y el manejo de la misma. De su inclinación nace el vibrato y varias calidades vocales.
9. Lengua: Su posición afecta al sonido producido y puede interferir en el movimiento vertical de la laringe.
10. Mandíbula: Su posición afecta al sonido producido y puede interferir en la resonancia del sonido.
11. Labios: Su posición afecta al sonido producido y puede interferir en la salida del aire.
12. Cabeza y cuello (soporte y anclaje): Es importante utilizar como soporte los músculos de la espalda y la cabeza para estabilizar los músculos de la laringe.
13. Torso (soporte y estabilidad): Activar los músculos del torso, también da soporte y estabilidad a la laringe.

### 3.14.2. Las seis cualidades de la voz.

Respecto a las cualidades, Estill señala que combinando las distintas figuras de la voz podemos obtener seis:

1. El Speech o calidad hablada: característica del habla cotidiana.
2. Falsetto: registro alto de la voz, de poca intensidad y sin vibrato.
3. Sob o llanto: calidad oscura, de poco volumen, típica del Blues y el Jazz.
4. Twang (oral y nasal): de componente nasal, se escucha en la

opereta, el teatro musical, etc.

5. Belt: calidad asociada al teatro musical americano. Da lugar a un sonido brillante y fuerte.

6. Opera: característica de la ópera y repertorio clásico.<sup>382</sup>

Entre todas estas cualidades, Estill es sobre todo conocida por sus investigaciones sobre el “belting”, la cualidad vocal que se usa a menudo en el rock, el teatro musical y la música góspel. La palabra “belting” viene de la expresión inglesa “belt out”, que significa decir o cantar algo con gran fuerza o entusiasmo<sup>383</sup>. El término “belting” en canto se ha usado, frecuentemente, en referencia a la cantante y actriz norteamericana Ethel Merman<sup>384</sup>, quien creó el personaje de “Annie” en la primera producción de “*Annie get your gun*”<sup>385</sup>. Hoy en día, el belting se utiliza en muchos musicales, por lo que los actores de este género estudian cómo llevarlo a cabo de manera precisa. Tanto es así, que en muchas escuelas de teatro del Reino Unido el Estill voice training, también conocido como “voicecraft” forma y aparte del diseño curricular<sup>386</sup>.

El trabajo se basa en el entrenamiento mecánico y la coordinación de los componentes que producen la voz: mecanismo de respiración (potencia), producción del tono (fuente de la voz) y la

---

<sup>382</sup> McDONALD KLIMEK, Mary, *E.V.T.S./Figure combinations for six voice qualities*, p.1.

<sup>383</sup> Estill Voice International. Recuperado el 9 de Mayo de 2016 en: [www.estillvoice.com](http://www.estillvoice.com)

<sup>384</sup> Ethel Merman (1908–1984). Cantante y actriz estadounidense de teatro musical, conocida por su poderosa voz (mezzo soprano). Calificada por la crítica como “La Gran Dama del teatro de Broadway”.

<sup>385</sup> Producida por Rogers y Hammerstein, *Annie Get Your Gun*, se estrenó en el Imperial Theatre de Broadway el 16 de Mayo de 1946. Dirigida por Joshua Logan y con Ethel Merman como protagonista, terminó su primera puesta en escena con 1.147 representaciones.

<sup>386</sup> Estill Voice Certification. Recuperado el 6 de Mayo de 2016 en : <https://www.estillvoice.com/certification>

modificación de la resonancia (el filtro).<sup>387</sup> De este modo, permite descubrir cómo activar con independencia las estructuras en el mecanismo vocal, la cabeza y cuello y torso, y entender como afectan estos cambios al sonido y confort de la producción de la voz.

La calidad de la enseñanza Estill está controlada por la organización internacional Estill Voice Training<sup>388</sup>.

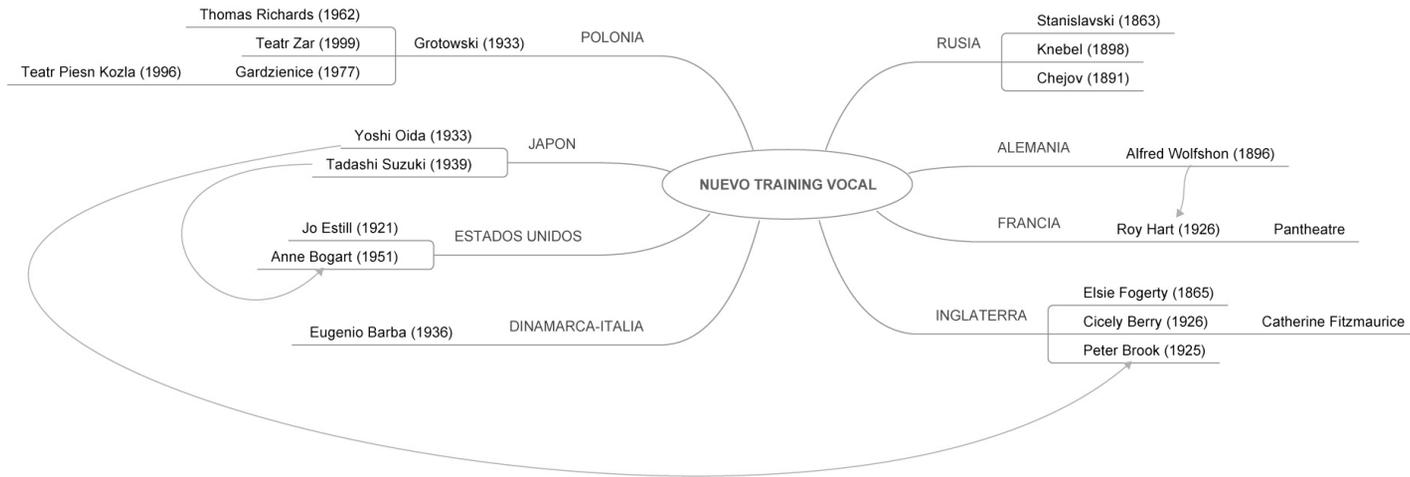
Como mapa vocal de Estill, nos encontramos un trabajo centrado en el conocimiento fisiológico de los mecanismos de producción del canto. Sus “figuras de la voz” son el resultado de un estudio en profundidad del manejo de los elementos que producen la voz. Destaca el trabajo de respiración y el de resonancia, cuyo desarrollo ha devenido en las llamadas “cualidades vocales”.

---

<sup>387</sup> Estill Voice Training. Figuras obligatorias. Recuperado el 9 de Mayo de 2016 en: [www.estillvoice.com](http://www.estillvoice.com)

<sup>388</sup> Estill Voice Training International. Recuperado el 6 de Mayo de 2016 en: <https://www.estillvoice.com>

## EL ENTRENAMIENTO VOCAL EN EL SIGLO XX Y XXI





## 4. INDICIOS DE UNA ANTROPOLOGÍA VOCAL

Una vez expuestas estas perspectivas de trabajo vocal, y analizando elementos esenciales de cada una de ellas, se puede concluir que de los variados elementos que intervienen en el uso de la voz, existen algunos que perduran a pesar de las características particulares de cada técnica.

De este modo, si partimos de la definición de Barba de Antropología Teatral, sería factible acuñar el término “antropología vocal”, con el fin de definir un área que podría explicar el estudio del trabajo vocal humano cuando utiliza su voz según principios extracotidianos en una situación de representación organizada.

En este sentido, el presente trabajo hace suyo el siguiente deseo de Cicely Berry:

Así pues, ¿qué es lo que queremos oír? ¿Existe algo parecido a un acorde común del que podamos sacar partido? En este sentido me parece que tenemos que abordar dos cuestiones:

i. En tanto que individuos, directores, actores o espectadores, cada uno de nosotros oímos el texto de un modo diferente en función de nuestra experiencia, formación, edad, extracción social, gusto... Siendo así, ¿puede haber algo parecido a una voz colectiva? Por voz colectiva entiendo un sonido que nos atraiga a todos, independientemente de nuestras diferencias; un sonido que haga sonar ese acorde, un sonido fiel a la escritura y que al mismo tiempo satisfaga las necesidades del oyente.

ii. Puesto que hemos sido educados conforme a una forma concreta de pronunciar las palabras, con un acento determinado, también me planteo en qué medida el habla estándar- con sus implicaciones de clase social, poder

económico y acceso a la educación- limita nuestra respuesta a la lengua y a sus posibilidades<sup>389</sup>.

Al igual que en la Antropología Teatral, en la vocal, el fin principal no sería la búsqueda de leyes universales que puedan regir el comportamiento de la voz humana, sino el estudio de aquellas reglas de comportamiento que ayuden a establecer herramientas universales en el uso de la misma.

Así, y tras el análisis realizado, nos encontramos, tal y como apuntábamos con anterioridad, con aspectos transculturales y recurrentes que perduran y son, además, objetivables en el entrenamiento vocal del actor.

#### 4.1. La respiración extracotidiana.

En su definición del arte teatral, el maestro Peter Brook viene a decir:

Puedo tomar cualquier espacio vacío y llamarlo un escenario desnudo. Un hombre camina por este espacio vacío mientras otro le observa, y esto es todo lo que se necesita para realizar un acto teatral<sup>390</sup>.

Tomando esta definición como premisa, y aun cuando existen tendencias teatrales no pensadas específicamente para su representación frente a un público, el actor en una situación extracotidiana, llámese representación o exposición, sufre una modificación del flujo natural de la respiración. Podemos hablar así de una respiración alterada, extracotidiana que interviene en la producción vocal y que afecta a la emisión. De ahí que no exista

---

<sup>389</sup> BERRY, C. 2014, Op.Cit., p. 32.

<sup>390</sup> BROOK, Peter, *Más allá del espacio vacío*, p.1.

tendencia teatral que implique el uso de la voz que no trabaje la respiración de forma extracodiana tanto consciente como inconscientemente.

La respiración constituye la base de toda emisión vocal, por lo que en todas las perspectivas que hacen uso de la misma, observamos la práctica de distintos ejercicios que ayudan a ampliar la capacidad respiratoria y a procurar un mayor control sobre los elementos que intervienen en la misma. En todas se ejercita la respiración en el fin de dar un mejor apoyo a la voz bien sea cantada o hablada.

En *“El Teatro y su doble”* Antonin Artaud dice acerca de la respiración:

La respiración acompaña al sentimiento y uno puede penetrar en el sentimiento a través de la respiración, siempre que uno haya sido capaz de discriminar entre las respiraciones cuales corresponden a cual sentimiento<sup>391</sup>.

Geraldine Seff, investigadora de Artes Performáticas y prácticas respiratorias de India e Indonesia, integra esta teoría en la clasificación de las emociones que hace el Natya Sastra<sup>392</sup>, destilando así el método de la *“respiración emocional”*. Con este método entrena a los actores en cómo comportarse con su respiración. Bajo su perspectiva, en cada emoción se respira de cierta manera particular. En el marco de las prácticas teatrales contemporáneas en el que se enfoca este trabajo, se hace presente por tanto esta aspiración que apunta Seff y que señala que cuando estamos “emocionados” cambia no sólo la respiración, sino la expresión de la cara, la postura corporal

---

<sup>391</sup> ARTAUD, Antonin, *El teatro y su doble*, p. 205.

<sup>392</sup> Es un antiguo tratado de artes dramáticas, teatro, danza y música hinduista. El Natya Sastra clasifica los movimientos de todo el cuerpo y las emociones también. Los estados emocionales básicos, estados permanentes o principales son nueve: el amoroso, angustioso, humorístico, heroico, asco, furia, miedo, sorpresa y tranquilidad. A los estados permanentes se le cruzan los estados transitorios que refieren a un grado de complejidad mayor.

y el grado de tensión muscular. Tal y como explica, podemos cambiar a voluntad nuestro ritmo respiratorio, contraer y relajar distintas partes del rostro, cambiar los apoyos y la postura de nuestro cuerpo, induciendo el estado emocional reproduciendo un modelo fisiológico, sin tener que evocar un recuerdo personal. Se conectan patrones específicos de respiración a cada estado emocional. Seff pone un ejemplo con la alegría:

¿Cómo se respira la alegría? La alegría, muchas veces se expresa en risa, o lo podemos llamar también “Estado Humorístico” según la clasificación del Natya Sastra . El aire se toma brevemente por boca y la nariz, se exhala entrecortadamente a sacudidas por la boca hasta que no queda mas aire y se vuelve a inhalar abruptamente. Es una respiración baja, en donde la pausa casi no existe. Viendo el grafico podemos comparar la operatoria respiratoria de la risa y la del llanto. Podemos observar que son iguales en forma y opuestas en modos de operar. En el llanto o “Estado Angustioso”, la inspiración es entrecortada y a sacudidas, en tanto la exhalación es larga y directa, en general acompañada de sonido hasta que no quede mas aire y se vuelva a inhalar entrecortadamente. Es una respiración alta. Respecto a la postura de la cabeza podemos notar que cuando reímos ésta se inclina hacia atrás y cuando lloramos hacia delante y abajo.

Así, las vivencias emocionales se conectan a patrones respiratorios, tensiones musculares y actitudes concretas. Un cambio emocional cambia la actividad neuronal, lo que cambia igualmente la actividad interna y, consecuentemente, la externa. Una vez identificadas las características respiratorias de cada estado es posible, apunta Seff, reproducirlo. Esto brinda a los actores la posibilidad de inducir estados emocionales a través de las acciones físicas<sup>393</sup>.

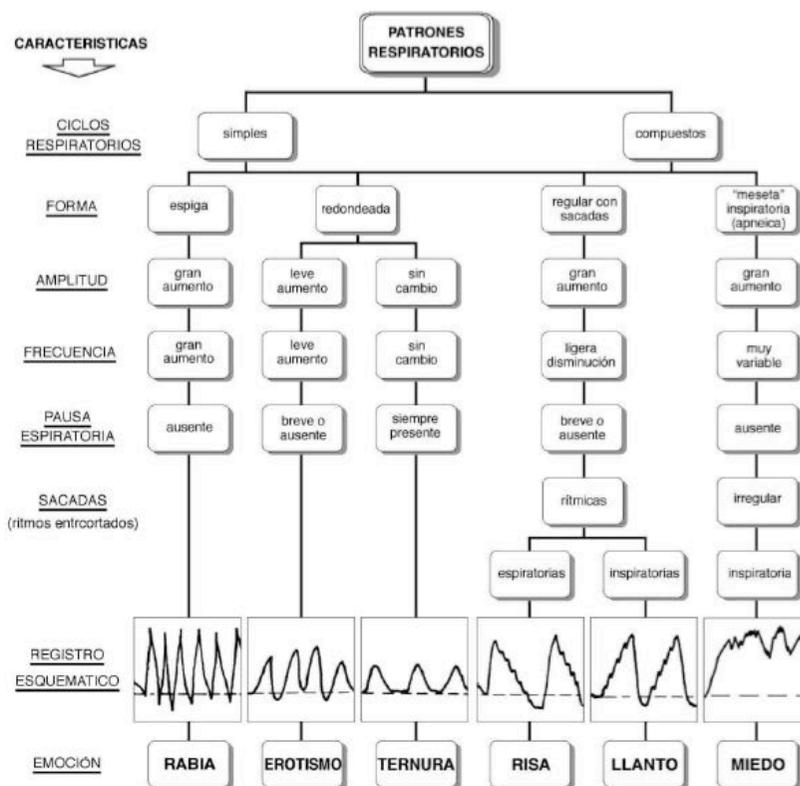
No es de extrañar, por tanto, la aparición de técnicas respiratorias para trabajar las emociones tanto con fines artísticos

---

<sup>393</sup> SEFF, Geraldine. *Respiración Emocional*. Recuperado el 11 de Octubre de 2014 en: [http://www.luciernaga-clap.com.ar/articulosrevistas/17\\_respiracionemocional.htm](http://www.luciernaga-clap.com.ar/articulosrevistas/17_respiracionemocional.htm)

como curativos. Así, el “*rebirthing*”<sup>394</sup> (renacimiento) es una técnica de respiración que libera al cuerpo de las emociones bloqueadas, y a la persona de la memoria del pasado que condiciona y limita su vida.

A este mismo respecto, las investigadoras Susana Bloch y Madeleine Lemeignan, de la Universidad Pierre et Marie Curie de París, en su investigación “*Patrones Respiratorio-Posturo-Faciales específicos relacionados con Emociones Básicas*”<sup>395</sup>, resumen los principales rasgos respiratorios para cada emoción a través de la siguiente figura:



<sup>394</sup> Es una técnica desarrollada por Leonard Orr en Estados en las décadas de 1960 y 1970. Esta técnica se basa fundamentalmente en ejercicios físicos de respiración consciente (la persona dirige su respiración) y conectada (sin interrupción entre exhalación e inhalación) y en técnicas de pensamiento creativo.

<sup>395</sup> BLOCH, Susana y LEMEIGNAN, Madeleine. *Precise respiratory-posturo-facial patterns are related to specific basic emotions.*

Figura: Representación estructurada en forma de "árbol de decisión" que resume las principales características respiratorias de los patrones emocionales efectores. A la izquierda se subraya el nombre del rasgo. \*Amplitud y \*Frecuencia se refieren a descripciones que corresponden a cambios con respecto a los valores basales. La pausa se refiere al período durante un ciclo respiratorio en el cual no se detectaron movimientos expiratorios. Las líneas discontinuas en las representaciones esquemáticas de los patrones respiratorios prototípicos, dan una indicación del nivel más bajo de expiración obtenido durante el estado neutral no emocional.

Dentro de las tendencias teatrales estudiadas en este trabajo, la respiración es un elementos trabajados prácticamente en todas. Citamos algunos ejemplos: Stanislavski profundizó en su entrenamiento y resaltaba su valor a la hora de expresar los signos de puntuación; Fogerty insistía en que los ejercicios de respiración utilizasen los ritmos naturales de las acciones musculares normales del cuerpo; Gardzienice y Teatr Piesn Kozla basan en ella sus trabajos rítmicos y polifónicos, la "re-estructuración de Fitzmaurice parte, asimismo, del trabajo respiratorio, etc.

## 4.2. La tensión.

La presencia de tensiones físicas es otro de los elementos que se repiten en el arte teatral y que condicionan la emisión vocal. Dejando de lado las propias del aparato fonador, es evidente que cada tensión en el resto del cuerpo, modifica la respiración y hace más fácil o más dificultoso el trabajo vocal. Como hemos señalado con anterioridad, estas tensiones no siempre van en detrimento de la voz sino que muchas veces son necesarias para la misma. Así, la realización de acciones físicas implica un juego de tensiones y distensiones que hay que articular con fineza para que la articulación vocal sea la expresión orgánica y viva de dicha acción. Un ejemplo claro de esto (el balance tensión-relajación), se da en Stanislavski:

La tensión muscular, observa, interfiere con el trabajo interno del actor y, particularmente, con sus intentos de penetrar en los sentimientos de su papel. En efecto, mientras exista tensión física, es una pérdida de tiempo hablar de sentimiento correcto y refinado o de una vida psíquica normal del papel. Antes de empezar a trabajar el actor debe, pues, asegurarse de que sus músculos estén lo suficientemente relajados para no impedirle libertad de movimientos. No son, sin embargo, sólo los espasmos musculares los que interfieren con la labor del actor en el escenario. La menor tensión, en cualquier parte, puede paralizar la labor del actor, si no es inmediatamente descubierta y controlada. El actor, puesto que es humano, sufrirá siempre de tensión nerviosa en una representación pública. Si logra relajarla en el cuello aparecerá en el diafragma. Por eso debe siempre luchar contra este defecto corporal suyo, que es imposible superar del todo. (...) Cada pose o posición del cuerpo tiene tres fases según Stanislavski: 1) tensión innecesaria, que es inevitable en cada nueva pose por el estado de agitación del actor en una representación pública; 2) proceso mecánico de relajamiento de la tensión con la ayuda del mecanismo de control; y 3) justificación de la pose en caso de que el actor mismo no crea en ella. Tensión, relajamiento, justificación<sup>396</sup>.

Las mismas tensiones aparecen en Meyerhold, cuando define los principios de la biomecánica<sup>397</sup>:

Si la punta de la nariz trabaja, todo el cuerpo también trabaja<sup>398</sup>.

Una frase que señala cómo el cuerpo entero del actor participa en cada uno de sus movimientos, generando, en consecuencia, tensiones no comunes a las acciones generadas en la vida cotidiana.

Sus postulados sobre “*la biomecánica*” vienen a resaltar la codificación específica en el uso del cuerpo que determina el juego actoral como característica principal; una característica que tiene su reflejo en la articulación de la voz.

---

<sup>396</sup> STANISLAVSKI, K., 2009, Op.Cit., p. 48.

<sup>397</sup> LAW, Alma y GORDON, Mel, Meyerhold, Eisenstein and Biomechanics: actor training in revolutionary Russia.

<sup>398</sup> Es el primer principio que recoge el documento “Principios de la Biomecánica”, escrito por Mijail Korenev, colaborador de Meyerhold en el Laboratorio de Biomecánica.

Cicely Berry también habla de esos bloqueos físicos que afectan directamente a las palabras:

Lo que tensa al actor suele ser la necesidad de mostrar, la predisposición a ser interesante, y por ello se pierde parte del misterio que reside en la palabra. No me refiero a ningún fenómeno sobrenatural: los actores tienen que clasificar los objetivos y las razones que se esconden tras el texto, pero una vez que los encuentran, deberían permitir que las palabras tengan su propia energía<sup>399</sup>.

En lo que a la tensión respecta, Jo Estill, dedica, asimismo, parte de su entrenamiento a lo que se denomina “el anclaje”. La activación de los músculos que unen la cabeza con el cuello, es crucial, según ella, para una buena emisión de la voz. Igualmente, señala la necesidad de tener un buen apoyo en lo que a la activación de los músculos de la espalda se refiere<sup>400</sup>.

A través de una vía negativa, todo el trabajo de “De-Structuring” de Fitzmaurice anteriormente mencionado tiene como fin la des-tensión del aparato vocal. Sus ejercicios de inducción de temblores tienen como fin principal la eliminación de las tensiones que no son positivas para la fonación.

### 4.3. Acción verbal/ Acción vocal.

Acción en teatro se refiere a un movimiento o impulso físico que ese articula para conseguir un determinado objetivo dentro de las

---

<sup>399</sup> BERRY, C. 2014, Op.Cit., p. 38.

<sup>400</sup> GUERERO, Alba, La técnica vocal en el cante flamenco, p. 6.

circunstancias argumentales o estéticas de la obra o puesta en escena. Si bien actualmente el concepto de acción física (en relación a lo corporal) es ampliamente utilizado en teatro, el presente trabajo evidencia la importancia de la acción en relación al trabajo vocal. A este respecto cabe destacar dos perspectivas diferentes, la de Stanislavski y la de Barba. Mientras que Stanislavski acuña la “acción verbal”, Barba habla de la “acción vocal”.

Según Stanislavski, el principal y decisivo recurso para influenciar en el público de un espectáculo dramático es la palabra. La acción verbal es lo que hace del teatro una de las más poderosas e impresionantes formas de creación artística.

De lo que hay depositado en la palabra, de lo que surge en la imaginación del acto tras la palabra, de la forma en que se diga la palabra, depende por entero la percepción de la sala, todo el círculo de imágenes y asociaciones que pueden surgir en el espectador al escuchar las palabras del autor<sup>401</sup>.

La acción vocal, tal y como la trabaja el Odin, sin embargo, abarca la voz en su totalidad como elemento capaz de accionar sin necesidad estricta de la palabra. En su trabajo, la propia voz es capaz de incidir en el espacio, de crear y de comunicar sin tener que recurrir al habla como vehículo de comunicación.

No obstante, pese a las divergencias, ambos coinciden en la acción como motor de la voz. Para ellos, toda emisión vocal en escena es expresión de una intención particular que guarda la acción, bien sea ésta imaginada por el actor (como puede trabajarse en el Odin Teatret), sugerida por el texto (como apunta Stanislavski), o heredada de una tradición (como es el caso de algunas tradiciones orientales). Y es esta acción la que finalmente determina las características del uso de la voz escénica. De ahí que esta “acción

---

<sup>401</sup> KNEBEL, M. 2004, Op.Cit., p. 30.

vocal” pueda considerarse como otro de los rasgos comunes a las tradiciones teatrales que trabajan la voz.

Fitzmaurice habla, asimismo de la acción vocal, señalando, como hemos mencionado con anterioridad, que “la voz es una acción en sí misma”. Ya que la voz no tiene una localización excepto cuando está en acción, para ella el acto de hablar es, necesariamente, una acción per se.

Para Berry “el texto es la acción del actor”. Su trabajo parte de la palabra como acción del texto. Como hemos apuntado antes, según ella, el problema radica en la representación de la forma, lo que le impide al actor estar presente en la propia acción de la palabra.

Si nos detenemos a observar el trabajo con la palabra desarrollado por Yoshi Oida con Peter Brook, también nos topamos con el concepto de “acción vocal”. En el trabajo con textos en idiomas desconocidos, es la acción vocal la que revela los significados latentes en las palabras. A través de la acción de la voz descubrimos cual es el subtexto de la sonoridad del texto.

#### 4.4. El uso de los resonadores.

Si bien el término “resonador” ha sido definido de múltiples maneras dentro del arte teatral y los autores distinguen entre múltiples y distintos resonadores, el uso de los mismos es inherente al trabajo vocal. En todas las tendencias se aprecia el uso de un tipo de resonador vocal que ayuda a ampliar y conformar el sonido particular del actor. Algunos apuntan hacia la localización física de los mismos y

otros consideran posibilidades mas creativas donde el cuerpo del actor en su totalidad funciona como un resonador.

Así, Grotowski habla de “vibradores”, McAllion de “resonadores”, Barba, que desarrolla el trabajo de Grotowski también hace uso de los “resonadores” del cuerpo y Wolfsohn señala los “centros de energía” que resuenan a través del cuerpo. En todos ellos, el trabajo vocal se ve influenciado por el uso de distintos resonadores que se activan bien de forma consciente o a través de la imaginación del actor.

Desde las perspectivas más centradas en la fisiología del aparato vocal, Jo Estill propone mecanismos muy concretos de activación de los resonadores. Su trabajo con las calidades de voz viene definida por el uso de diferentes resonadores al fonar.

#### 4.5. Mapas vocales.

Los parámetros arriba estudiados así como el trabajo desarrollado con las diferentes técnicas teatrales han desembocado en los mapas vocales expuestos a continuación. En ellos, se muestra de forma comparativa los principales rasgos del trabajo con la voz en cada corriente teatral con el objetivo de servir de guía para conocer las trazas principales de cada técnica.



## MAPA DE VOZ: STANISLAVSKI

### POSTURA CORPORAL

Equilibrio/ Desequilibrio	Tensiones	Posición de la columna
Principio de equilibrio. Economía del esfuerzo.	Tensiones propias del desarrollo de las acciones realistas.  La energía busca el flujo de la vida cotidiana.	La columna vertebral trabaja a favor de las acciones físicas cotidianas.

### FUNCIONAMIENTO DEL INSTRUMENTO VOCAL (A nivel fisiológico y acústico)

Respiración	Tono	Ataque	Resonadores	Volumen	Intensidad	Ritmo	Melodía	Observaciones
Respiración en intervalos de dos tiempos (inspiración/ espiración), usados en la creación orgánica del personaje.  Importante en la creación de estados anímicos: se producen variaciones de acuerdo a cambios emocionales.	Amplia gama tonal vocal que refleja las acciones/ emociones del personaje.	Soplado o duro en el habla cotidiana.  Variantes en el tipo de ataque, según la construcción del personaje.	Trabajo con resonadores ubicados en cabeza y pecho en su mayoría, pues son los más cercanos al habla cotidiana	Elemento tenido en cuenta, pero no subrayado.  La importancia está en la fuerza del discurso, en la entonación y el rango vocal.	Las circunstancias del personaje hacen cambiar la intensidad de la producción vocal.	Se confía en el ritmo natural que la propia naturaleza ofrece.  El ritmo sigue la cadencia de entonación propia del texto, si bien Stanislavski resalta la importancia de buscar "palabras clave" dentro de las frases para dar perspectiva al texto.	Trabajo con los signos de puntuación: función expresiva que ilustra la respiración y el flujo del discurso.  Importante la entonación y la acentuación de las palabras.	"Acción verbal": la emoción es resultado de la acción → El actor interpreta a través de las palabras.  Se considera la palabra como fuente originaria de los objetivos del personaje.

## MAPA DE VOZ: ELSIE FOGERTY

### POSTURA CORPORAL

Equilibrio/ Desequilibrio	Tensiones	Posición de la columna
Principio de equilibrio.	Búsqueda de la relajación para una mejor emisión vocal.	Columna en su eje.

### FUNCIONAMIENTO DEL INSTRUMENTO VOCAL (A nivel fisiológico y acústico)

Respiración	Tono	Ataque	Resonadores	Volumen	Intensidad	Ritmo	Melodía	Observaciones
<p>Gran entrenamiento del aparato respiratorio.</p> <p>Influencia de Dalcroze y su "euritmia" en el movimiento rítmico de la musculatura respiratoria.</p> <p>Respiración que permita combinar la poesía del movimiento con la poesía del sonido.</p>	<p>Medio. Sin grandes polaridades.</p> <p>Los diferentes tonos responden a las emociones del personaje.</p>	<p>Glótico en su mayoría.</p>	<p>Resonadores trabajados a partir de la escala de resonancia de Aikin.</p> <p>Resonador desde la organicidad del actor al servicio del texto.</p>	<p>Variable.</p> <p>El volumen parte de la resonancia y no del esfuerzo vocal.</p>	<p>Variación en función de la acción desarrollada en escena.</p>	<p>Sigue el flujo de los movimientos del cuerpo.</p>	<p>El trabajo melódico corresponde a la cadencia de entonación propia del idioma.</p>	<p>Destaca la importancia de la palabra. El trabajo textual está muy fundamentado en ella.</p> <p>Se busca una aproximación holística al trabajo vocal. Combinar ambos: poesía y movimiento.</p>

## MAPA DE VOZ: GROTOWSKI Y RICHARDS

### POSTURA CORPORAL

Equilibrio/ Desequilibrio	Tensiones	Posición de la columna
<p>Principio de equilibrio/desequilibrio.</p> <p>A tener en cuenta en los cantos de tradición las corporalidades codificadas extracotidianas.</p>	<p>Tensiones propias del desarrollo de las acciones físicas y del desequilibrio.</p> <p>La energía no busca el flujo de la vida cotidiana sino un tipo de organicidad vinculada a las fuerzas de la vida y los instintos.</p>	<p>Máxima importancia a la verticalidad de la columna vertebral.</p> <p>La columna vertebral trabaja a favor de las acciones físicas ejecutadas por el "doer".</p>

### FUNCIONAMIENTO DEL INSTRUMENTO VOCAL (A nivel fisiológico y acústico)

Respiración	Tono	Ataque	Resonadores	Volumen	Intensidad	Ritmo	Melodía	Observaciones
<p>Durante el <i>Teatro Pobre</i> se centra en:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- parte alta del tórax</li> <li>- parte baja del abdomen</li> <li>- respiración total</li> </ul> <p>Durante El Arte como Vehículo, la respiración depende de la corporalidad, está condicionada por los cantos-cuerpo.</p>	<p>El tono varía en una amplia gama, pero en el aprendizaje de los cantos de tradición los "doers" mantienen el mismo.</p>	<p>Predomina el glótico, si bien el trabajo con sonidos inusitados permite otros ataques vocales.</p>	<p>Resonadores de cabeza, pecho, nasal, el laríngeo, el occipital, el maxilar y el cuerpo como resonador.</p> <p>Distingue 9 áreas de resonancia en el cuerpo.</p>	<p>En el trabajo con cantos tradicionales se incide en el uso del mismo volumen, marcado por el guía.</p> <p>Importante la direccionalidad de la voz: estereofónica.</p>	<p>Alta.</p>	<p>Impuesto por la melodía pero con capacidad de fluctuar en función de la acción.</p>	<p>Cantos rituales y ancestrales.</p> <p>Se trasciende la melodía tal y como impera en occidente; se prioriza el canto.</p>	<p>Trabajo con texto desde una perspectiva que no tiene en cuenta al espectador.</p> <p>El teatro es espiritual y no está concebido para el espectador.</p>

## MAPA DE VOZ: OTRAS TRADICIONES POLACAS

### POSTURA CORPORAL

Equilibrio/ Desequilibrio	Tensiones	Posición de la columna
Principio de equilibrio.  Gran importancia a la conciencia física.	Tensiones propias del desarrollo de las acciones y acrobacias.	Trabajo exhaustivo con la alineación de la columna vertebral: técnica Alexander.  Imprescindible en el desarrollo acrobático.

### FUNCIONAMIENTO DEL INSTRUMENTO VOCAL (A nivel fisiológico y acústico)

Respiración	Tono	Ataque	Resonadores	Volumen	Intensidad	Ritmo	Melodía	Observaciones
Gran importancia del trabajo respiratorio enfocado también a la creación de ritmos.	Gran variedad de tonos hábilmente entremezclados en sonidos polifónicos.	Glótico y simultáneo en su mayoría.	Resonadores de cabeza, pecho, nasal, el laringeo, el occipital, el maxilar y el cuerpo como resonador.	Sin especificar.	Alta.	Entrenamiento que quiere reintegrar al actor los ritmos del entorno natural: búsqueda constante de ritmos orgánicos.  Ritmos precisos sostenidos a través del sonido de los pies y la respiración.  Ritmos ligados a los impulsos.	Cantos rituales.  Trabajo polifónico.  Gran énfasis en las canciones y en el entrenamiento de la musicalidad.	Expediciones a pueblos remotos para aprender cantos tradicionales: de forma oral y a través de la repetición.  Teatro-canción-alegórico.  Componente ritual.  "Actor causante": pregunta y/o provoca al compañero.

## MAPA DE VOZ: EUGENIO BARBA

### POSTURA CORPORAL

Equilibrio/ Desequilibrio	Tensiones	Posición de la columna
Principio de desequilibrio. La vida del actor se basa en una modificación del equilibrio: equilibrio precario.	La tensión de las oposiciones es la pre-expresividad. Es lo que nutre la presencia escénica del actor.	La columna vertebral trabaja en muchas ocasiones fuera de su eje natural.

### FUNCIONAMIENTO DEL INSTRUMENTO VOCAL (A nivel fisiológico y acústico)

Respiración	Tono	Ataque	Resonadores	Volumen	Intensidad	Ritmo	Melodía	Observaciones
Respiración al servicio de la creación de imágenes vocales que ayudan a que el texto transite.  Alteración del flujo normal respiratorio.  Respiración ilógica como efecto formal.	Amplia gama tonal vocal que busca la expresión de las distintas asociaciones mentales.	Uso de distintos ataques vocales.  Cada actor trabaja en la exploración de su naturaleza individual.	Amplio trabajo con resonadores que continúa la línea abierta por Grotowski.	Elemento de juego que varía en función de las acciones vocales.	El flujo de energía y los cambios de la misma hacen cambiar la intensidad de la producción vocal.	El ritmo no sigue la cadencia de entonación propia del texto. Se deconstruye el habla en favor del ritmo.  Se produce una dilatación, una fragmentación fruto del manejo de la energía.  No se trabaja la dicción para preservar la voz natural.	La melodía no sigue un patrón concreto, ya que es consecuencia de cómo el actor moldea su energía.  Trabajo con una musicalidad capaz de suscitar asociaciones en el espectador.  Existen pausas, acentos, distintas formas audibles... movimiento, acentos, formas tangibles, visibles.	“Acción vocal”: extensión invisible del cuerpo que, al igual que las acciones físicas, es capaz de incidir en el espacio.  La acción vocal expresa una acción física.  “Partitura vocal”: trabajo basado en sonidos vocales en vez de palabras.  Trabajo “con” el texto: el texto es un elemento más del espectáculo.

## MAPA DE VOZ: ROY HART

### POSTURA CORPORAL

Equilibrio/ Desequilibrio	Tensiones	Posición de la columna
Principio de equilibrio.	Búsqueda del cuerpo relajado.	Columna sobre su eje.

### FUNCIONAMIENTO DEL INSTRUMENTO VOCAL (A nivel fisiológico y acústico)

Respiración	Tono	Ataque	Resonadores	Volumen	Intensidad	Ritmo	Melodía	Observaciones
Respiración al servicio de la liberación de la voz.  Respiración que ayuda a la expresividad vocal reprimida.	Amplia gama tonal vocal: búsqueda de la voz de las ocho octavas.	Glótico en su mayoría.	Amplio trabajo con resonadores.  Trabajo con los centros de energía: cabeza, pecho, estómago... que resuenan a través del cuerpo.	Elemento de juego generado por las acciones vocales.	Variable.	Deconstrucción del ritmo del habla cotidiana.	La melodía no sigue un patrón concreto.  Uso del canto como medio expresivo: el placer de cantar.  "Hell canto" frente al "Bell Canto": concepto Jungiano de "sombra". Búsqueda del auto-conocimiento y de la auto-confrontación.	"Voz de las 8 octavas": amplificación del rango vocal.  Medio de expresión ligado a nuestros impulsos más íntimos.  El trabajo sobre texto incide en la búsqueda de nuevas lógicas a la que se circunscribe el propio texto.

## MAPA DE VOZ: CICELY BERRY

### POSTURA CORPORAL

Equilibrio/ Desequilibrio	Tensiones	Posición de la columna
Principio de equilibrio.	Búsqueda del cuerpo dispuesto.	Columna sobre su eje.

### FUNCIONAMIENTO DEL INSTRUMENTO VOCAL (A nivel fisiológico y acústico)

Respiración	Tono	Ataque	Resonadores	Volumen	Intensidad	Ritmo	Melodía	Observaciones
Respiración al servicio de la liberación de la voz.  Gran trabajo de entrenamiento del aparato respiratorio.	Medio. Sin grandes polaridades.  Los diferentes tonos responden a las emociones del personaje.	Glótico en su mayoría.	Resonadores trabajados desde la organicidad del actor al servicio del texto.	Elemento de juego generado por las acciones vocales.	Variable en función de la acción desarrollada en escena.	Sigue el flujo cotidiano de las acciones.	El trabajo melódico corresponde a la cadencia de entonación propia del idioma.	Destaca la importancia de "entrañar" el texto. Hacer de textos barrocos y ajenos, algo cercano y propio.  El texto como acción del actor.

## MAPA DE VOZ: YOSHI OIDA

### POSTURA CORPORAL

Equilibrio/ Desequilibrio	Tensiones	Posición de la columna
Principio de desequilibrio.	Presencia de grandes tensiones fruto del trabajo en oposición.  Tensión en la parte superior del tronco. Aparato vocal en tensión a la hora de producir.	Columna que oscila trabajando sobre su eje y fuera del mismo.

### FUNCIONAMIENTO DEL INSTRUMENTO VOCAL (A nivel fisiológico y acústico)

Respiración	Tono	Ataque	Resonadores	Volumen	Intensidad	Ritmo	Melodía	Observaciones
Respiración diafragmática, medida y precisa.  Gran trabajo de gimnasia respiratoria para las necesidades de la emisión vocal cuando se trabajan ejercicios relacionados con el Noh.	Rango vocal limitado.  Tonos graves y mono tonos  Predominio del rango medio.	Glótico duro en su mayoría.	Resonadores de pecho, garganta y cabeza.  Sonido que resuena dentro de la cavidad oral.  Predominancia de sonidos guturales.	Alto.	Grande.  Sonido que parece viajar hacia el interior: voz retenida.	<i>Yo-Ha-Kyu</i> aplicado a la voz.  Sonidos alargados .  Estructuras repetitivas.	Amelódico.  La melodía no juega un papel importante.	Partes habladas ( <i>Kataru</i> ) y cantadas ( <i>Utai</i> ) cuando se trabaja en relación al Noh.

## MAPA DE VOZ: SUZUKI

### POSTURA CORPORAL

Equilibrio/ Desequilibrio	Tensiones	Posición de la columna
Principio de desequilibrio. Muy presente el trabajo con el <i>entro: hara</i> .	Entrenamiento de gran intensidad.	Columna sobre su eje. Disociación cuerpo superior/cuerpo inferior. Columna como eje canalizador de la energía corporal.

### FUNCIONAMIENTO DEL INSTRUMENTO VOCAL (A nivel fisiológico y acústico)

Respiración	Tono	Ataque	Resonadores	Volumen	Intensidad	Ritmo	Melodía	Observaciones
Parte abdominal comprimida afectando a al respiración. El paso de aire está despejado en la parte superior del cuerpo, pero la parte inferior soporta una gran tensión.	Amplia gama vocal.  Predominio de los tonos graves por necesidad de soportar un gran esfuerzo vocal: espacio resonancial bajo-medio-alto.	Glótico duro en su mayoría.	Amplio trabajo con resonadores.	Alto.	Alta.  La fuerza vocal utilizada es grande.	Trabajo con ritmos precisos en la ejecución de las acciones.	La melodía no sigue un patrón concreto.	La posición de los pies determina los matices de la voz.  Uso de la palabra en todo el cuerpo.  El entrenamiento vocal parte del físico.

## MAPA DE VOZ: ANNE BOGART

### POSTURA CORPORAL

Equilibrio/ Desequilibrio	Tensiones	Posición de la columna
Principio de equilibrio.	Búsqueda del cuerpo dispuesto.	Columna sobre su eje.

### FUNCIONAMIENTO DEL INSTRUMENTO VOCAL (A nivel fisiológico y acústico)

Respiración	Tono	Ataque	Resonadores	Volumen	Intensidad	Ritmo	Melodía	Observaciones
No existe un entrenamiento específico de la respiración	Es uno de los viewpoints vocales. Se trabaja explorando desde lo más alto a lo más bajo del mismo.	Uso de distintos ataques vocales.	Amplio trabajo con resonadores.  Se entrena el trabajo con distintos timbres vocales, lo que exige al actor la exploración de los mismos.	Es uno de los viewpoints vocales.  Se trabaja desde el volumen más alto, hasta el susurro explorando todas las posibilidades es el mismo.	Variable.	Se genera gracias a los viewpoints vocales relacionados con "silencio" y "aceleración-deceleración".  Existe un trabajo específico con la rapidez y lentitud de las palabras.  La repetición también se trabaja en profundidad.	No existe un trabajo melódico específico, aunque sí se trabaja con canciones.	Creación de los "viewpoints" de la voz.  No se centra en el significado de la palabra sino en cómo ésta suena y en cómo el sonido en sí mismo contiene información y expresividad.  Trabajo de al voz con gestos cotidianos y expresivos.  Estos viewpoints vocales se aplican también al trabajo textual.

## MAPA DE VOZ: CATHERINE FITZMAURICE

### POSTURA CORPORAL

Equilibrio/ Desequilibrio	Tensiones	Posición de la columna
Principio de equilibrio.	"Tremor work" para soltar las tensiones propias del cuerpo.	Columna sobre su eje.

### FUNCIONAMIENTO DEL INSTRUMENTO VOCAL (A nivel fisiológico y acústico)

Respiración	Tono	Ataque	Resonadores	Volumen	Intensidad	Ritmo	Melodía	Observaciones
Respiración como centro de la producción vocal humana.  Respiración como elemento capaz de expresar ideas.  "Inspiración": el acto físico de inhalar y el acto mental de crear un pensamiento.	Medio. Sin grandes polaridades.  Los diferentes tonos responden a las emociones del personaje.	Glótico en su mayoría.	Resonadores trabajados desde la organicidad del actor al servicio del texto.	Elemento de juego generado por las acciones vocales.	Variable en función de la acción desarrollada en escena.	Sigue el flujo cotidiano de las acciones.	El trabajo melódico corresponde a la cadencia de entonación propia del idioma.	De-estructuración / Re-estructuración  Exploración de las dinámicas existentes entre el cuerpo, la respiración, la voz, la imaginación, el lenguaje y la presencia.

## MAPA DE VOZ: KRISTIN LINKLATER

### POSTURA CORPORAL

Equilibrio/ Desequilibrio	Tensiones	Posición de la columna
Principio de equilibrio.	Principio de relajación. Los músculos del cuerpo deben estar libres para recibir los impulsos sensibles del cerebro que crean el discurso.  Trabajo con el método Feldenkrais.	Columna sobre su eje.  Trabajo con el método Rolfin y Alexander.

### FUNCIONAMIENTO DEL INSTRUMENTO VOCAL (A nivel fisiológico y acústico)

Respiración	Tono	Ataque	Resonadores	Volumen	Intensidad	Ritmo	Melodía	Observaciones
La respiración y el sonido deben estar siempre conectados al pensamiento y al sentimiento.	La interrelación entre el tono y los resonadores tiene que ver con las aperturas y formas de las cavidades.	Glótico en su mayoría.	Amplio trabajo con los resonadores y con la exploración de las distintas cavidades y sus peculiaridades como multiplicadores de la resonancia.	No se trabaja de forma concreta.	Variable.	Trabajo con el ritmo natural de los impulsos.	No hay un trabajo concreto en relación a la melodía.	Busca la liberación de la voz natural del actor y no el desarrollo de una técnica vocal.  El objetivo es una voz en contacto directo con el impulso emocional modelado por el intelecto pero no inhibido por él.

## MAPA DE VOZ: JO ESTILL

### POSTURA CORPORAL

Equilibrio/ Desequilibrio	Tensiones	Posición de la columna
Principio de equilibrio.	Principio de relajación.	Columna sobre su eje.

### FUNCIONAMIENTO DEL INSTRUMENTO VOCAL (A nivel fisiológico y acústico)

Respiración	Tono	Ataque	Resonadores	Volumen	Intensidad	Ritmo	Melodía	Observaciones
<p>Desarrollo de la respiración para ganar potencia.</p> <p>Los ejercicios de respiración buscan un mejor uso de la misma y la ampliación de la capacidad respiratoria para su manejo durante el canto.</p>	<p>Trabajo con toda la gama tonal.</p> <p>Destaca el trabajo de "belt", voz proyectada en tonos agudos.</p>	<p>Distingue tres tipos de ataque:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Glótico (el esfuerzo está en la laringe)</li> <li>- Soplado (el esfuerzo está en el aire)</li> <li>- Simultáneo (el esfuerzo está en los músculos extrínsecos)</li> </ul>	<p>Trabajo profundo de resonancia.</p> <p>Las "cualidades de la voz" exigen el uso de distintos resonadores para su producción.</p>	Alto.	<p>Media.</p> <p>El esfuerzo vocal se localiza y cuantifica en función de las necesidades de fonación.</p>	<p>No existe un trabajo específico de ritmo.</p> <p>Se trabaja el ritmo en función del ya impreso en las canciones.</p>	<p>Trabajo con canciones de muy distintas características.</p>	<p>Deconstrucción fisiológica del aparato vocal.</p> <p>Creación de las "figuras de la voz".</p> <p>Creación de "cualidades vocales".</p>



## 5. CONCLUSIONES

1. El ser humano utiliza la voz para comunicarse. Si bien a primera vista, dentro del arte teatral y por la presencia que tiene la palabra en escena, esto puede parecer un inconveniente por las limitaciones idiomáticas y las particularidades propias de cada cultura, la voz es capaz de trascender dichas barreras para alzarse como un elemento comunicador de primer orden.
2. Al estudiar el entrenamiento vocal en las distintas tendencias dentro del marco de las prácticas teatrales contemporáneas, es posible observar la presencia de elementos recurrentes que todos los actores/ performers<sup>402</sup> utilizan cuando hacen uso de la voz. Estos elementos subrayan la existencia de un sustrato común en la forma de abordar la voz en las distintas perspectivas teatrales.
3. Como apuntábamos en la hipótesis de partida de este trabajo, existen divergencias en el modo de abordar la voz en las técnicas interpretativas europeas del siglo XX y XXI, pero encontramos, no obstante, una serie de principios comunes que trascienden su marco cultural y estético y que podrían venir a configurar el campo de la “antropología vocal”, entendiendo la misma no como leyes universales a seguir sino como patrones de comportamiento que ayudan a destilar herramientas útiles para el trabajo vocal del actor.

---

<sup>402</sup> La palabra “performer” es un anglicismo del verbo inglés “perform”. Sin estar recogida en la RAE designa a aquella persona que actúa, canta o realiza un acción frente a un público.

4. Dentro de las tradiciones de training vocal más recientes, un análisis sistémico de los puntos a entrenar viene dado por el trabajo de Anne Bogart y sus puntos de vista vocales. No obstante, de los mismos, no todos tienen que ver con el entrenamiento directo de la voz, sino con el uso y la riqueza en la composición y creación que ésta permite. Así, de los nueve (tono, volumen, tempo, timbre, forma, gesto, arquitectura, repetición y respuesta quinestésica) hay varios que están presentes en los mapas vocales trazados en este estudio o que están directamente relacionados con algunos de ellos: tono, volumen, timbre, forma y repetición. Véase la siguiente figura:

PUNTOS DE VISTA VOCALES DE ANNE BOGART	PARÁMETROS DE ESTUDIO EN LOS MAPAS VOCALES
Tono	Tono
Volumen	Volumen
Tempo/Duración	Respiración
Timbre	Resonadores
Forma	Melodía
Gesto	Ataque
Arquitectura	Intensidad
Repetición	Ritmo
Respuesta Quinestésica	

Observando ambas propuestas, la de Bogart y la del presente trabajo, y dejando de lado el entrenamiento físico relativo a la columna vertebral y la posición corporal que tan importante es para la fonación, observamos que son varias las coincidencias

en las tablas y/o el trabajo en torno a elementos muy similares. Ambas recogen el tono, volumen, timbre (o trabajo con resonadores), forma (que deriva en melodía) y repetición (condición necesaria para el ritmo) como factores de juego.

5. Se distinguen, además, parámetros menos ligados a la entrenamiento-creación (tal y como propone Bogart) y más al entrenamiento de la voz sin dicho componente creativo. Así, la respiración, por ejemplo, sería uno de los elementos a trabajar desde una perspectiva más práctica a nivel fisiológico ya que, aunque el uso y entrenamiento de la misma adquiere diferente consideración en las diferentes corrientes teatrales, es innegable la necesidad de su práctica para un mejor desarrollo del trabajo vocal. No así ocurre así con el ataque vocal. El inicio de la emisión es inconsciente en la ejecución por parte del actor en la mayoría de tendencias teatrales aunque a nivel sonoro sea perceptible. Lo mismo sucede con la intensidad. A pesar de que en algunas corrientes es un elemento muy marcado, en la mayoría corresponde a la mayor/menor tensión aplicada de forma consciente y/o inconsciente por parte del actor.
6. Del estudio de distintas tendencias que trabajan con la voz, es posible extraer el entrenamiento y uso de una respiración extracotidiana que afecta a la producción vocal y que en mayor o menor medida se trabaja en todas las corrientes.
7. En todas las técnicas teatrales existen tensiones físicas propias de un uso particular del cuerpo que afecta a la respiración del actor y en consecuencia al trabajo de la voz.
8. Todas las técnicas presentan el entrenamiento y uso de los resonadores como recurso expresivo en la creación de texturas y calidades de voz que son, en ocasiones, sello propio de una determinada tendencia teatral.

9. El trabajo con acciones vocales/verbales sustenta el principio comunicador del actor. En este sentido se aprecian dos corrientes claras donde se apuntan direcciones de trabajo dispares; en una de ellas el trabajo de la acción recae principalmente en el significado de la palabra, en lo que ésta comunica; en otra, la acción vocal se extiende a la prolongación de dicho sonido/actor en el espacio creando texturas y rasgos comunicativos que van más allá del significado literal de las palabras.
10. Todas las técnicas hacen uso del trabajo con diferente tonos como elemento que da riqueza a la voz. Exclúyanse aquí parte de las corrientes de trabajo orientales, donde el “mono-tono” es característico de las mismas. Consecuencia del desarrollo de este trabajo es la aparición de líneas melódicas dentro del trabajo vocal.
11. Existe una tendencia común a la oscilación en el volumen de la voz como recurso expresivo de la misma. En gran parte de las técnicas estudiadas, éste viene derivado por el contexto escénico.
12. El uso del ritmo es otro de los recursos generalizados en todas las técnicas teatrales como elemento clave en la creación de una comunicación vocal rica e interesante.
13. Por tratarse esta investigación de un área en desarrollo, no se descarta la presencia de otras cualidades que puedan, a su vez, definir o clasificar ese poso común que toda tendencia teatral tiene cuando se trabaja con la voz.
14. En cuanto a la presencia de la voz en las técnicas teatrales del siglo XX y XXI estudiadas en este trabajo encontramos cuatro aproximaciones esenciales. Mientras que algunas de ellas presentan una gran fundamentación en la palabra y el

significado de ésta (por ejemplo, Stanislavski en su primera etapa, Fogerty o Berry), otros se acercan a la voz desde el trascender el texto para comunicar desde un todo apuntado, pero no supeditado a él (como por ejemplo Grotowski, Barba, las otras tendencias polacas, etc). Un tercer grupo, se caracterizaría por un trabajo que busca no tanto el desarrollo una técnica sino una liberación personal de la voz (tal es el caso de Lessac, Roy Hart o Fitzmauric). El cuarto grupo se centraría en aspectos más fisiológicos o de trabajo con parámetros aplicables a la voz (como Estill, Suzuki o Bogart).

15. Aunque las técnicas teatrales del siglo XX y XXI se asocian esencialmente a un redescubrimiento del cuerpo, el trabajo vocal está muy presente en todas ellas. A pesar de que la naturaleza de éste muta durante este periodo y pasa de ser un fenómeno literario a otro de índole más performativa, el texto dramático (y la voz en consecuencia) siguen siendo una parte crucial del arte teatral. El cambio se da, no obstante, porque el texto no es ya el motor de los elementos dramáticos; es el actor el centro donde confluyen todos los elementos que rodean al teatro. De ahí que estos últimos siglos el estudio de los procesos implicados en la formación y el desarrollo del actor hayan cobrado tanta relevancia.
16. Los principios, características y fórmulas para abordar la voz en las distintas técnicas teatrales, se manifiestan con gran disparidad. Frente a esta diversidad técnica, la creación de mapas de voz resulta una herramienta comparativa de gran utilidad para el estudio de la voz escénica, pues éstos buscan la exposición clara y sintética de los elementos comunes de las diferentes tendencias teatrales, trascendiendo su marco cultural y estético. De este modo, los mapas de voz creados en este

trabajo (Stanislavski, Fogerty, Grotowski, las otras tradiciones polacas, Roy Hart, Cicely Berry, Yoshi Oida, Tadashi Suzuki, Anne Bogart, Catherine Fitzmaurice, Kristin Linklater y Jo Estill), quieren servir de referencia para resumir esos elementos recurrentes en cada técnica teatral y para subrayar, en cada caso, los elementos diferenciadores de cada una de ellas. Es importante, sin embargo, no obviar la complejidad necesaria para entender verdaderamente el trabajo vocal. Al ser la voz un elemento de la práctica teatral realizada “en vivo”, no se puede tener una visión reducida sobre estos mapas, ya que supondría eludir de forma consciente los matices y sutilezas que la voz entraña durante la práctica teatral real. Este estudio analítico genera, por tanto, cierta distancia con la complejidad total necesaria para la comprensión de la voz y su entrenamiento.

17. Para ampliar el área de estudio y confirmar con más solidez lo que el presente trabajo apunta, sería necesario, tal y como hace Barba, investigar la forma de abordar la voz en otras técnicas y tradiciones teatrales orientales, donde los códigos y parámetros estético-técnicos se regulan bajo códigos de gran precisión. De este modo, se podría ganar un mayor conocimiento acerca de esos principios que podrían dar lugar al nacimiento de una posible antropología vocal dentro del teatro.





## 6. BIBLIOGRAFÍA Y REFERENCIAS

ALVAREZ, Joaquín. *Risa a ilusión escénica. Más sobre el actor en el siglo XVIII*, C.S.I.C., Madrid, 1999.

ÁLVAREZ MURO, Alexandra, *Análisis de la oralidad: una poética del habla cotidiana*, (Tesis Doctoral), Consejo de estudios de Postgrado. Universidad de los Andes, Venezuela, 2001.

ARISTÓTELES, *Retórica*, Edición de Antonio Tovar, Centro de estudios políticos y Constitucionales, Madrid, 1999.

ARTAUD, Antonin, *El teatro y su doble*, Editorial Edhasa, Barcelona, 1999.

ASLAN, Odette, *El actor en el siglo XX. Evolución de la técnica*. Problema ético, p.

ASTESANO, Corine, *Rythme et discours : invariance et sources de variabilité des phénomènes accentuels en français*. (Tesis Doctoral) Universidad de Provenza, 1999.

BARBA, Eugenio, *A mis espectadores. Notas de 40 años de espectáculos*, Oris Teatro, traducción Rina Skeel, César Brie, Raúl Jaiza, Lluís Masgrau, Arturo Rodríguez, Gijón 2004.

BARBA, Eugenio y SAVARESE, Nicola, *El arte secreto del actor. Diccionario de Antropología Teatral*, Col. Escenología, México 2009.

BARBA, Eugenio, *Más allá de las islas flotantes*, Colección Escenología, México 1986.

BARBA, Eugenio, *La tierra de cenizas y diamantes*, Ediciones Octaedro, Barcelona 2006. Traducción de Lluís Masgrau.

BERRY, Cicely, *La voz y el actor*, Editorial Alba, Adaptación de Vicente Fuentes, Barcelona 2006.

BERRY, Cicely, *El texto en acción*, Traducido por Vicente Fuentes, Resad y Editorial Fundamentos, Madrid 2014.

BERRY, Cicely, *The actor and the text*, Virgin books, London 1987.

BOGART, Anne y LANDAU, Tina, *The viewpoints book. A Practical Guide to Viewpoints and Composition*, Theatre Communication Group, New York, 2005.

BROOK, Peter, *Más allá del espacio vacío. Escrito sobre teatro, cine y ópera*, Alba Editorial, Madrid 1987.

BUSTOS SÁNCHEZ, Inés, *La voz, la técnica y la expresión*, Editorial Paidotribo, Barcelona, 2007.

CANTERO, Susana, *Dramaturgia y práctica escénica del verso clásico español*, Ed Fundamentos, Madrid, 2006.

CARVAJAL, Marleny, *El entrenamiento del actor en el siglo XX. Fundamentos etimológicos, ontológicos, científicos y pedagógicos*, (Tesis Doctoral), Universidad Autónoma, Barcelona, 2015.

CARRERI, Roberta, *Rastros. Training e historia de una actriz del Odin Teatret*. Artezblai Editorial. Bilbao, 2011.

COLE, Marion. *Fogie. The life of Elsie Fogerty*, Peter Davies, London, 1967.

CORRAL ALONSO, Alicia. *El canto como herramienta de verticalidad en Grotowski y los Bâul de Bengala*. Tesina de investigación del Master en Estudios Teatrales. Universidad de Barcelona, 2010.

CROYDEN, Margaret, *Conversaciones con Peter Brook*, Alba Editorial, Barcelona 2005.

DELAUMOSNE, M. LÁbbe, *The Delsarte System of oratory*, traducido por Frances A. Shaw, Ed. Edgar S. Wedner, Nueva York, 1893. Traducción propia.

E. BADILLO, Pedro, *El teatro griego: estudios sobre la tragedia, la comedia, Esquilo, Sófocles*, La Editorial, UPR, 2002.

FITZMAURICE, Catherine, *La respiración es significado, The vocal vision*, Applause Books,. Ed. Marian Hampton, New York, 1997. Traducción: Mariela Aragón Chiari, febrero de 2005.

FOGERTY, Elsie, *The speaking of english verse*, J.M. Dent & Sons, Limited, 1923.

FRYE, Rinda, *Elsie Fogerty and Voice for the actor*, Voice&Speech Review, Routledge, Londres, 2013. Traducción propia.

GARCÍA ARÁEZ, Josefina, *Teatro y verso. Guía teórico-práctica para el actor*, BVP Ediciones, Madrid 1997.

GILI GAYA, Samuel, *Estudios sobre el ritmo*. Editorial Paraíso, Istmo, Madrid 1993.

- GRABNER, Hermann. *Teoría general de la música*, Akal Musica, Madrid 2001.
- GROTOWSKY, Jerzy, *Hacia un teatro pobre*, Editorial Siglo XXI, Traducción de Margo Glantz, Buenos Aires, 2004.
- GROTOWSKI, Jerzy, *La Voz, orden externo, intimidad interna*, 1985.
- HODGE, Alison, *Actor Training*, Routledge, TARANIENKO, Zbigniew. *Gardzienice: Praktyki teatralne Włodzimierza Staniewskiego*, Abingdon 1997.
- HODGE, Alison, *Twentieth century actor training*, Routledge, Londres, 2000.
- HURT, Melissa, *Arthur Lessac's embodied actor training*, Routledge, New York, 2014.
- JUNG, C. G, *El Hombre y sus símbolos*, Biblioteca Universal, 2011.
- KNEBEL, María Osipovna, *El último Stanislavski*, Traducido por Jorge Saura, Ed. Fundamentos, Madrid, 2003.
- KNÉBEL, Maria Osipovna, *La palabra en la creación actoral*, Editorial Fundamentos, Madrid 2005.
- KOMPARU, Kunio, *Noh Theater: Principles and Perspectives*, Weatherhill/ Tankosha, Nueva York, 1983.
- LAFAYETTE DE MENTHE, *Boyé, Kata, The Key to Understanding and Dealing with the Japanese!*, Koryu Books, 2011.
- LAW, Alma y GORDON, Mel, *Meyerhold, Eisenstein and Biomechanics: actor training in revolutionary Russia*, McFarland, North Carolina, 1996.
- LINKLATER, Kristin, *Freeing the natural voice*. Drama Publishers, Canada, 1972.
- MARTIN, Jacqueline, *Voice in Modern Theatre*, Routledge, Nueva York, 1991.
- MANNING, V. Y Rowson, H, *Figures of the voice. Jo Estill Training System.*, Aules, Barcelona 2007.
- MCALLION, Michael. *El libro de la voz*, Editorial Urano, Barcelona 2006.

McDONALD KLIMEK, Mary, *E.V.T.S./Figure combinations for six voice qualities*, Think Voice International, 2005.

MEYERHOLD, V.L., *Teoría Teatral*, Editorial Fundamentos, Madrid, 2008.

OIDA, Yoshi. *El actor invisible*, Alba Editorial, Madrid 2012.

PRADIER, Jean-Marie, *Eléments d'une physiologie de la seduction*, en: BARBA, E. & SAVARESE, N., 2009.

REBOLLO, Leticia, *Estudios de fonética experimental y variaciones de acentos regionales en español*. (Tesis doctoral), Universidad Federal de Rio de Janeiro, 1996.

REGUANT, Gemma, *La voz y el actor en*: BUSTOS SÁNCHEZ, Inés, *La voz, la técnica y la expresión*, Editorial Paidotribo, Barcelona 2007.

RICHARDS, Thomas. *The edge point of performance*. Documentation Series of the Workcenter of Jerzy Grotowski, Pontedera (Itàlia), 1997. Traducción propia.

RICHARDS, Thomas. *Trabajar con Grotowski sobre las acciones físicas*. Barcelona: Alba, 2005.

ROOSE-EVANS, James, *Experimental Theatre: from Stanislavski to Peter Brook*, Routledge, Londres 1989. Traducción propia.

RUIZ, Borja, *El arte del actor en el siglo XX: un recorrido teórico y práctico por las vanguardias*, Artezblai, Bilbao 2008.

SAKLAD, Nacy, *Voice & Speech in the New Millenium*. Applause Theatre & Cinema Books, New Jersey, 2011.

SAURA, Jorge, *Actores y Actuación, antología de textos sobre la interpretación, Vol I. (429 a.C.- 1858)*, texto de Marcha Schinca, Editorial Fundamento, Madrid, 2007.

SCIVETTI, Ana Rosa, *El sustrato anatómico y funcional de la voz profesional en*: BUSTOS SÁNCHEZ, *La voz la técnica y la expresión*, Editorial Paidotribo, Barcelona 2007.

SILAS, Samuel, *Mind and voice. Principles and methods in vocal training*, The university press, Cambridge, 1910. Traducción propia.

STANISLAVSKI, Konstantin, *El arte escénico*, Ediciones Siglo XXI, 2009.

STANISLAVSKI, Konstantin, *El trabajo del actor sobre sí mismo en el proceso creador de la encarnación*, Editorial Alba, Barcelona 2009.

SUZUKI, Tadashi y RIMMER, J. Thomas, *The Way of Acting, The Theatre writings of Tadashi Suzuki*, Theatre communication group, 2013.

TARANIENKO, Z, *Gardzienice: Praktyki Teatralne Włodzimierza Staniewskiego*, Lublin: Wydawnictwo Test (unpublished trans. A. Zubryzcka), 1997.

TORRES, Begoña, *Anatomía funcional de la voz*. Ed. Paidotribo, 2008.

TULON, Carme, *Cantar y hablar*, Ed. Paidotribo. Barcelona, 2005.

ZEAMI, Fushikaden, *Tratado sobre la práctica del teatro Nô y cuatro dramas Nô*, Editorial Trota, Madrid 1999.

## ARTÍCULOS

ÁLVAREZ MURO, Alexandra. *Análisis de la oralidad: una poética del habla cotidiana*. Universidad de los Andes, Venezuela, 2001

ATKISON, Brooks, *New York Times*, 2 julio 1939.

BARBA, Eugenio, *Teatro Euroasiano*, ponencia presentada en el 111 Simposi Internacional D'història del Teatre: "El Teatre no Aristotèlic", Institut del Teatre, Barcelona, Octubre de 1991.

BLOCH, Susana y LEMEIGNAN, Madeleine. Precise respiratory-posturo-facial patterns are related to specific basic emotions. *Bewegen y Hulpverlening*, Universidad Marie Curie, 1992.

CARDONA, Patricia. Los principios de la pre-expresividad según la Antropología Teatral, *Tramoya* nº 21, octubre-diciembre 1989.

CENTENO ÁLVAREZ, Elaine. *Biomecánica y Antropología Teatral: Meyerhold y Barba*. Scielo Venezuela, Maracaibo, v. 23, n. 50, mayo 2005. (versión digital : [ww.scielo.org.ve](http://ww.scielo.org.ve))

DAVINI, Silvia. *La renovación de la preparación vocal de actores en lengua inglesa a partir de 1960. Entrevista a Cicely Berry*. Telón de fondo revista de teoría y crítica teatral. N° 13, Julio 2011.

DOSAL, Raquel, *Producción de la voz y el habla. La fonación*, (Trabajo de fin de grado). Escuela universitaria de enfermería, casa de salud Valdecilla, 2013.

DOWLING, Niamh, *Teatr Piesn Kozla and its integration into Western European theatre training, Theatre, Dance and Performance Training*, Routledge, Vol. 2(2), 243–259, Londres, 2011. Traducción propia.

EVANS, Mark, *The actor training reader*, Routledge, Londres, 2015. Traducción propia.

FEI, Xing, *La música vocal y la esencia de las artes tradicionales*, La Gran época, Octubre 2007.

FUENTES, Vicente, *Algunas posturas en torno a la expresión vocal en el siglo XX*, Teatro: Revista de Estudios Culturales / A Journal of Cultural Studies, Volume 23 Motivos & estrategias: Estudios en honor del Dr. Ángel Berenguer, 2009.

GALVIS, Gabriel, *La cultura es el cuerpo/ Tadashi Suzuki*, no. 29, noviembre-diciembre, 2002.

GARAIZABAL, Juan Carlos. *La varita mágica*, Artezblai, Aclárate la voz, 21 Abril 2011.

GARAIZABAL, Juan Carlos, Kristin Linklater, Aclárate la voz, 12 Agosto 2012.

GUERERO, Alba, *La técnica vocal en el cante flamenco*, Plataforma Independiente de Estudios Flamencos Modernos y Contemporáneos, UNIA arte y pensamiento, 2013.

GUTIERREZ, Francisco. *Aprendizaje/enseñanza del ritmo inglés en la Educación Primaria y Secundaria*, Porta Linguarun, Enero de 2003.

GROTOWSKI, Jerzy. *La Técnica de la Voz*. Revista Máscara n° 11-12, enero-marzo 1993. Este número recopila los hallazgos de Grotowski sobre la voz durante el periodo del *Teatr Laboratorium*. En él se publica el escrito que contiene esta parte: *La Voz, orden externo, intimidad externa*, 1985.

GROTOWSKI, Jerzy. *Oriente/Occidente*, Revista Máscara N 11-12, 1992.

HEILPERN, John. *Who's there? Peter Brook's Hamlet leads the way*, The New York Observer, New York, Julio 2001.

LÁZARO DE LA FUENTE, Alberto, *La presencia del mito clásico en la literatura británica contemporánea*, Universidad de Alcalá.

LIDELL, Henry George & SCOTT, Robert, *A Greek English Lexicon*, Oxford University Press, 2013.

MASGRAU, Lluís, *El otro Ulises en busca de la otra Ítaca*, Revista Máscara nº 19-20, octubre 1994.

MASGRAU, Lluís. *La recepción del actor clásico oriental en la Antropología Teatral de Eugenio Barba*, Dossier: Oriente y Occidente: una relación simétrica, *Estudis escènics: Quaderns de l'Institut del Teatre* 33-34, Barcelona, 2008.

MILLS, Elisabeth, *Theatre Voice as a Metaphor: the advocacy as a praxis based on the centrality of voice to performance*. (Tesis Doctoral) Universidad de Rhodes, Diciembre 1999.

ORTEGA, Ana Gloria, *Cuadernos de Picadero*, cuaderno nº 6, Instituto Nacional del Teatro, Abril 2005, p. 15-18.

OSINKI, Zbigniew, *Grotowski traza los caminos: del drama objetivo a las artes rituales (1983-1985)*, Revista Máscara No11-12, p. 84., 1993.

PAPANICOLAU, Andrew, *Walter Cannon y el surgimiento del cerebrocentrismo. Dos sesgos fundamentales*, Revista Española de Neuropsicología 6, 1-2:25-52, 2004.

PARDO, Enrique, *Figuras de la voz: objeto, sujeto, proyecto. Estrategias en el uso de técnicas de ampliación de registros vocales relacionadas con el lenguaje y el texto*, Performance Research 8.1: Voices, Reino Unido, abril de 2003.

QUIRICO, Silvia. *La voz sin cadenas*. Cuadernos del Picadero, nº6. Instituto Nacional del Teatro, Abril 2005, p. 13.

SÁNCHEZ, María del Carmen. *El canto de la Tierra*. Cuadernos del Picadero, nº6. Instituto Nacional del Teatro, Abril 2005, p. 24.

STANIEWSKI, Włodzimierz, *Gardzienice, Poland, Włodzimierz Staniewski in conversation with Peter Hulton*, ed. Dorinda Hulton, Exeter: Arts Archives, Arts Documentation Unit, 1993. Traducción propia.

STRAUSBAUGH, J., *Feast of a Feast*, The Baltimore City Paper, 1986.

VARLEY, Julia. *El eco del silencio*. Cuadernos del Picadero, nº6. Instituto Nacional del Teatro, Abril 2005, p. 21.

VERNIA, Anna M, *Método Pedagógico Musical Dalcroze*. ARTSEDUCA núm. 1, 2012 Conservatorio Profesional de Música Mossen Francesc Peñaraja (Vall d'Uixó- Castellón).

WLODZIMIERZ, Staniewski. *Baltimore Interview with Richard Schechner*, The Drama Review, 113 (1), 1987, p.137–163. Traducción propia.

ZUBRZYCKI, Anna, *Actor Training and Techniques in Pieśń Kozła Theatre*, Mime Journal, Volume 25 Grotowski and His Legacy in Poland, 2014.

## REFERENCIAS ELECTRÓNICAS

BARIOLI, Cesare: <http://www.judo-educazione.it/cover/judo.html> [con acceso el 19-5-2015]

CAMINO DE MÚSICA. *Ópera comique*.  
<http://www.caminodemusica.com> [con acceso el 9- 9-2014]

CAPMANY, Antonio. *Filosofía de la Elocuencia*. Biblioteca Virtual Miguel de Cervantes. [http://www.cervantesvirtual.com/obra-visor/filosofia-de-la-elocuencia--2/html/ff116498-82b1-11df-acc7-002185ce6064\\_3.htm](http://www.cervantesvirtual.com/obra-visor/filosofia-de-la-elocuencia--2/html/ff116498-82b1-11df-acc7-002185ce6064_3.htm) [con acceso el 13-11-2015]

CENTENO ÁLVAREZ, Elaine, *Biomecánica y Antropología Teatral: Meyerhold y Barba*. Revista de filosofía Scielo, RF v.23 n.50, Maracaibo, mayo 2005: <http://www.scielo.org.ve>. [con acceso el 4-5-2015]

CHIMENTO, Claudia, *La melodía y la música*:  
<https://sites.google.com/site/e258ritmoymelodias/home/la-melodia-en-la-musica> [con acceso el 2-5-2016]

*Clasificación de las voces. Características de la voz infantil y adolescente:*

[http://www4.ujaen.es/~imayala/\\_private/formacionvocal/TEMA%207.pdf](http://www4.ujaen.es/~imayala/_private/formacionvocal/TEMA%207.pdf) [con acceso el 5-3-2015]

*Conceptos básicos sobre el sonido:*

[https://www.lpi.tel.uva.es/~nacho/docencia/ing\\_ond\\_1/trabajos\\_05\\_06/io2/public\\_html/sonido.html](https://www.lpi.tel.uva.es/~nacho/docencia/ing_ond_1/trabajos_05_06/io2/public_html/sonido.html) [con acceso el 7-3-2016]

*Cómo influye la postura y la respiración en nuestra voz:*

<http://www.logopediadomicilio.es/como-influye-la-postura-y-la-respiracion-en-nuestra-voz/>. [con acceso el 5-12-2014]

*Creación y Expresión.:*

[http://fido.palermo.edu/servicios\\_dyc/proyectorgraduacion/archivos/277.pdf](http://fido.palermo.edu/servicios_dyc/proyectorgraduacion/archivos/277.pdf) [con acceso el 6-5-2016]

*El oído:*

[http://bibliotecadigital.ilce.edu.mx/sites/ciencia/volumen2/ciencia3/073/hm/sec\\_7.htm](http://bibliotecadigital.ilce.edu.mx/sites/ciencia/volumen2/ciencia3/073/hm/sec_7.htm) [con acceso el 4-2-2013]

*Embraces. Dialogues Through Body and Voice* workshop led by Przemysław Błaszczak and Nini Julia Bang: <http://www2.grotowski-institute.art.pl/i> [con acceso el 1-5-2016]

Estill Voice Certification: <https://www.estillvoice.com/certification> [con acceso el 6-5-2016]

Fitzmaurice Voicework: <http://barracudacarmela.com/fitzmaurice-colombia/> [con acceso el 6-5-2016]

*Fraçois Delsarte:*

[http://www.revistaluciernaga.com.ar/articulosrevistas/33\\_delsarte.htm](http://www.revistaluciernaga.com.ar/articulosrevistas/33_delsarte.htm) [con acceso el 17-4-2016]

GARAIZABAL, Juan Carlos. *Alfred Wolfshon*, Aclárate la voz.

<http://www.artezblai.com/artezblai/aclarate-la-voz/> [con acceso el 14-5-2014]

GÜNTER, Marita. *For Roy Hart Theatre Archives. Preface to Alfred Wolsohn's 'Human Voice'*: <http://www.roy-hart.com/marita1.htm> [con acceso el 2-2-2014]

GÜNTER, Marita, *His pupils called him "Awe"*, Malérargues, 1985:

<http://www.roy-hart.com/awe.htm> [con acceso el 19-3-2015]

*Intensidad en Decibeles (dB) de diferentes fuentes de sonidos comunes:*

[http://www.asifunciona.com/tablas/intensidad\\_sonidos/intensidad\\_sonidos.htm](http://www.asifunciona.com/tablas/intensidad_sonidos/intensidad_sonidos.htm) [con acceso el 11-2-2014]

*Into the Sound - work session led by Jaroslaw Fret (and optionally Ditte Berkeley or Aleksandra Kotecka and Tomasz Wierzbowski):*  
<http://www2.grotowski-institute.art.pl/>. [con acceso el 28-4-2016]

LABORATORIO DE RECOPIACIÓN DE LA DANZA: *François Delsarte*. <https://sites.google.com/site/laredanzaudg/personajes/del-mundo/francios-delsarte> [con acceso el 10-12-2014]

LANCIERS, BARBARA. *Sound in Motion: An Investigation into the Works of Poland's Theatre ZAR*, (no publicado):  
<http://www.teatrzar.art.pl> [con acceso el 11-4-2016]

*La postura corporal:*  
<http://edufisicaims.webnode.com.co/news/postura-corporal/> [con acceso el 5-2-2016]

LESSAC INSTITUTE: <http://www.lessacinstitute.com> [con acceso el 7-12-2015]

MARTÍNEZ, Enrique, *Recopilación de textos sobre voz y psique:*  
<http://www.enriquevoz.com/spanish/textos.html> [con acceso el 30-4-2016]

MEDINA, JUANA, *La criminalística y otras ciencias forenses :*  
<http://www.mailxmail.com/curso-criminalistica-ciencias-forenses/analisis-voz> [con acceso el 28-4-2016]

Meyerhold: <http://esadvmtea.blogspot.com.es/2015/10/meyerhold-1874-1940-biografia-nace-en.html> [con acceso el 5-5-2016]

Notas de una entrevista (2003) con Patsy Rodenburg en NPR's "Fresh Air" sobre la voz:  
<http://www.npr.org/player/v2/mediaPlayer.html?action=1&t=1&islist=false&id=1413885&m=1413886> [con acceso el 16-10-2015]

PANTHEATRE: <http://www.pantheatre.com/1-enrique-pardo.html> [con acceso el 9-4-2015]

PARDO, Enrique, *Estrategias en el uso de técnicas de ampliación de registros vocales relacionadas con el lenguaje y el texto:*  
[http://kinedrama.blogspot.com.es/2010\\_07\\_01\\_archive.html](http://kinedrama.blogspot.com.es/2010_07_01_archive.html) [con acceso el 2-5-2016]

*Proyecto de pedagogía*, Pantheatre : <http://www.pantheatre.com/pdf/5-chile-2014-Pedagogia.pdf> [con acceso el 22-4-2016]

ROY HART ARCHIVES: <http://www.roy-hart.com/hunmanvoice1.htm> [con acceso el 15-4-2015]

RUSSELL, William, *The American Elocutionist*:  
[http://archive.org/stream/russellsamerican00russ/russellsamerican00russ\\_djvu.txt](http://archive.org/stream/russellsamerican00russ/russellsamerican00russ_djvu.txt) [con acceso el 4-2-2016]

SARABHAI, Malika, *Ode to cultural heritage, and Cross-border ties*:  
<http://www.creanara.com/expressions/article/ode-to-cultural-heritage-and-cross-border-ties>. [con acceso el 24-4-2016]

SEFF, Geraldine. *Respiración Emocional*. [http://www.luciernaga-clap.com.ar/articulosrevistas/17\\_respiracionemocional.htm](http://www.luciernaga-clap.com.ar/articulosrevistas/17_respiracionemocional.htm) [con acceso el 11-10-2014]

*Teoría de James y Lange*. :  
<https://sites.google.com/site/intropsicoibero/unidad-iii-motivacion-emociones-y/2-emociones/2-2-teorias-de-la-emocion/teoria-de-james-y-lange> [con acceso el 4-5-2016]

TEATRO COREOGRÁFICO, Pantheatre:  
<http://www.pantheatre.com/2-teatro-coreografico-es.html> [con acceso el 2-5-2016]

TEATR PIESN KOZLA: <http://piesnkozla.pl/en/spektakle> [con acceso el 2-5-2016]

THE CHARLESTON WORKING THEATRE, *Embraces. Dialogues through body and voice*.  
<http://www.charlestownworkingtheater.org/docs/ZARwksp.pdf> [con acceso el 12-1-2015]

THE LESSAC TRAINING AND RESEARCH INSTITUTE, *Kinesensic Voice and Body Training Defined*. :  
<http://lessacinstitute.org/about/kinesensic-training/> [con acceso el 16-2-2016]

THE SIX VIEWPOINTS: [http://sixviewpoints.com/Theory\\_3.html](http://sixviewpoints.com/Theory_3.html) [con acceso el 3-5-2016]

URIETA, Amparo, *Hacia un entrenamiento del actor*, (Tesis Doctoral), Universidad autónoma de Barcelona, 2010. Disponible en:

[http://ddd.uab.cat/pub/trerecpro/2010/hdl\\_2072\\_97398/DFC\\_Mascaro.pdf](http://ddd.uab.cat/pub/trerecpro/2010/hdl_2072_97398/DFC_Mascaro.pdf) [con acceso el 13-3-2016]

VERNIA, Anna M, *Método Pedagógico Musical Dalcroze*. ARTSEDUCA núm. 1 | 2012 <http://www.artseduca.com> [con acceso el 13-1-2016]

Vocal Skills in the UK. Recuperado el 5 de Mayo de 2016 en: <http://www.vocalskills.co.uk/Estill-Voice-Training.html> [con acceso el 13-1-2016]

*Voz y movimiento. Tadashi Suzuki:* [http://es.vozymovimiento.wikia.com/wiki/TADASHI\\_SUZUKI](http://es.vozymovimiento.wikia.com/wiki/TADASHI_SUZUKI) [con acceso el 30-4-2016]

YOSHI OIDA: <http://www.yoshioida.com> [con acceso el 3-5-2016]

## MATERIAL AUDIOVISUAL

COLOBERTI, Claudio, *The echo of silence*, Odin Teatret Archives, 1993.

WETHAL, Torgeir, *Huellas en la nieve*, Athen and Odin Teatret Film, 1994.

WETHAL, Torgeir, *Vocal Training at Odin*, Odin Teatret Archives, 1972.

HART, Roy. *The Rock*, Roy Hart International Center Archives, 1964.





## ANEXO I

### Ejercicios extraídos del entrenamiento de Yoshi Oida.

#### PRIMERA SESIÓN

1. Pasar la pelota en círculo.
2. Imaginar que hay agua en distintas partes del cuerpo; en la parte izquierda, en la derecha, jugar con el equilibrio.
3. Caminar por el espacio. Establecer paradas con contacto visual con otras personas. Después el contacto sigue en parejas pero cogiendo también las manos.
4. Caminar con los pies planos. La parte superior del cuerpo totalmente libre. Soltar voz.
5. Secuencia en japonés. Rodillas flexionadas y brazos sueltos. Vamos a un lado y al otro con los brazos colgando. Contamos en japonés (al derecho y al revés):

- Hi	(Hitotsu)	1
- Fu	(Futatsu)	2
- Mi	(Mittsu)	3
- Yo	(Yottsu)	4
- It	(Itsutsu)	5
- Mu	(Muttsu)	6

- Na (Nanatsu) 7
- Ya (Yattsu) 8
- Ko (Kokonotsu) 9
- To (Too) 10

6. Marionetas. Rodillas flexionadas. Subimos brazos como si tuviésemos dos hilos. En realidad hay tres hilos porque también nos tiran de la cabeza. Cuando estamos arriba nos cortan los hilos y la marioneta cae por la gravedad.

7. Dibujamos en el aire el símbolo de infinito con los brazos estirados, rectos. Es un 8 tumbado.

- Caminamos con este movimiento por el espacio.
- En círculo. Desplazamiento con este movimiento hacia la derecha y luego hacia la izquierda.
- Luego hacia dentro y fuera del círculo de personas.
- Luego dibujamos el 8 tumbado pero con los codos (los brazos en cruz sobre nuestro pecho). A ritmos diferentes.
- Luego añadimos voz:
  - 'Sha' cada vez que bajamos los brazos en el 8.
  - 'Ssoria' par desplazarnos
- Luego el 8 tumbado pero hacia atrás.
- Después con voz y un salto al final del desplazamiento. Primero por todo el espacio y luego en el círculo. Acelerándolo.

8. Sentados en el suelo. Posición de indio con espalda recta y sexo hacia delante. Secuencia vocal con vocales:

A - Cuello hacia atrás, abrimos boca, abrimos boca aún más.

O - 45° hacia arriba

E - Un poco por debajo de la horizontal

I - Cuello hacia abajo, barbilla al pecho.

Combinaciones:

- IA

- AI

- AOEI

- IEOA

- AEI

- IEA

9. Juego de imaginación vocal: tres personas. Dos intentan levantar a la de en medio por los codos. La de en medio prueba con las dos secuencias vocales: IA y AI. Con la primera imagina que sube hasta el cielo y con la segunda que baja al centro de la tierra. Observar como el cuerpo es muchísimo más pesado en la segunda. Muestra de Yoshi y pruebas en grupos de 3.

10. Texto en griego:

ELELEU ELELEU . UPO M´AU SFAKELOS KAI

FREENOPLEEGEIS/ MANIAI THALPOUS.

OISTROU D´ARDIS. KHRIEI M´APUROS/ KRADIA

DE FOBOO FRENA LAKTIZEI. TROKHODINETAI

D´OMMATH ´ELIGDEEN / EXOO DE DROMOU FEROMAI

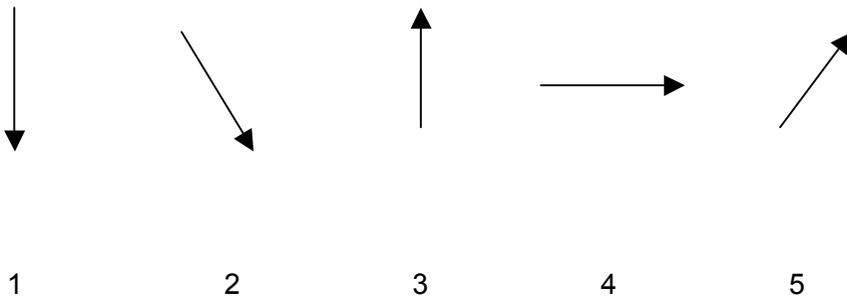
LUSSEES. PNEUMATI MARGOO GLOOSSEES AKRATES/

THOLEROI DE LOGOI PAIOUSS ´EIKEE. STUGNEES

## PROS KUMASSIN ATEES/

11. Ejercicio sobre colores: una persona escoge entre Amarillo, rojo y azul y pone el color en la Mirada y luego en el cuerpo. El resto adivina el color.
12. Probar con palabras de un idioma que no conocemos (japonés). Por la sonoridad de la palabra qué significa: Ej bonito/ feo- entrar/salir.
13. Ejercicio de composición escénica. Posiciones en el escenario de mayor a menor poder (presencia escénica)

### ESCENARIO



### PÚBLICO

14. Cómo hacer un zoom en el escenario: moviéndonos, jugando con la diagonal.
15. Transformación de la mano. Mano en frente de la cara. Dejamos que se mueva, que se transforme sin intentar dirigirla.
16. Transformación del cuerpo. Dejamos que se mueva, que se transforme sin intentar dirigirlo.
17. Charla sobre el ritmo en escena.

18. Ejercicio de ritmo con palmadas. En círculo. Pasar las palmadas en ritmos de cuatro. Tá ta ta ta Tá ta ta ta.

- Luego los pies en 4 pasos cada persona: delante el dcho, delante izdo, atrás dcho, atrás izqdo.

- En distintas direcciones.

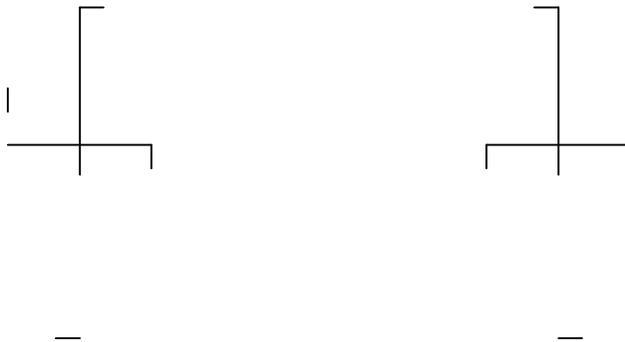
- A distinta velocidad.

- Pasamos palmadas y pasos con los pies

19. Ejercicio de cambiar el peso del cuerpo al realizar una acción: ej-matar a alguien.

20. Ejercicio de la esvástica.

Dedos pulgar e índice apretados con la misma fuerza:



La energía circula diferente. Hacia la derecha la fuerza se mantiene. Hacia la izquierda no funciona. Energía corporal.

## SEGUNDA SESIÓN

1. Círculo. Calentar hacia abajo con la espina dorsal.
2. Imaginar que hay agua en distintas partes del cuerpo; en la parte izquierda, en la derecha, jugar con el equilibrio.
3. Secuencia japonesa con brazos. Rodillas flexionadas y brazos sueltos. Vamos a un lado y al otro con los brazos colgando. Contamos en japonés (al derecho y al revés):

- Hi	(Hitotsu)	1
- Fu	(Futatsu)	2
- Mi	(Mittsu)	3
- Yo	(Yottsu)	4
- It	(Itsutsu)	5
- Mu	(Muttsu)	6
- Na	(Nanatsu)	7
- Ya	(Yattsu)	8
- Ko	(Kokonotsu)	9
- To	(Too)	10

4. Dibujamos en el aire el símbolo de infinito con los brazos estirados, rectos. Es un 8 tumbado.
  - Caminamos con este movimiento por el espacio.
  - En círculo. Desplazamiento con este movimiento hacia la derecha y luego hacia la izquierda.

- Luego añadimos voz:

- 'Sha' cada vez que bajamos los brazos en el 8.
- 'Ssoria' par desplazarnos

5. Secuencia de 'Aikido'.

6. Baile con 8 tumbados.

7. Demostración del trabajo con la energía.

'Schilla': Camina en círculos con el puño cerrado hacia la derecha y luego hacia la izquierda. Ver cómo hacia la izquierda pierde la fuerza en el puño. Luego con la esvástica.

8. Todos juntos en fila con los 8 tumbados al ritmo del tambor.

- A un lado y al otro.
- Con un giro.
- Con dos giros.
- \* Nos imaginamos que somos viento.

9. Secuencia vocal de pie.

A - Cuello hacia atrás, abrimos boca, abrimos boca aún más.

O - 45° hacia arriba

E - Un poco por debajo de la horizontal

I - Cuello hacia abajo, barbilla al pecho.

Combinaciones:

- AOEI
- AMOM
- AIM
- AEI

- AOEIM

- IEOAM

- M

10. Explicación del concepto de 'Jo Ha Kyu' (inicio, desarrollo con clímax, final)

11. Presentaciones:

- Schilla con un monólogo del teatro (Ionesco)

- Meryl con una performance

12. Coordinación con los brazos. Posiciones:

1. Brazos en frente a la altura de los hombros hacia delante.

2. Brazos en frente a la altura de los hombros hacia detrás.

3. Brazos en frente a la altura de los hombros hacia la izquierda.

4. Brazos en frente a la altura de los hombros hacia la derecha.

5. Brazos en frente a la altura de los hombros hacia la diagonal atrás.

6. Brazos en frente a la altura de los hombros hacia la diagonal delante.

7. Brazos en frente a la altura de los hombros hacia la otra diagonal adelante.

8. Brazos en frente a la altura de los hombros hacia la otra diagonal atrás.

13. Posición de los pies:

## PÚBLICO

6

1

7

4

8

2

5

Pies:

1. derecha
2. izda.
3. dcha.
4. izda.
5. dcha
6. izada
7. dcha
8. izda

#### 14. Coordinación con los brazos:

0. Abajo pegados a las piernas.
1. 45° más arriba
2. 90°, en frente
3. 45° más arriba
4. 180°, arriba
5. 45° más abiertos (al lado)
6. 90° a la horizontal (al lado)
7. 45° más abajo (al lado)
8. vuelta a la posición 0

- Coordinación con un intervalo de diferencia y con dos, empezando por un brazo.

- Luego coordinación de brazos y pies.

#### 15. Coordinación: PASOS.

Posición 0: \_\_

Posición 1: ▲▲

Posición 2: \_\_



Posición 3: \_\_



Posición 4: :▲▲



Posición 5: \_\_▶



Posición 6: \_◀

Posición 7: \_◀  
◀



Posición 8: \_▶

16. Coordinación con la cabeza:

1. Arriba.
2. Abajo
3. A un lado
4. A otro.

17. Ejercicio por parejas de composición de imágenes con las manos.

Tener en cuenta el 'Jo ha kyu'.

18. Ejercicio de composición de imágenes con el cuerpo. Tener en

cuenta el 'Jo Ha Kyu'.

### **SESIÓN TERCERA**

1. Secuencia en japonés con brazos. Rodillas flexionadas y brazos sueltos. Vamos a un lado y al otro con los brazos colgando. Contamos en japonés (al derecho y al revés):

- |      |           |   |
|------|-----------|---|
| - Hi | (Hitotsu) | 1 |
| - Fu | (Futatsu) | 2 |
| - Mi | (Mittsu)  | 3 |
| - Yo | (Yottsu)  | 4 |

- It (Itsutsu) 5

- Mu (Muttsu) 6

- Na (Nanatsu) 7

- Ya (Yattsu) 8

- Ko (Kokonotsu) 9

- To (Too) 10

2. Estiramiento con una pelota gigante que sujetamos con nuestros brazos. Rodillas flexionadas, girarla también por atrás.

- Mantenerla atrás.

- Dejarla delante, respirar.

- Cambiar el sentido.

3. Desequilibrio con respiración. Coger aire atrás, soltarlo cuando vamos hacia delante.

- Luego empujar el cielo y la tierra con los brazos. Incluirlo en el movimiento oscilatorio.

4. Ejercicio de la flecha y matar el ganso. Tensar con un mano el arco; en la otra tenemos la mirilla por donde miramos. Luego al otro lado. Rodilla flexionadas, muy abajo.

5. Ejercicio de respiración y emisión en movimiento. Un pie adelantado (el derecho). El otro detrás en la misma dirección (hacia delante). Pulgares dentro de los puños como si cogiésemos un remo. Remamos adelante y atrás con las palabras:

‘ EI HÓ/ EI HÓ.....’

Luego cambiamos de pie (el izquierdo delante) y de palabras:

‘EISÁ IESÁ, EISÁ IESÁ.....’

Luego con los dedos de las dos manos abiertos.

‘ESA IÉSA ESA IÉSA...’

6. Mano derecha sobre la izquierda. Agitamos con las manos el resto del cuerpo. Nos sacudimos y animamos el espíritu.

7. Mano derecha y encima la izquierda. Hacemos un círculo con ambas y las colocamos delante de uno de los chacras, por debajo del ombligo. Imaginamos que respiramos por ahí, que un aire muy lejano entra por ahí y sale, dando calor a ese círculo.

8. Muestra de piezas

9. Canción: ‘Undinguri emma, undingurie’. Trabajar con ella en canon. En grupos pequeños u por parejas.

## **SESIÓN CUARTA**

1. Saludo. Trabajo con la espina dorsal.

2. Saludos por parejas. Caminamos por el espacio y cuando nos topamos con alguien nos paramos. Establecemos contacto hasta que sintamos que la otra persona es nosotros y que nosotros somos la otra. Entonces ponemos la mano en su pecho y decimos ‘yo’. Y luego la ponemos en el nuestro y decimos ‘tú’.

3. Secuencia de respiración:

1. Cojo aire con los brazos juntos. (me inclino hacia atrás)
2. Suelto aire empujando la tierra (me inclino hacia delante)
3. Cojo aire levantando los brazos (me inclino hacia atrás)
4. Suelto aire bajándolos (me inclino hacia delante)

5. Cojo aire opositando manos y empujando el cielo y la tierra (vuelvo al medio).

\* Luego cambio de brazos.

4. Secuencia en japonés. Rodillas flexionadas y brazos sueltos. Vamos a un lado y al otro con los brazos colgando. Contamos en japonés (al derecho y al revés):

- Hi	(Hitotsu)	1
- Fu	(Futatsu)	2
- Mi	(Mittsu)	3
- Yo	(Yotatsu)	4
- It	(Itsutsu)	5
- Mu	(Muttsu)	6
- Na	(Nanatsu)	7
- Ya	(Yattsu)	8
- Ko	(Kokonotsu)	9
- To	(Too)	10

5. Ejercicio del arquero. Tensar con un mano el arco; en la otra tenemos la mirilla por donde miramos. Luego al otro lado. Rodilla flexionadas, muy abajo.

6. Secuencia de la pelota que rueda. Estiramiento con una pelota gigante que sujetamos con nuestros brazos. Rodillas flexionadas, girarla también por atrás.

- Mantenerla atrás.
- Dejarla delante, respirar.
- Cambiar el sentido.

7. Secuencia vocal de pie. Con más amplitud.

A - Cuello hacia atrás, abrimos boca, abrimos boca aún más.

O - 45° hacia arriba

E - Un poco por debajo de la horizontal

I - Cuello hacia abajo, barbilla al pecho.

Combinaciones:

- AOEI
- AMOM
- AIM
- AEI
- AOEIM
- IEOAM
- M

8. Trabajo con la espina dorsal. Movimientos africanos. En filas.

- Primero pasos de Noh
- Luego la espina entra y sale y caminamos.
- Luego añadimos brazos
- Luego añadimos cualidades: aire, agua, fuego

9. Canción: 'Indinguri emma, indingurie'.

10. Canción en japonés:

ITTEN SHIKAI NAMI O

OUTCHI OSAME TAMAE BA

KOUNI MO UGOKANOU

ALAKANE NO

TSOUTCHI NO KOULOUMA NO

WALELA MADE

MITCHI SEMA KALANOU

OOKIMI NO

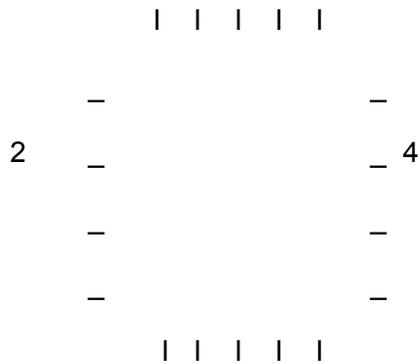
MIKAGE NO KOUNI NALOU OBA

HITOLI SEKASE TAMOOKA

## **SESIÓN QUINTA**

1. Juego en cuadrado.

3



1

5

De cada lado van saliendo las personas indicadas, en orden. 1 de un lado, 2 del siguiente, 3 del siguiente...hasta llegar a 5 y luego hacia atrás: 4, 3, 2, 1 y 1, 2,.....

2. Ejercicio de coordinación con pasos:

1. Dos hacia delante.
2. Dos hacia atrás.
3. Dos hacia la derecha.
4. Dos hacia la izquierda.
5. Dos hacia la izquierda
6. Dos a la derecha.

3. Brazos:

1. En cruz.
2. Enfrente.

3. Arriba

4. En triángulo arriba.

5. Abajo.

\* Coordinar todos los elementos.

4. Canción japonesa:

ITTEN SHIKAI NAMI O

OUTCHI OSAME TAMAE BA

KOUNI MO UGOKANOU

ALAKANE NO

TSOUTCHI NO KOULOUMA NO

WALELA MADE

MITCHI SEMA KALANOU

OOKIMI NO

MIKAGE NO KOUNI NALOU OBA

HITOLI SEKASE TAMOOKA

5. Juego de andar a la vez. Todo el grupo. Primero anda uno y se para. Luego andan dos y se paran a la vez. Luego tres....

6. Estiramientos a los lados, adelante y atrás con los dedos en flecha.

7. Ejercicio de la espada que se desenvaina. Sentados en una silla.

8. Contando en círculo hasta el número de personas integrantes. Si alguien dice el número a la vez se vuelve a empezar.

9. Improvisación con composición. Sólo imágenes. Material: una mesa, dos sillas, una tetera, dos tazas con sus dos platos y sus dos cucharillas.

## 10. Construcción de imágenes con una pareja y dos sillas.

### SESIÓN SEXTA

1. Círculo con estiramientos en grupo.
2. Ejercicio del gato. Trabajar con la espina dorsal.
3. Círculo agarrados de las manos. Equilibrios atrás, a los lados...
4. Ritmo. En círculo. Palmadas enfatizando el número de la palmada.

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

\* Luego dejando la palmada que enfatizamos en vacío.

5. Improvisaciones: el árbol en las cuatro estaciones y el feto en el vientre de su madre.



## ANEXO II.

### Ejercicios extraídos del entrenamiento de Teatr Piesn Kozla.

#### **PRIMERA SESIÓN**

##### Calentamiento corporal y ritmo

1. Calentamiento personal de piernas y caderas.
2. Caminar por el espacio, equilibrándolo, siendo consciente de lo que pasa alrededor, mirada periférica. Llevar la atención a distintas partes del cuerpo: pies, piernas, cadera, torso, brazos, espalda, cuello...  
Importante:
  - La escucha
  - La coordinación
  - La experimentación. Permitirnos vivir lo que nos dice el cuerpo.
3. Seguimos caminando por el espacio y cuando vemos a un compañero nos ponemos a su lado y conectamos con él: paso, ritmo, respiración...
4. El ritmo prosigue hasta que entra el yambé y nos marca otro. Para caminar peso abajo, todo colocado en las plantas de los pies, como si estas estuvieran panas y el peso cae ahí. Seguimos caminando.

5. Cuando nos cruzamos con alguien sentimos el impulso de seguirle le seguimos y así continuamos caminando por el espacio y siguiendo a diferentes personas.

6. Una persona se acerca a otra, y se cogen mutuamente por la cintura con un solo brazo (cada uno con uno) y comienzan a caminar. Es un ejercicio donde uno lidera (lleva caminando a su compañero de espaldas) y para cambiar y tomar el liderazgo suelta el impulso desde la pelvis.

7. Introducimos ritmo en las pisadas. De a cuatro: 1, 2, 3, 4. (con acento en el 1er beat). Tá-ta-ta-ta. Seguimos caminando con este ritmo, equilibrando el espacio. Introducimos una palmada en ese beat marcado y luego un 'ah' natural, sin forzar la voz ni buscar la nota, lo más cómodo y neutral posible.

8. Pasamos con ese mismo ritmo a un círculo donde alguien introduce además palmadas y el resto de personas le hacen eco. El ritmo subyace y en primer plano hay un juego pregunta- respuesta con palmadas.

9. Cambiamos de ritmo: 1, 2, 3 (tá- ta - ta). Hacemos lo mismo en círculo. Después el círculo se separa y continuamos con ambos ritmos y el juego de eco de las palmadas pero caminando por toda la habitación, cerrando los huecos y buscando el equilibrio.

10. Ejercicio de las dos filas. Cada fila lleva uno de los ritmos, contraponiéndolos:

Tá – ta – ta –ta - Tá - ta –ta –ta

Tá – ta – ta - Tá – ta –ta

Cuando ambos grupos caen en el acento dejamos caer todo el peso sobre los pies. Más tarde añadimos palmadas a contratiempo.

Luego añadimos un 'ah' en el beat y un 'ah' cuando ambos grupos se mueven hacia delante al unísono en el mismo acento.

11. Rompemos las dos filas y pasamos a hacer lo mismo por todo el espacio.

### **Calentamiento vocal**

1. Brazos cruzados. Empezamos a cruzar los brazos de manera energética por delante del pecho formando una cruz. Puños cerrados. Cogemos aire por la nariz haciendo ruido cada vez que inspiramos, cada vez que los cruzamos.

- Lo mismo a ambos laterales

- Lo mismo abajo

- Lo mismo arriba/atrás- abajo/delante

2. Saltamos sobre los pies en paralelo con una nota y una vocal. Al principio despacio y luego poco a poco cada vez más rápido. Vamos cambiando de nota y de vocal.

3. En círculo. Uno coge una nota y el resto la coge también. Mantenemos la energía de ese sonido, lo mantenemos vivo, lo alimentamos. Misma nota.

4. En círculo. Una persona da una nota a otra. Para ello contacto con los ojos, le envías ese mensaje a través de un sonido con una vocal. Esa otra persona responde de inmediato uniéndose al sonido, con una armonía o con una disonancia, no con la misma nota. Después de que el contacto termina, la persona que se había unido comienza uno nuevo con otra persona. Es importante crear un evento, algo, no romper con la sonoridad, con el pensamiento que nos regalan.

5. Volvemos a caminar por espacio. Cuando se dice stop! Unos paran y otros siguen caminando, procuran mantener la energía que ya había creado el grupo y también adaptarse a la nueva que ellos mismos crean.

6. Seguimos caminando una persona es indicada para que de una nota. Se para, da la nota y el resto se para con él la escucha y en poco tiempo armoniza. Cuando otra persona considera que el encuentro ha terminado comienza a caminar y el resto callándose le sigue.

- Poco después se complica.

1. Un persona se para.

2. Esa persona da un sonido.

3. El resto de personas se paran y escuchan.

4. Mientras armonizan, todos, incluida la persona que ha dado el sonido se mueven muy lentamente hasta equilibrar el espacio.

5. Una vez equilibrado el espacio y el acorde bien dado, alguien toma la decisión de seguir caminando. Será el próximo en dar el sonido nuevo.

Es importante mantener la energía, el ritmo, la duración del acorde, el tempo-ritmo. Vigilar porque el momento se pasa.

7. Volvemos a caminar por el espacio. Un ejercicio de líderes. El grupo entero sigue a unos líderes que se encargan de equilibrar el espacio con su séquito.

## **Preparación para el canto grupal**

1. En círculo. Por parejas. Masaje con los pies en la espalda del compañero utilizando las almohadillas y teniendo cuidado con la columna vertebral. La persona que está siendo masajeadada deja caer su peso no excesivamente pero sí hasta una posición de apertura y vulnerabilidad del plexo solar. Mientras se relaja, se masajea suavemente con la voz haciendo pequeños sonidos. Cuando están relajadas las personas masajeadas comienzan a buscar pequeños sonidos que armonicen, desde la calma. Las personas que masajean se mantienen fijas ahora soportando el peso del compañero.

- Para salir del ejercicio el que masajea pasa a dar un masaje con las manos por cuello, espalda, hombros, activando toda esa musculatura. Luego se hace el cambio de parejas.

2. Equilibrio. Una persona sostiene a otra por detrás. La de delante hace como si dejase caer su pelvis hacia atrás, como si quisiera sentarse hasta que la persona de atrás le sostiene y le marca el inicio de un impulso para volver; impulso que la de delante recoge con la pelvis.

- Una vez dominada esta parte, el ejercicio se disminuye, ya no bajamos hacia abajo, pero introducimos respiración.

- Más tarde ese impulso de la pelvis produce un sonido natural, muy desatado, una 'ah' muy orgánica y conectada.

- Seguir con el mismo e introducir desplazamiento por todo el espacio. La persona de atrás sigue los impulsos de la de delante y la sigue por el espacio salvaguardándola.

3. Ejercicio de la abeja. Un apersona va 'picando' a otra que tiene los ojos cerrados. Ésta reacciona físicamente a esos picotazos. Más tarde lo que reacciona es la respiración, unida a ese movimiento.
4. Trabajo de la sensación de distancia. Por parejas. Una persona quieta y la otra se va moviendo por el espacio. Percibir cuánto de lejos puedes irte sin perder la conexión. Qué cambia la situación espacial, cómo le influye a la otra persona. NO ACTUAR!! Ser fieles a qué sentimos por ese cambio espacial.
5. Al ejercicio anterior le añadimos que la persona que está quieta va soltando un texto según lo que esa distancia que la otra persona propone le sugiere.
6. Canción en círculo a tres voces. Puede haber un solista que vaya improvisando sobre a canción. Ir cambiando de solistas.

### CANCIÓN

U cluchá cluchá a á.

U kiputzi va a á.

Aili Ailuli i í

U kiputzi va a á.

U kaloditza a á.

U gluboka va a á.

Ailili Ailuli i í.

U gluboka va a á.

## SEGUNDA SESIÓN

### Calentamiento corporal

1. De pies, en círculo. Pies paralelos a las caderas. Chequeo de todo el cuerpo, empezando por las plantas de los pies, los pies, los gemelos, muslos, caderas, torso, brazos, cara, ojos....
2. Pasamos a bloquear las rodillas y observar cómo afecta esto a mi torso, a mi respiración. Las desbloqueamos, relajamos. Hacemos esto repetidas veces percibiendo qué cosas cambia.
3. Por parejas. Masaje sobre todo por la parte superior de la espalda. Masaje con los puños cerrados. Hacemos que la espalda sea un tambor. El compañero masajeador empieza a emitir sonidos con delicadeza, pequeños sonidos.
4. Caminamos por el espacio al ritmo del tambor. 1,2,3,4. (acento el 1er paso). Recordamos: pelvis baja, gran conexión con la tierra, trabajo con las piernas, no perdemos el ritmo.
  - Cambios claros
  - Buscar pareja y ponernos a su lado. Caminar juntos.
  - Importante la intención.
  - Guía con la mano en el sacro. Una persona presiona a la otra y la guía por el espacio. La otra hace resistencia (no mucho) hasta que toma la iniciativa y decide empujar el sacro de su compañero.
5. Seguimos guiando, al lado, cogemos por ambos hombros al compañero para guiarlo, manteniendo el ritmo, pero el que es guiado

cierra los ojos. Procuramos mantener el ritmo y el guía se ocupa de que su compañero esté seguro.

- Más tarde vamos buscando diferentes maneras de guiar, no sólo sosteniendo por los hombros.

- Después la persona guiada comienza a soltar texto según las sensaciones que le vengán a través de esos cambios espaciales que le ocurren al ser guiada.

- Cuando el ejercicio se ha desarrollado y las parejas han cambiado roles, el grupo observa a algunas de ellas y configura el espacio para que éstas transiten por él.

- \* Importante dejar caer el peso, mantener el ritmo.

6. Ejercicio con palos. Por parejas. Palos de bambú y esterillas. La pareja se pasa el palo teniendo en cuenta que lo más importante es el trabajo con las piernas. Trabajo de centro. Recibimos y enviamos, con cuidado, haciendo que el palo sea otro personaje en nuestra historia. Conectamos con el compañero.

- Añadimos a esto la respiración. Conectamos con ella.

- Añadimos voz. Pequeños sonidos acompañados de la respiración.

- \* Si no conseguimos conectar volvemos a masajear con los puños en la espalda del compañero.

- Añadimos texto. No párrafos largos. Seguimos trabajando con las piernas, con la respiración, con el impulso.

- \* Importante la mirada periférica.

7. Ejercicio con pelota. Andamos al ritmo del tambor (como antes). Equilibramos el espacio constantemente. Cuando uno lanza dice 'l

throw', el que recibe dice 'I catch'. Así vamos pasando la pelota. Sin perder el ritmo, la energía viva.

- Seguimos pero pasando una palabra de nuestro texto.

-Seguimos repitiendo una de las palabras que nos llega. Alguien lanza una palabra 'blood', el que recoge la repite lanzándola a otro y este tercero cambia de palabra.

- Pasamos a introducir fragmentos del texto cuando nos llega la pelota.

\* Importante: El tempo/ ritmo, la dinámica, coger el espacio, el foco, sentir el momento apropiado para pasar la pelota, ver a la persona a la que se la enviamos.

### Preparación al canto

1. En parejas. Sobre una esterilla. Relajar al compañero: piernas y articulación de la cadera y brazos y hombros. Abrir espacios. Movimientos circulares y de estiramientos al uso.

2. Levantarnos de la esterilla sin perder el contacto visual con el compañero. Éste nos pone las manos en los hombros y comienza a apretarnos los músculos, como si quisiera pegarlos al hueso, empezando por la cabeza y bajando por toso el cuerpo.

### Canto

1. En círculo. Alguien da una nota y el resto la coge.

2. En tres grupos. Trabajo separado. En cada grupo hay un líder que a dando notas subiendo y bajando en la escala.

- Luego los tres grupo se juntas y juegan con las escalas.

3. Todo el grupo coge una nota y pequeños subgrupos (3 personas) van improvisando con las canciones que han escogido. Es como una 'lluvia de estrellas fugaces', las personas entran y salen en sus melodías buscando contrastes, variaciones, riqueza.

## **TERCERA SESIÓN**

### Calentamiento corporal

1. Chequeo de todo el cuerpo. Notar el contacto con cada parte y la diferencia entre estar de pies y estar sostenido por tus pies. Poner especial atención a la relación de la lengua con las rodillas cuando bloqueamos éstas. ¿qué le ocurre a la lengua?. Bloquear y desbloquear rodillas.

2. Ejercicio por parejas en 4 pasos.

1. Una persona se coloca en posición de 'upper dog' y la otra por detrás coloca la mano en su sacro. Cuando está en el suelo comienza a inhalar hasta llegar a la posición 'upper dog'. Ahí espira y deja caer la pelvis, la relaja completamente, descansa unos instantes y vuelve lentamente al suelo. La otra persona simplemente comprueba que la relajación se lleva a cabo.

2. La misma persona que hacía el 'upper dog', pasa a un estiramiento abriendo as ingles, separando las rodillas, colocando la barbilla en el suelo y haciendo

que su espalda quede lo más recta posible. La persona de detrás simplemente va colocando las manos en su espalda, en distintas zonas mientras al de delante resuena, trabaja con los resonadores de la parte de atrás.

3. La persona que está detrás se coloca a cuatro patas, haciendo una mesa para que la otra persona fluya hasta colocarse sobre su espalda arqueada mirando hacia el techo. Estiramos así la espalda de la persona que está sobre 'la mesa'. La persona de abajo se arquea abriendo aún más al compañero.

4. La persona de arriba vuelve a la posición de ingles abiertas y ahora la de detrás le ayuda a resonar con un masaje de puños.

3. Andamos por el espacio equilibrándolo.

- Cogemos una pareja, nos acomodamos a su ritmo.
- Empezamos a turnarnos el liderazgo. A ritmo del yembé.
- Ritmo de 1,2,3 y 1,2,3,4.
- En el paso que lleva el acento añadimos una palmada.
- Más tarde añadimos un 'ah'.

\* La palmada y el 'ah' se lo regalamos siempre a un compañero. Siempre contacto.

- Comenzamos un 'echo clap'. Anna integra en ese ritmo palmadas que todo el mundo repite. Esas palmadas también se las damos a un compañero. La dificultad está en que cada vez que cogemos un nuevo eco tenemos que cambiar de dirección en el espacio.

4. Pasamos a un círculo con el mismo ritmo en los pies (1,2,3). Una persona entra en el círculo y comienza a improvisar con palmadas. Añade un nuevo ritmo. El ejercicio se desarrolla en varias fases. (María)

1. Ritmo con palmadas. Escucha. Cambios. Precisión.
2. Añadimos voz. Voz con alguna palmada.
3. Añadimos una palabra (ole) con alguna palmada. Continúa el ritmo.
4. Añadimos el texto. Palmadas...sentimos el texto venir...texto (que sustituye a las palmadas) y volvemos a las palmadas de manera fluida.

\* Importante: quedarse con la sensación, no huir. Quedarse con lo que está pasando. Mantener e ritmo. Mantener la intención en el cuerpo, en las piernas. Abrirse a los demás. Mientras tanto el resto sigue con el ritmo por debajo.

5. Ejercicio con pelota: 'I catch/ I throw'

Pasamos el ejercicio a un círculo donde una persona pasa al centro. El resto le pasan la pelota y siguen con el ritmo. (Aneshka). Mientras le lanzan la pelota ella suelta texto de manera fluida, usando la pelota.

\* Importante: Intención en las piernas, sentimiento en el cuerpo. Vigilar la dinámica, el 'momentum', que no se pase, que fluya. Organicidad!

6. Ejercicio de mantener la distancia entre parejas. Es como un espejo, donde o que predomina es el cambio de líder y el mantener la distancia no el copiar los movimientos.

\* Procurar que los cambios se hagan desde la pelvis.

- Después añadimos texto en la persona que lidera. El liderazgo va cambiando. Lo importante es el impulso de tomar la iniciativa.

7. Ejercicio con palos en el ombligo. Para mantener la distancia y seguir con la dinámica anterior. Cambia de liderazgo y soltar texto. Buscar la sorpresa el tempo/ritmo adecuado.

8. Guiar tocando. Una persona se coloca con los ojos cerrados en una postura basal relajada. La otra va dando pequeños impulsos a distintas partes de su cuerpo. La que tiene los ojos cerrados amplifica esos impulsos de manera suave y orgánica y vuelve a su posición basal.

\* Pasamos a Michel y María.

- El grupo canta

- Sussan improvisa

- Ewan toca la guitarra

- Anu toca el yembé

9. Masaje de pies y muslos por parejas. Entrando en la musculatura.

10. Tabla de estiramientos 30'.

## **CUARTA SESIÓN**

Ana habla sobre:

- Influencias y personas que le han inspirado: los viajes, expediciones a Albania, el Tíbet, Grecia...

- El 'Brave Festival': la recaudación va a la obra benéfica que apoya la compañía.

- A nivel vocal, para componer: METÁFORAS. Habla de cómo Maria y ella fueron dadas como metáfora el desierto para crear la primera parte de Chronicles. Trabajan así con imágenes, metáforas que ayudan a crear sonidos, cualidades.

### Calentamiento corporal

1. En círculo. Espiramos todo lo malo, las tensiones, las preocupaciones con el sonido 'f'. Nos imaginamos que es tinta negra. Al inspiramos tomamos frescura, felicidad, energía...

2. Por parejas. Uno comienza a estirarse de diferente manera, tomando diferentes posturas y la pareja le ayuda a ir un poco más lejos en los estiramientos. Después pasamos a la tabla del día anterior:

Ejercicio por parejas en 4 pasos.

1. Una persona se coloca en posición de 'upper dog' y la otra por detrás coloca la mano en su sacro. Cuando está en el suelo comienza a inhalar hasta llegar a la posición 'upper dog'. Ahí espira y deja caer la pelvis, la relaja completamente, descansa unos instantes y vuelve lentamente al suelo. La otra persona simplemente comprueba que la relajación se lleva a cabo.

2. La misma persona que hacía el 'upper dog', pasa a un estiramiento abriendo as ingles, separando las rodillas, colocando la barbilla en el suelo y haciendo que su espalda quede lo más recta posible. La persona de detrás simplemente va colocando las manos en su espada, en

distintas zonas mientras al de delante resuena, trabaja con los resonadores de la parte de atrás.

3. La persona que está detrás se coloca a cuatro patas, haciendo una mesa para que la otra persona fluya hasta colocarse sobre su espalda arqueada mirando hacia el techo. Estiramos así la espalda de la persona que está sobre 'la mesa'. La persona de abajo se arquea abriendo aún más al compañero.

4. La persona de arriba vuelve a la posición de ingles abiertas y ahora la de detrás le ayuda a resonar con un masaje de puños.

3. Equilibrio por parejas. Juntar espalda con espalda y sacro con sacro. Jugar a perder el equilibrio con la pareja.

- Después caminar por el espacio tomando la iniciativa y cambiando. Siempre en contacto con la pelvis y la espalda.

4. En tríos. Dos personas se ajustan para que una pueda con un golpe de cadera propulsar a la otra. Ésta se deja llevar por el impulso y emite un 'ah'. La tercer vigila que ésta no se caiga.

5. Parejas. Con manos opuesta jugar a balancearse, a que cada una pierda el equilibrio, como si ambas personas quisieran sentar en el suelo a la vez pero por le contrapeso de las otras vuelven a la posición inicial.

- Después añadir sonido al bajar 'ah'.

6. Ejercicio con palos. Caminar por el espacio, equilibrándolo, al ritmo del tambor. Buscar gente. Fluidez al lanzar los palos. Si perdemos el contacto volver a caminar por parejas. Cambiar de dirección con un impulso simultáneo. Pasar el palo a todas las personas, entre todo e grupo.

- Cambiamos a hacerlo por parejas.
  - Pasamos a grupo de 3 o 4 personas. En estos una persona además dice su texto. (ya sin yembé)
  - \* Usar el movimiento para soltar el texto. NO ACTUAR!
- Algunos grupos paran y miran mientras otro grupo continúa.
- Pasamos a un grupo grande, en círculo. Una persona pasa al medio y continúa con su texto. El resto le pasa el palo, que va fluyendo desde el centro a las distintas personas del círculo. (María)
  - Pasamos a lo mismo pero con dos palos en juego. (Aneshka, Tom)
  - Continuamos pero el grupo añade ritmo con los pies (1,2,3,4,)
  - \* Importante: la persona pide el palo.

## Canto

### 1. En círculo.

- Ana toca un 'harmonium' en B flat y F (Si b y Fa)
- El grupo hace un rumor con la B flat
  - Annu improvisa con lamentaciones finlandesas
  - lamentación improvisada: Anna y Anu.
- Improvisación Freny y Alex
- Improvisación Anu y Moon
- Improvisación Ewan y Tom

- Entra Michel con texto
- Entra María con texto.
- Entra Sue con texto. Y Anu con lamentación

2. Warm down: chequeo sobre las esterillas.
3. Tabla de estiramientos.
4. Sesión de vídeos.

Investigar:

Músicas de Albania, Irán, Grecia, géneros indostaníes religiosos del Gazal, pakistanoindios del Qawli y norindios del Kirtan.

## **QUINTA SESIÓN**

1. Círculo. Visualización personal de pies a cabeza.
  - Trabajo de equilibrio. Desequilibrio hacia delante, detrás y lados.
  - Estiramiento de lengua.
  - Respiración con ejercicio de brazos.

Brazos cruzados. Empezamos a cruzar los brazos de manera energética por delante del pecho formando una cruz. Puños cerrados. Cogemos aire por la nariz haciendo ruido cada vez que inspiramos, cada vez que los cruzamos.

- Lo mismo a ambos laterales

- Lo mismo abajo
- Lo mismo arriba/atrás- abajo/delante
- Balanceo sobre el propio cuerpo. Rodillas flexionadas, espina curvada, nos balanceamos aprovechando la respiración. Arriba y abajo.
- Calentar algo que tenemos entre las manos con el vaho de la boca.

2. Estiramiento por parejas. Una persona comienza a estirarse de distintas maneras y su compañero le ayuda a llegar un poco más lejos con el estiramiento. Se crea así una especie de danza entre ambas.

- Llegamos a una posición donde la persona que se estiraba termina con la espalda en el suelo y las rodillas encogidas, ligeramente abiertas. La persona que está arriba empieza a coordinar la respiración. Empuja hacia abajo mientras el otro espira y cuando nota que éste se queda sin aire suelta para que el aire en el otro entre por necesidad, de manera fluida. Más tarde el que está abajo añade voz a la espiración. 'ah'. Empujamos durante la espiración y soltamos para que coja aire.

\* No forzar, que la respiración entre sola.

3. En círculo. Una persona coge una nota y el resto se une a la nota y a la cualidad vocal.

- Pasamos a hacer lo mismo en 2 grupos. Trabajamos en los grupos haciendo escalas, siguiendo a alguien que lidera la escala.
- Volvemos al grupo grande y mientras el resto sostiene una nota, vamos haciendo escalas por parejas. Uno de la

pareja lidera y la otra persona se le une. Juntas las voces en la escala que se van contraponiendo a las voces de todo el grupo.

4. En círculo. Comenzamos con voces de llamada. Alguien empieza una llamada, termina con una nota que lanza a otro compañero. Éste recoge la llamada, se une (misma nota, armonía, disonancia); después para y comienza una nueva llamada.

5. Llamadas por el espacio. El ejercicio continúa. Mientras nos movemos equilibrando el espacio, alguien se para y propone una llamada. El resto del grupo se para también recoge la llamada armonizando y cuando alguien cree que ya no se sostiene comienza de nuevo a andar. Mantenemos todos un mismo ritmo al andar, marcándolo con los pies (tá,ta,ta,ta).

- Después hacemos lo mismo pero integrando el texto en vez de la llamada.

6. Volvemos a equilibrar el espacio y comenzamos a intercalar ritmos con los pies: 1,2,3,4, y ,1,2,3.

- Añadir palmadas en eco.

7. Pasamos al ejercicio de filas.

Ejercicio de las dos filas. Cada fila lleva uno de los ritmos, contraponiéndolos:

Tá – ta – ta –ta - Tá - ta –ta –ta

Tá – ta – ta - Tá – ta –ta

Cuando ambos grupos caen en el acento dejamos caer todo el peso sobre los pies. Más tarde añadimos palmadas a contratiempo.

Luego añadimos un 'ah' en el beat y un 'ah' cuando ambos grupos se mueven hacia delante al unísono en el mismo acento.

- Añadimos palmadas en el beat fuerte.

- Añadimos un 'ah' en el beat fuerte.

8. E círculo. Ejercicio de ritmo con los pies. Todo el grupo marca un ritmo con los pies (alterna entre 1,2,3, y 1,2,3,4). Una persona entre en el círculo e improvisa con los pies. Después por parejas (diálogo con el ritmo)

## Canto

1. Volvemos a la canción:

U cluchá cluchá a á.

U kiputzi va a á.

Aili Ailuli i í

U kiputzi va a á.

U kaloditza a á.

U gluboka va a á.

Ailili Ailuli i í.

U gluboka va a á.

La cantamos en círculo. Cogemos el balón. Ana pasa el balón a una persona y todos paramos de cantar mientras esa persona

dice texto. Cuando cree que no se sostiene le devuelve la pelota a Ana y retomamos la canción.

Luego por todo el espacio. Intentamos equilibrarlo. La pelota recae en alguien que suelta el texto todos paramos y cuando la pelota vuelve a Anna retomamos la canción.

Después sin canción. Uno a uno vamos soltando texto según la pelota nos llega. El resto sigue con el ritmo en los pies. Lo importante es no dejar caer la energía.

2. Volvemos al círculo. Persona en el centro con la pelota soltando texto. El resto ritmo con los pies. Alternando ritmos. Cambiando el golpe del pie por la respiración. Sólo respiración, la persona de dentro escucha el ritmo, escucha la respiración y crea según la sensación que recibe.

## OTROS

- En círculo agarrados de las manos buscamos un ritmo común y vamos alternando mientras giramos el pie para saltar. Respiración afuera.

- Trabajo con pies. Baile con los pies a ritmo.

- Posición de yoga: la uve invertida pero con talones que no tocan el suelo. La cobra pero sólo apoyando los dedos de los pies.

- Voltereta entrada en esterilla a ritmo. Primero se busca el ritmo con los pies con énfasis en el primer golpe de cuatro y luego se entra a ritmo en la esterilla a hacer una voltereta lateral. Luego una voltereta normal hacia delante; también en ritmo.

- Voltereta hacia atrás sobre otra persona. Se juntan dos personas espalada con espalda, una de ellas sujeta a la otra hasta que hace el pino al revés sobre su espalda. Con asistencia de dos compañeros para asegurar los laterales. Luego pino hacia delante sobre la otra persona sin usar las manos. Contacto con la espalda. Hago esto mientras suelto texto.

- Canto minutaje: 17:40

- Improvisaciones cantadas con el grupo en una nota y una persona que improvisa.

- Ejercicio de una persona con los ojos cerrados. AL otra le toca en distintas partes del cuerpo. La primera reacciona y vuelve a la posición original, neutra.

- Ejercicio de out&in. Dos personas cogidas de la mano, de lado, estiran sus brazos como si fueran una goma hasta encontrar el impulso de vuelta. Lo encuentran y vuelven a unirse por los hombros. Luego quitan las manos y los impulsos pasan a darse con diferentes partes de la espalda y hombros.

- Cogidos de la mano frente a frente. Pasamos el impulso a la otra persona que lo lleva hasta las piernas y lo integra en su movimiento.

- Cogidos de con la mano contraria, frente a frente, uno imprime un impulso que el otro lleva a su cuerpo. El primero guía al segundo imprimiéndole impulsos que el segundo recibe e integra en su movimiento. Después se sueltan las manos para imprimir impulsos con ambas en la otra persona, en su cabeza, cadera...

- En parejas. Una persona se coloca detrás de la otra y la manipula como si se tratase de una marioneta. Suavemente. Ambos trabajan con las rodillas semi-flexionadas, desde los pies.

- En un ejercicio conjunto. Integrar la danza rítmica en fila con los pies, a alguien diciendo texto y a una pareja trabajando los impulsos dirigidos.



## GALERÍA FOTOGRÁFICA.



## François Delsarte

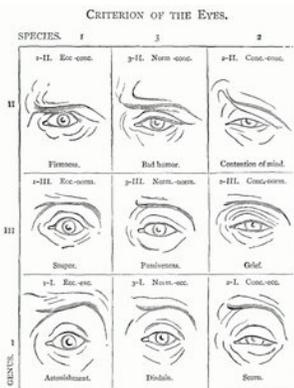
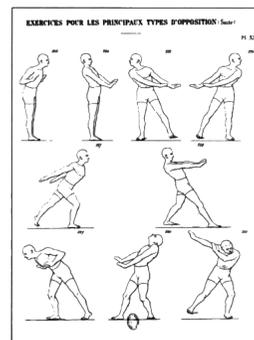


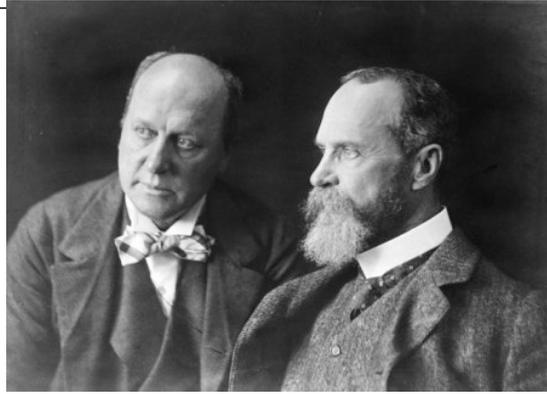
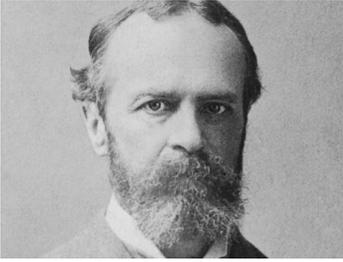
Ilustración de "Criterion of the Eyes". Ojos que indican firmeza, mal humor, contención, estupor, pasividad, asombro, desdén. En Sistema de oratoria de Delsarte. M. L'Abbe Delaumosne. New York : E.S. Werner, 1893.



Ilustración de "Criterion of the Hand" en el Sistema de oratoria de Delsarte. M. L'Abbe

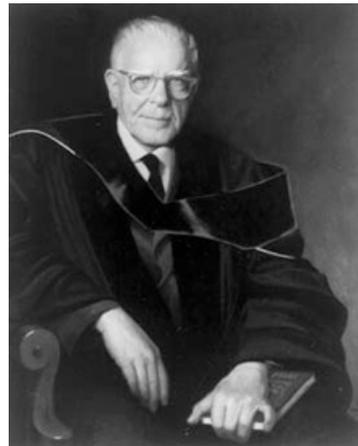


Ejercicios sobre los tipos básicos de oposición. Dibujo del libro de Alfonse Giraudet, 1895.



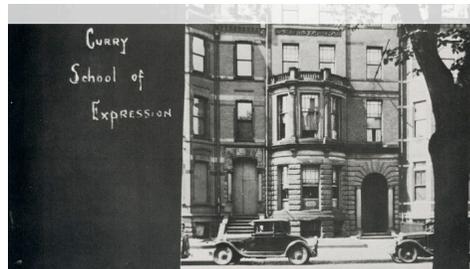
Williams Lange y Carl Lange

Walter Cannon y  
Phillip Bard

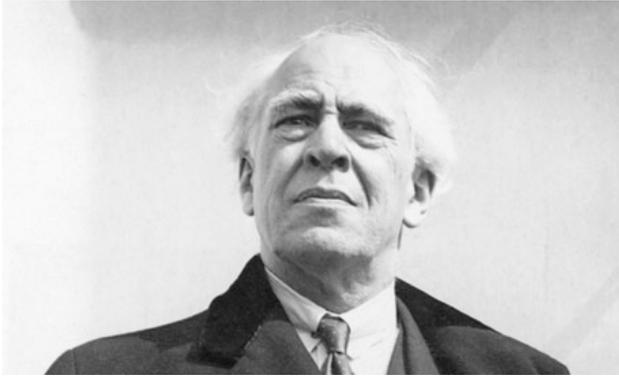




## Samuel Silas y Anna Baright Curry School of Expression



## Konstantin Stanislavski



Don Juan, 1889.

## Maria Osipovna Knebel



Elsie Fogerty

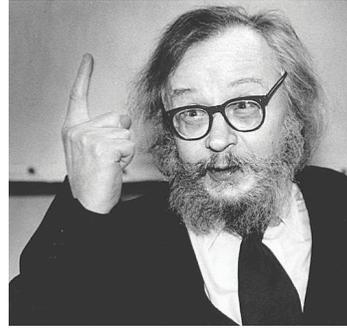


Emilé Jaques- Dalcroze



Arthur Lessac





Jerzy Grotowski



“El príncipe constante”, 1966.



Thomas Richards



Gardzienice



'Return to the voice', 2015.



'Songs of Lear', 2010.

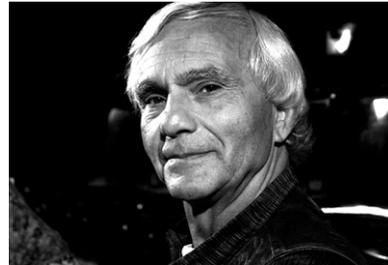


## Teatr Piesn Kozla

'Macbeth', 2008.

## Teatr Zar

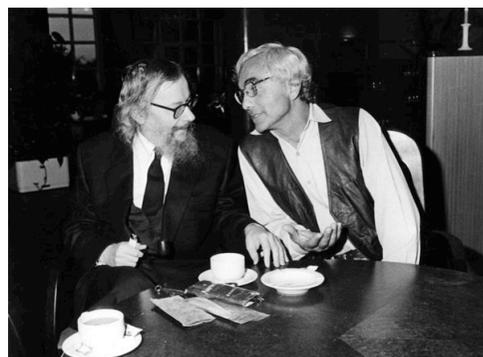




Eugenio Barba



Eugenio Barba y Julia Varley  
Foto: EstudioBlau



Jerzy Grotowski y Eugenio Barba



'Traces in the snow' (1987)



'Judith' (1987)



Roberta Carreri

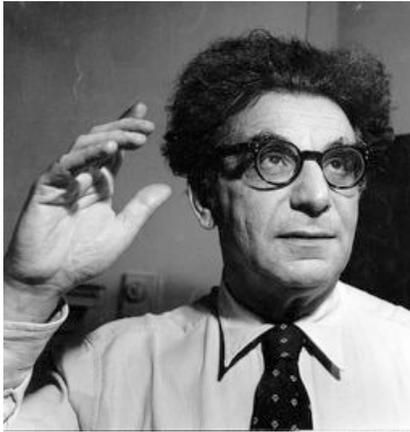


Julia Varley

'Ur-Hamlet'  
Foto: Maurizio Montanari.



## Alfred Wolfshon



## Roy Hart



Ich-Bin / Roy, 1973  
© Ivan Middeligh

## Pantheatre



'All That Fall' de Samuel Beckett.  
Foto: Ros Kavavangh

'The Seagull and Other Birds'

## Cicely Berry



"Cutting the crap" .Cicely Berry during a workshop in Sydney. Foto: Sahlan



Cicely Berry during a class at the Royal Shakespeare Theatre.  
Foto: Martin Godwin.

## Yoshi Oida

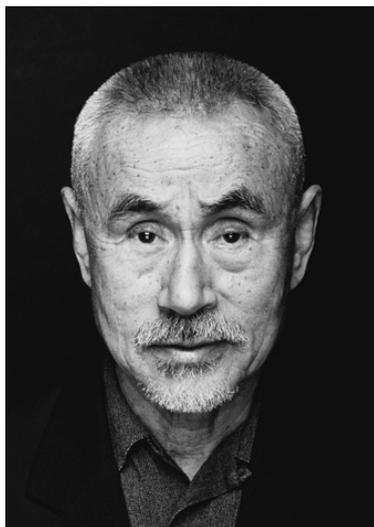
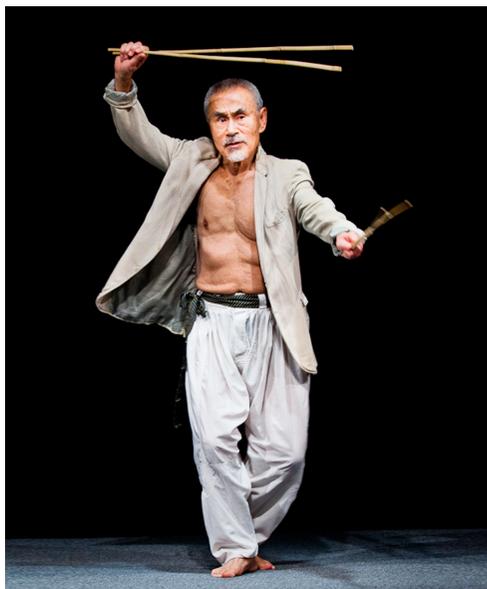
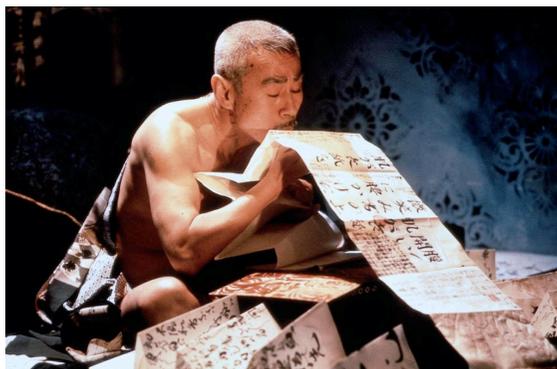


Foto: Pascal Victor/ Maxppp



Copyright © Yoshi Oida



## Tadashi Suzuki



## Anne Bogart



Foto: Craig Schwartz



Anne Bogart en un ensayo de “Steel Hammer” con la SITI Company.  
Foto: Laura Sheedy.



Anne Bogart recibe el premio B. Fisher 2012.  
Foto: Elena Olivo



Catherine  
Fitzmaurice



Kristin Linklater



## Jo Estill



