

TÉCNICA VOCAL FITZMAURICE

y sus alcances en la mente humana y las emociones

Paula Ramírez Bustamante

Enero 2010

TÉCNICA VOCAL FITZMAURICE

Alcances en la mente humana y las emociones

Paula Ramírez Bustamante
Fonoaudióloga / Fitzmaurice Trainee
Enero 2010

Resumen

La Técnica Vocal Fitzmaurice, como su nombre claramente dice, fue creada como una forma de ayudar a actores a liberar su voz sin tensión y entregar interpretaciones ricas en variedad y autenticidad de expresión. Pero a lo largo de sus años de enseñanza ella notó que eso no era lo único que ella lograba en sus estudiantes. Su trabajo sobre el Sistema Nervioso Autónomo es lo que llamó mi atención y es sobre lo que trata particularmente este artículo. Cómo la activación del Sistema Nervioso Autónomo y sus conexiones cerebrales internas hacen que la Técnica Vocal Fitzmaurice no sea solo de gran ayuda vocal pero como a su vez es una herramienta terapéutica.

Palabras Clave: Técnica Vocal Fitzmaurice: Des-Estructuración y Re-Estructuración; Respiración; Sistema Nervioso Autónomo; Sistema Nervioso Central; Hipotálamo; Sistema Límbico; Emociones.

Abstract

Fitzmaurice Voicework, as it's name clearly states was created as a way to help actors free their voice without tension and deliver performances rich in variety and authenticity of expression. But through her years of teaching she noticed that wasn't all she managed to achieve from her students. Her work upon the Autonomic Nervous System is what caught my attention and is what this particular paper is about. How the activation of the Autonomic Nervous System and it's internal cerebral connections make Fitzmaurice Voicework not only helpful for the voice but how it is therapeutic as well.

Key Words: Fitzmaurice Voicework: Destructuring and Structuring; Respiration; Autonomic Nervous System; Central Nervous System; Hypothalamus; Limbic System; Emotions.

Introducción

Como cantante y profesional de la voz en busca de perfeccionamiento, me enfrenté a una técnica que demostraba tener varios puntos en común con lo que consideraba eran los pilares fundamentales para una correcta emisión vocal. Al sumergirme en el mundo de la Des-estructuración/Re-Estructuración descubrí que un actor/cantante no era únicamente capaz de mejorar su emisión sino que era capaz de mejorar incluso la calidad del personaje en cuanto a transmisión de una emoción y una personificación más verdadera.

Me llamó la atención que no se producía solo un cambio en la voz sino también un cambio en la persona. Un cambio más profundo e interior, y es así como comencé a poner aún más atención a lo que Catherine Fitzmaurice hablaba y explicaba sobre su técnica.

Técnica Vocal Fitzmaurice

Al ver que sus estudiantes no eran capaces de aislar la acción respiratoria de un movimiento costal eficiente y de un adecuado apoyo respiratorio sin producir tensión, Catherine Fitzmaurice busca métodos para reducir la tensión corporal de manera más eficaz y radical en vez de trabajos más tradicionales, como la Técnica Alexander por ejemplo, para que el aislamiento respiratorio ocurriese sin esfuerzo y, de este modo, fuese económica, flexible y eficaz.

Buscando apoyo en autores y prácticas como las de Wilhelm Reich, el Yoga, el Shiatsu, la Bioenergética y Core-Energéticos entre otros, Catherine Fitzmaurice ha acuñado en sus más de 30 años de enseñanza, una técnica vocal que permite a la persona un desarrollo emocional y artístico por medio de la respiración monitoreada, en forma consciente y luego en forma inconsciente, para comunicar significado.

De manera muy breve, la Técnica Vocal Fitzmaurice, basada en la respiración, se divide en dos áreas: *Des-Estructuración* y *Re-Estructuración*.

La *Des-Estructuración* consiste en una exploración profunda de las funciones del sistema nervioso autónomo (SNA): los impulsos orgánicos espontáneos que todo actor aspira incorporar en su proceso actoral. Mucha energía poco acostumbrada, ondas de vibración y últimamente relajación fluyen a través del cuerpo, sensibilizándolo a la vibración e incrementando sensaciones y la conciencia. Ayuda a que la respiración responda de forma orgánica a los cambios de ánimo e ideas, así alcanzando una variedad y complejidad de significado y eliminando una entrega no-intencionalmente seca y plana (i). A través del contacto auto-reflexivo con el SNA, el actor no solo adquiere un instrumento vocal más funcional sino que además gana en autonomía, autenticidad y autoridad, que impacta el comportamiento personal y social, como también las decisiones estéticas.

Cuando los movimientos autónomos de los músculos de la respiración “*des-estructurados*” están menos inhibidos, es más fácil “*Re-Estructurar*” introduciendo las técnicas de respiración euro-

peas tradicionales. Luego de integrar cuidadosamente los patrones inconscientes (SNA) con los patrones conscientes (Sistema Nervioso Central - SNC) de apoyo costo-abdominal, sonidos del habla (balbuceo) y luego habla son introducidos como una extensión y aplicación de la función respiratoria primaria de oxigenación (2). Así, el actor es capaz de lograr control sobre tiempo y variedad de entrega actoral sin perder espontaneidad ni conexión con el impulso.

Sistema Nervioso Autónomo, Hipotálamo y Sistema Límbico

El Sistema Nervioso se divide en Central y Periférico, pero a su vez existe un tercer componente a cargo de la regulación del medio interior: el Sistema Nervioso Autónomo (SNA).

El Sistema Nervioso Autónomo (SNA) se divide en un sistema: simpático y otro parasimpático, que se conectan con áreas corticales y del tronco cerebral que, entre otras funciones, se encargan de la regulación de la respiración.

La respiración es el proceso fisiológico (automático e involuntario) por el cual se produce el intercambio de gases para la adecuada oxigenación de nuestro cuerpo. Consta de dos fases: inspiración y espiración, efectuadas gracias a la acción muscular del diafragma y de los músculos intercostales. Es uno de los únicos procesos que siendo de carácter automático e inconsciente, puede ser controlado por voluntad propia y conscientemente. El diafragma (músculo inspiratorio principal) se encuentra inervado por ambos el sistema nervioso central y autónomo, de tal modo que al trabajar la respiración somos capaces de acceder a ellos (consciente e inconsciente).

El Hipotálamo es el nivel de integración más elevado del sistema endocrino y del SNA (3); Es aquí donde llega y se procesa la información. Dicha información es llevada al Sistema Límbico (particularmente la amígdala, donde subyacen las emociones) para ser procesada y asociada a las necesidades y manifestaciones emocionales. Desde aquí son transmitidas como respuesta de vuelta al Hipotálamo y a su vez por las vías del sistema nervioso autónomo. De este modo podemos ver que el SNA está intrínsecamente ligado a las respuestas emocionales y neurovegetativas del individuo. Es por medio del inconsciente que fluyen las respuestas hacia el corazón, los pulmones, la tráquea y hasta la raíz de los pelos a lo largo de nuestro cuerpo. La información está ahí, pero ¿cómo acceder a ella?. Precisamente accediendo a nuestro sistema nervioso autónomo, accediendo a nuestro estado emocional.

Des-Estructuración y el Sistema Nervioso Autónomo

Al explorar este trabajo y vivenciarlo en otros y en mí uno se pregunta, ¿por qué la des-estructuración puede volverse un proceso tan emocional, producir cambios a nivel de tono muscular y dejarnos más receptivos? ¿Más allá de producir cambios y de preparar el cuerpo para el entrenamiento vocal qué es lo que produce internamente la Des-Estructuración?

Esta etapa de la Técnica Vocal Fitzmaurice es, en mi opinión, una forma de conectar con nuestro sistema nervioso autónomo que como ya hemos visto, al estar conectado con el Hipotálamo y éste al Sistema Límbico, nos permite una entrada física a las emociones. Por medio de los temblores (“Tremmor”) el cuerpo se llena de vibraciones que hacen conexión a nivel electroquímico con las emociones que pasan a través del cuerpo. Durante la Des-Estructuración el cuerpo entra en un estado de vibración que produce cambios a nivel respiratorio. Aquí es donde el individuo debe dejarse llevar por esta vibración y respirar lo que el cuerpo pida, sin regularla de forma consciente. Así el cuerpo se conecta con el inconsciente, la vibración se vuelve más profunda y recorre todo el cuerpo despertando sensaciones. Son estas sensaciones las que producen cambios a nivel de tono muscular y en el estado emocional. El cuerpo ya no está como en un principio sino que está alineado y equilibrado que es precisamente desde donde podemos volver a estructurar.

Sistema Nervioso Autónomo y Re-Estructuración

Cuando el cuerpo ha alcanzado una cierta eutonía es cuando podemos comenzar a Re-Estructurar. El cuerpo está activo, abierto, libre; las emociones fluyen, la persona comienza esta etapa de la técnica con otra postura. Es la forma de conseguir una respiración adecuada y adaptada a la necesidad de la interpretación y de expresar deseo y propósito con un cuerpo libre de tensión. El acceso permitido por el sistema nervioso autónomo a nuestras emociones por medio del inconsciente (adquirido en la Des-Estructuración) se hace ahora consciente y utilizable. La herramienta de trabajo, el cuerpo, está más conectada que antes permitiendo al intérprete una entrega de expresión más completa, variada y auténtica.

Conclusiones

La respiración es parte importante de nuestro organismo y lo que nos permite vivir. La respiración es vida y por ello no debemos dejar de lado su análisis y utilización dentro del trabajo con un individuo. Ocurre de forma inconsciente, pero ya desde el momento en el que tomamos consciencia de ella podemos modificarla. Esta habilidad nos permite utilizarla para fines más grandes que sólo el intercambio gaseoso. Al estar unida al Sistema Nervioso Central (consciente) podemos manejar la inspiración y espiración a nuestra voluntad. Al estar unida al Sistema Nervioso Autónomo (inconsciente) obtenemos acceso al sistema límbico donde se encuentran nuestras emociones. Este acceso nos permite una introspección personal profunda de sensaciones pasadas y presentes que forman parte y base de nuestra personalidad.

El trabajo con la respiración nos permite no solo un trabajo físico sino también terapéutico a nivel psicológico. En ella subyacen las emociones y la personalidad. Por medio de la técnica vocal Fitzmaurice somos capaces de producir un acceso a dichas emociones y pensamientos, identificarlos y utilizarlos dentro de una interpretación. Pero no sólo podemos utilizarlas para interpretar un papel sino que identificarlas supone un gran paso para el conocimiento de uno

mismo. Un individuo que se conoce es capaz de realizar la entrega de un papel mucho más enriquecido por su propio conocimiento.

BIBLIOGRAFÍA

Douglas, E. "Interview by Eugene Douglas" entrevista con Catherine Fitzmaurice por Eugene Douglas, en la revista E-Magazine ACTING NOW, 2004, Issue #2.

Fitzmaurice, C. "Breathing is Meaning". THE VOCAL VISION. Editorial Dr. Marian Hampton. New York: Applause Books, 1997, pp. 247-252; (1) p.249; (2) p.248-249.

Fitzmaurice, C. "Structured Breathing". VASTA Newsletter, Spring 2003, Vol 17, #1.

Fitzmaurice, C. "Zeami Breathing" in Internet Journal Consciousness, Literature and the Arts Vol. 1, #1, March 2000; reprinted in The Voice and Speech Review, Vol.1, #1, premier issue. August 2000, and in PERFORMING CONSCIOUSNESS, eds. Per Brask and Daniel Meyer-Dinkgrafe. Newcastle: Cambridge Scholars Publishing, 2009

Kotzubei, Saul. "To Breathe or Not to Breathe" (en línea). Los Ángeles, California. 2006. Disponible en: <http://www.voicecoachla.com/pages/interviews.htm>

Kotzubei, Saul. "Why we focus on Breathing" (en línea). Los Ángeles, California. 2004. Disponible en: <http://www.voicecoachla.com/pages/interviews.htm>

Cambier, Masson, Dehen. "Manual Neurología". Barcelona, España. Editorial Masson, 7ma Edición, 2000; (3) p.132.

Gil, Roger. "Manual Neuropsicología". Barcelona, España. Editorial Elsevier Masson. 4ta Edición, 2007.

J.J. Zarranz. "Neurología". Madrid, España. Editorial Elsevier. 4ta Edición, 2008.

Nieuwenhuys, Voogd, van Huijzen. "El Sistema Nervioso Central Humano". Madrid, España. Editorial Médica Panamericana. 4ta Edición, 2009.

Referencias Web: www.fitzmauricevoice.com